

jak prestat pit

Vložil alena - 30/05/2014 17:55

Ahoj jsem alkoholicka uz 7 let mam dve deti nepila jsem v tehotenstvi a kojeni. Uz v tom zase litam vypiji 7 piv denne manzel a rodina nastesi nic nevi dobre to tajim. Deti vychovavam dobre miluji je, ale nedokazu prestat uz me to obtezuje, ale nejdeto. Mam deprese tres rukou po rannu se hodne potim a mivam okenka vim, ze jsem alkoholicka a chci prestat a zacit zit normalne. Poradite jek si rict neee..dik :(

=====

Re: jak prestat pit

Vložil Jana Mertosová - 30/05/2014 18:06

Vážně a rázně se rozhodnout. Pokud to nepůjde? Hledat pomoc všude, kde se nabízí - nezůstat s problémem sama. AA, psychiatr, obvodní, léčebna, modrý kříž, psycholog, psát tady. Nebo myslíš, že to máš nějak jinak? Že jsi vyjímka? Můžu tě ujistit, že nikoliv. Začni studovat všechny vlákna - máš tu rad spoustu, můžeš se dozvědět, jak můžeš skončit, když budeš pokračovat v pití. Jsi mladá ženská - mamina - chceš se děckám uchlastat k smrti? Nebreč nad rozlitým mlíkem a situaci řeš. Hodně štěstí.

=====

Re: jak prestat pit

Vložil ALENA - 30/05/2014 18:56

Muj tata se upil k smrti a matka s ti taky zapasi, ale je relativne v pohode. Vim jak muzu skoncit a presto piju. Zkusim zatnout zuby a prestat a pokud to nepujde zkusim AA. N :(ECHCI O TOM ZATIM RIKAT RODINE.

=====

Re: jak prestat pit

Vložil Jana Mertosová - 30/05/2014 18:58

Hlavně začni. Držím palce.

=====

Re: jak prestat pit

Vložil Líba - 30/05/2014 19:06

Ali, nezatínej zuby, v klidu jdi na AA.

=====

Re: jak přestat pít

Vložil Jana Mertosová - 30/05/2014 19:44

Aleno mrkni pod léčbu na horní liště těchto stránek.Najdeš tam Anonymní alkoholiky-seznam měst s adresou,kde se stýkají i s tel.kontaktem na jednotlivé skupiny.Dohodni se telefonicky,že přijdeš a nic neodkládej a vyraz tam.Mně osobně pomohlo vytrvat v přesvědčení a poctivě docházet.Věděla jsem,že ten den se nenapiju,tak jsem chodila na všechny setkání celý první rok.I když jsem ničemu nerozuměla,nechápala byla jsem otevřená všemu co jsem mohla slyšet,co ke mně přicházelo,začala jsem více chápat a rozumět,přestala srovnávat,porovnávat,soudit a hodnotit.Naučila se trpělivosti,naslouchání druhým i sobě,našla svoji cestu,spoustu přátel a zcela jiný život o kterém jsem jen snila a začínám konečně žít.

=====

Re: jak přestat pít

Vložil ALENA - 31/05/2014 05:29

Díky co nejdrive zajdu na AA :)

=====

Re: jak přestat pít

Vložil Liba - 31/05/2014 07:48

Mně AA zachránily život, díky nim nepiju, žiju.Naučila jsem se tam hodně věcí, samé kladné, nabrala jsem sílu, našla klid.Jen to chce fakt vydržet, chodit, čas pochopit smysl áček, je to zázrak, zachránily spousta lidských životů a zadarmo.

=====

Re: jak přestat pít

Vložil Ja - 31/05/2014 09:40

Zasej túžbu přestat pít a zožneš/sklidiš triezvosť, vyrovnanosť a pokoj. AA je dobrá voľba - pomáha už skoro 80 rokov.

=====