

postupné snižování alkoholu

Vložil majda - 07/02/2015 15:30

Prosím o radu,ale opravdu takovou která odpoví na mou otázku.již jsem docela zdárně abstinovala,ale před třemi dny jsem toho vypila tolik,že nepomohlo se z toho vyspat.ráno se klepu,sotva stojím na nohou,ale nemůžu si dovolit nefungovat.takže hned po ránu zase panáka,funguju,ale jak teď z toho ven?četla jsem něco o postupném snižování alkoholu,máte s tím někdo zkušenost ?????abych mohla zase přestat pít,ale nebyla přítom týden nepoužitelná?

=====

Re: postupné snižování alkoholu

Vložil petrch - 07/02/2015 15:40

sežeň si na ty nejhorší dny neurolog

=====

Re: postupné snižování alkoholu

Vložil Liba - 07/02/2015 17:43

Léky ne.AA, psychiatra, antabus, abstinence.Postupné snižování alkoholu se zatím zkouší, výsledky nic moc.Majdo, rozluč se s alkoholem, dokud je čas.

=====

Re: postupné snižování alkoholu

Vložil Petr N - 07/02/2015 18:37

Pro překonání abstáku zkus vitamíny B1, B12, minerály hořčík-vápník-zinek vše ve vyšších dávkách. K tomu glukózu, když to nepomůže tak benzodiazepiny jak píše PetrCh.

Líbo antabus, psychiatr, psycholog ani AA sami osobě nepomohou překonat absták.

Pokud s tím bude chtít dělat něco pod dohledem, tak si jistě vybere, otázka zněla jinak.

=====

Re: postupné snižování alkoholu

Vložil majda - 07/02/2015 19:51

Díky i Líbě za reakci,ale opravdu to co píšeš může přijít až po tom,co budu v takovém stavu,kdy budu schopna něco dělat.už dnes jsem nechtěla pít,ale ráno jsem se tak klapala,byla jsem úplně mimo,ze jsem musela,bojím se co bude zítra ráno.takže asi na noc vitamíny a hodně pít?koupila jsem si magnesii

taky třeba trochu pomůže)

=====

Re: postupné snižování alkoholu

Vložil nikola1 - 07/02/2015 20:07

Liba ma pravdu.Mne ale take pomahala magnesia,tak dve lahve denne.Plus rozpustne magnesium,hodne relaxace,autogenni treninka antidepresivum efyli.:-)

=====

Re: postupné snižování alkoholu

Vložil majda - 07/02/2015 20:15

Tak to zkusím a uvidíme,dneska jsem aspoň místo vodky pila jen víno a teď mám na testeru 0,takže to nebudu vyspávat v noci ale uz spát půjdu střízlivá,třeba to už zítra teda bude lepší.

=====

Re: postupné snižování alkoholu

Vložil Pěťa - 07/02/2015 20:21

Přesně takle jsem do sebe pral Běčka a různé vitamíny, ovocný džusy, když jsem jeden den "skončil".. Úzkost že to jde vyjádřit jen sprostým slovem. Chytrý kamarád taky doporučil postupné snižování příjmu chlastu, ale já jak začnu tak jedu dokud neodpadnu. Prostě jinak než přes ten neurolog to nejde. Říkat doktorovy, že chlastam ať mi dá něco na uklidnění, to nehodlam a tak chlastam. Tudíž umřu na uchlastání. Není postupný snižování chlastu. Buď chlastáš a nebo ne. Nic mezi tím

=====

Re: postupné snižování alkoholu

Vložil majda - 07/02/2015 20:30

Peto budeš se divit ale ja par let byla kvartal a dokud bylo co,taky jsem neprestala.ale v tomhle to mam tak ze kdyz uz je mi fakt zle,uz pit sama nechci.beru oxazepam,z neurologu jsem oblbla,ale k dr jdu az za 14 dni a mam posledni dva,ktery me nespasej.kdybych ty prasky mela,uz dva dny nepiju a radsí si dam ten oxa a dneska uz by bylo lip.uzkosti mam taky hrozny,pocity na omdleni,na umreni.ale i s tema praskama si davam bacha,pry zavislost na nich je jeste horsi nezamna piti,i kdyz si to nejak nedovedu predstavit.

=====

Re: postupné snižování alkoholu

Vložil Liba - 08/02/2015 06:56

Léky v abstinenci jsou nebezpečné tím, že člověk stejně nevydrží se napít, a kombinace je pak děsivá. Mně nejvíc pomáhalo chodit ven, do lesa, unavit se, vyčistit hlavu,

=====

Re: postupné snižování alkoholu

Vložil majda - 08/02/2015 12:27

Tak na to abych se napila na prasky jsem moc vejev srab. jinak dneska lepsi, jeste jsem takova slaba a psychicky se teda citim desne(((

=====