

abstak

Vložil vladka - 19/03/2015 11:41

Pěkný den přeji. Dneska druhý den se snažím abstinovat. Můžete mi někdo poradit co s abstinencními příznaky ja jako je třes,pocení,nespavost?děkuji a jak dlouho to trvá?

=====

Re: abstak

Vložil Stopka - 19/03/2015 11:57

Zdravím, tak všeobecné rady:

Čaje, voda, klid, polehávání, nebo malá procházka. Záleží kolik si pila a jak dlouho, jakou máš fyzičku, jestli bereš nějaké léky a tak....

Je to individuální. U některých těžkých stavů hrozí delírko, ale to je už extrémnější holdování alkoholu. Vydrž!

S jídlem pomalu raději polívka na spravení. Nějaké vitamíny a protpět cca 3, nebo 4 dny, to je zase individuální ta doba. Někomu pomůže i práce na zahrádce, malá procházka začínajícím jarem.

Přeji vydržet a pak nepít.

=====

Re: abstak

Vložil Stopka - 19/03/2015 12:01

Třes, pocení , nespavost.

Třes, pocení já měla cca necelý týden. Spánek ten kvalitní jsem opravdu měla až po měsíci.

=====

Re: abstak

Vložil vladka - 19/03/2015 12:07

Po fyzické stránce jsem normálně v pořádku.polévku jsem si dala asi před hodinou,ale v puse mam pořad kkovovou chuť.A příšerne se mi motá hlava a divné vidím. Můžu si za to sama.Vody jsem vylila od včera cca 5 litrů,ale z té uz me taky je na zvracení. Pila jsem 4dny víno, cca 1,5 litru.Už jsem se objednala na léčení, ale ty stavy jsou příšerné. Jsem teď u rodičů a opravdu děkuju za to ze je mam.

=====

Re: abstak

Vložil Stopka - 19/03/2015 12:17

vladka napsal:

Po fyzické stránce jsem normálně v pořádku. polévku jsem si dala asi před hodinou, ale v puse mam pořádkovou chuť. A příšerne se mi motá hlava a divné vidím. Můžu si za to sama. Vody jsem vylila od včera cca 5 litrů, ale z té už me taky je na zvracení. Pila jsem 4dny víno, cca 1,5 litru. Už jsem se objednala na léčení, ale ty stavy jsou příšerné. Jsem teď u rodičů a opravdu děkuju za to ze je

S vodou taky s mírou, ne po litrech.

Jestli Ti je na zvracení, jdi na to. Nevím, kovovou chuť v puse, mrkni do googlu, co to může být. Hlava po chlastu bolí. Co se týče vidění, já v draku viděla i dvojmo a v asbtáku pak tak nějak rozmazaně, tak to nevím.

Re: abstak

Vložil Kira - 19/03/2015 12:21

Vladka skus magnezium a vitamin B. S vodou pomaly, nie narazovo vela do seba. Mne osobne dost aj pomahala coca cola-ale len tak pomalicky si ju popijat. A hlavne sa prilis nenamahaj, telo sa musi zregenerovat. Pokial by sa ti dalo spat, tak to e najlepsia terapia.

Re: abstak

Vložil nikola1 - 19/03/2015 16:41

Kovová chuť -klasika při mém abstáku. Chce to vydržet -mně pomohlo magnézium, vody magnesie, tak dvě denně. Pořádná strava, Odpočinek. přijetí toho, že je to součástí uzdravování. Měl by to ale vědět doktor. Bylo by dobré k němu zajít.