

Jak zvládnout začátek Abstinence?

Vložil Beatrice Skalická - 27/09/2019 18:49

Ahoj. Jsem tady úplně nová. Měsíc navštěvuji AT poradnu a mám nasazený Antabus. To je sice fajn ale i tak jsem schopná se napít. Už nechci :(,přineslo mi to řadu problémů a ztratu pro mě hodně cenných lidí. Snažím se dát do hromady abych fungovala ale bez opory lidí kolem ne to dost těžké.... :ohmy: .
Může mi prosím někdo poradit jak jste zvládli začátky?

=====

Re: Jak zvládnout začátek Abstinence?

Vložil MichalB - 28/09/2019 23:21

Cau,
jak by ta podpora lidí z okolí měla vypadat?

Jinak ti asi nereknu nic, co nevis.

- vyhybat se místum, kde se pije alkohol. To same s lidma, kteri by me mohli zbytecne otravovat s alkoholem.
 - do obchodu chodit jen na nakup (bez navstevy regalu s alkoholem)
 - sport aj. jine vyplneni volneho casu
 - lepe a zdraveji se stravovat
- =====

Re: Jak zvládnout začátek Abstinence?

Vložil Beatrice Skalická - 29/09/2019 17:56

Ahojky. Děkuji za odpověď. Podporu klidně ve formě psaní. Mně to pomáhá. Kvůli alkoholu jsem přišla o kamarády, přátele a částečně o rodinu. Hlavně o lidi kteří mi věřili!!!! To mě mrzí nejvíc. Teď mám jednu kamarádku, kolem sebe pavučinu lží. Nejvíc mě mrzí že musím lhát mamce, která si to vůbec nezaslouží. Na ambulantní lékařka, v AT pořádně mi říká že v mém případě by zvažovala léčbu. Sice nepadla pod Apolináře v Praze, ale byla by schopná mě tam dostat samozřejmě s delší čekačkou. Jinak jestli je někdo kdo byl u Apolináře a mohl se podělit se zkušenostmi? Děkuji za odpověď

=====

Re: Jak zvládnout začátek Abstinence?

Vložil krtko - 29/09/2019 20:46

Nebolo by fajn si aj pokecat s abstinentmi? Napríklad AA, klub abstinentov alebo nejaku inu skupinu? Netusim ake su v Cesku moznosti.

K tym zaciatkom. Skvele je mat doma suchu domacnost. A ako pise Michal, vyhybat sa rizikovym miestam. Je tiez dobre si o alkohole nieco nastudovat, nech vies s kym mas tu cest :angry: .

Moja skusenost je taka, ze ambulantna liecba nema velku uspesnost. A ak si v tom sama, je to o to

tazsie. Preto odporucam nejaky klub. Nezaruci abstinenciu, len zvysi sancu na uspech.

=====

Re: Jak zvládnout začátek Abstinence?

Vložil krtko - 29/09/2019 20:56

O com je vlastne AT poradna? Co tam preberate? Ako casto? Ako dlho trvaju sedenia? Nikdy som tam nebol, tak ma to zaujima.

=====

Re: Jak zvládnout začátek Abstinence?

Vložil Ja - 30/09/2019 19:32

Bea,

...pozorne si přečítaj nasledovné:

<https://1url.cz/5M4G8B>)

=====

Re: Jak zvládnout začátek Abstinence?

Vložil MichalB - 30/09/2019 20:07

Vetsinou v podani psychiatra se specializaci na zavislosti.

=====

Re: Jak zvládnout začátek Abstinence?

Vložil Stopka - 02/10/2019 14:35

jak mírnit bažení

stále aktuální téma,tak vložím sem :)

1. Využívání pomoci druhých. Do této kategorie patří profesionální pomoc, pomoc rodiny, svépomocné organizace apod. Jedná se o vysoce účinné postupy. Pomoc druhých může mít i formu telefonického rozhovoru, lze použít i tištěné publikace. Příručky pro závislé na alkoholu, jiných drogách a patologické hráče jsou volně k dispozici ke stažení na adrese www.plbohnice.cz/nepor.
2. Odvedené pozornosti, přeladění a další postupy. Jedná se o nesourodou skupinu postupů, používají se často, jsou obvykle málo až středně účinné.
3. Využívání motivace – zejména negativní.

Jedná se o efektivní a důležité postupy. Negativní motivace zahrnuje uvědomit si rizika návykového jednání, minulé negativní zkušenosti apod. Práce s pozitivní motivací (výhody abstinence apod.) nemá obvykle tak dramatický efekt, je vhodná k dlouhodobému udržování abstinence.

4. Úprava životního stylu a přiměřený odpočinek. Důležité jsou dostatek odpočinku, plánování a vyhýbání se rizik. prostředím. ..a dále více zdroj <https://1url.cz/HMPod>

=====

Re: Jak zvládnout začátek Abstinence?

Vložil Jaroslav60 - 01/03/2021 19:42

Ahojky.

Tady Jarda60. Už nick mluví za sebe. Letos budu slavit 61 let. Jak tu pročítávám, taky mě už přestává bavit denní popíjení i když to nepřeháním. 2 -3 10 st. piva, občas k tomu 2 stamprdle. Ale mě to prostě začíná štvát, že si myslím ,že jsem na tom pití už závislý. Tak jsem si určil 1.3.2021 můj osobní start do stavu abstinence. Osobně mě inspirovala řada umělců kteří to dokázali. Dokonce jsem včera četl, že s tím sekl i Brad Pitt.

Dlouho už jsem na Vašich stránkách nebyl a jak je po určité době pročítám, myslím, že jsem na správném místě.

Denně Vám budu hlásit jak jsem to zvládnul. Doufám, že to nebude někoho nudit a i když alespoň to bude můj deníček.

Poprosím o trpělivost a pomoc.

Díky.

S pozdravem

Jaroslav

=====