Prosba o radu
Vložil Honza - 02/04/2022 22:51

Ahoj,chtěl bych vás poprosit o radu jak snížit chuť na alkohol. Mám v sobě strašnou žízeň. Piju většinou každý 3. den, celkem dost, neumím si dát jen jedno nebo dvě. 1x za 14dní tak moc že ráno nejdu do práce. Ještě loni jsem zvládl suchý únor, ale letos jen 7dní. Bydlím sám, na vesnici, měl jsem hodně starostí a práce tak jsem to řešil pitím. Zajímali by mě třeba aktivity nebo co děláte když jdete v obchodě kolem regálu s pivem?

==========

Re: Prosba o radu
Vložil Chuchto - 03/04/2022 00:48

Ahoj Honzo, to je jistě velmi dobré , že si to tady napsal a jistě ti někdo poradí. Já jsem laik, mě se vlastně odnaučení pití moc nepodařilo. Sice nepiju, ale nikomu bych svůj postup odnaučení se pít nedával za příklad. Prostě kolo si taky nejlépe necháš spravit v servisu, doma to sice jde, ale neustále to musíš předělávat, je to stálý starání se a málo efektivní činnost. A k tomu, aby ti odborník poradil a pomohl mu musíš asi sdělit víc informací a podle nich ti poradí a pomůže. Hele přestávat sám je potíž, jednak mně trvalo než jsem přestal skutečně snad já nevím 4 roky od chvíle kdy jsem už skutečně chtěl přestat do začátku mé nynější roční abstinence a pak ten způsob jak jsem přestával, to bylo dost obtížné, domácí podmínky , sám na to, člověk není moc dobře sám sobě psychologem .Tak hodně štěstí, zdarec.

==========

Re: Prosba o radu
Vložil Honza - 03/04/2022 09:40

Myslíš s tou pomocí jít na sezení Anonimních alkoholiků nebo zajít rovnou za psychologem? Já s tím pitím mám problém hlavně doma, když jsem sám. Když pracuju kolem domu, dělám dřevo na topení na zimu, tak mi to jde líp když si dám. Když jdu na rande s holkou, nemám problém si dát sklenku vína, jít do kina a pak jet autem domů.

==========

Re: Prosba o radu
Vložil Honza - 07/04/2022 21:02

Ahoj tak dnes 7. den bez kapiček, hůř usínám, ale spím skoro celou noc až než mi zazvoní budík. Odstřihl jsem rovnou dva kamarády co měli blby kecy, asi to tak bude lepší, oba kalí extraligu a nepotřebuji pořád poslouchat negativní komentáře ke všemu. Dva dny, než jsem šel spát, jsem sledoval na youtube "Majsner a Bejr" v Dubaji a Egyptě. Chlast dělá z lidí strašný trosky - doporučuji někdy mrknout pro ty co denně poslouchají od kamarádů řeči že pivo je pohodě, není to alkohol, jednou za čas (ob den) nevadí když si jich dáš víc, atd.

==========

Re: Prosba o radu
Vložil Marek - 09/04/2022 12:48

Sledoval jsem cca pár let zpět než Majsner umřel.

==========

Re: Prosba o radu
Vložil Alvin Robins - 18/04/2022 06:42

Je dobré, že chcete snížit spotřebu alkoholu.Tato seberealizace sama o sobě je silným krokem vpřed. Navrhnu vám, abyste změnili svou stravovací rutinu. Sledujte zdravou výživu po celý den a denně cvičte. Pokud máte žízeň nebo hlad, pak pijte ovocnou šťávu a naplňte břicho zdravým a chutným jídlem. Věřím, že udržování zdravé rutiny a udržování žaludku vždy plného, může snížit nutkání pít alkohol. Můžete to zkusit jednou.

==========

Re: Prosba o radu
Vložil Honza - 18/04/2022 15:36

---

díky, s tím jídlem jsem to udělal už na začátku, mám víc času si udělat jídlo sám. Zatím je to s pitím v pohodě, jsem relativně v klidu, žádné velké starosti ani stres, spíš se bojím až přijdou horší časy, abych si nezačal zase čistit hlavu chlastem. Hodně lidí v jiných komentářích psalo, že to vydrželi i několik let a pak přijde nějaká smutná událost "bum" a už v tom lítají.

==========

Re: Prosba o radu
Vložil Alvin Robins - 19/04/2022 08:11

Nemýlíte se o riziku stresu pití v horších časech. Tak co takhle utrácet peníze v restauracích spíše než utrácet peníze za chlast? Tímto způsobem můžete přeskočit část vaření.

==========

Re: Prosba o radu
Vložil Chuchto - 20/04/2022 18:15

Ahoj, jen tak na okraj, můj známý nedávno našel nedopitou flašku whisky a vypil ji a odvezli jej na záchytku a pak dostal monokla od ženy, že to za něj musela zaplatit. Normálně pije jen tak 7-8 piv

denně "na žaludek" a je mu 70.Tak buď fit.

==========