

## Jak to nakopnout?

Vložil Pavel - 03/11/2022 10:43

---

Ahoj,

už nějakou dobu se snažím přestat pít alkohol a vůbec mi to nejde... Začal jsem také docházet na adiktologii jednou za 14 dní, ale ta mě namotivuje jen na pár dní a pak se zas napiju.

Proto jsem se vás chtěl zeptat, co vám nejvíce pomohlo k tomu, aby jste se nenapili?

Piju pivo(5-8 kousků) nebo víno(1-2 láhve) cca 1x za 2-3 dny, většinou doma, poté cca 2x do měsíce navštívím hospodu a vracím se domů nad ránem...

Děkuji moc za rady a tipy, už jsem z toho docela zoufalý... :(

=====

## Re: Jak to nakopnout?

Vložil David - 03/11/2022 18:30

---

To nepiješ zas tolik, já stejné množství zvládnou prakticky denně...

=====

## Re: Jak to nakopnout?

Vložil Erika - 03/11/2022 22:05

---

Davide, Davide!!

Ty jsi furt stejný pako. :unsure:

=====

## Re: Jak to nakopnout?

Vložil Rachel - 05/11/2022 06:33

---

Ahoj Maniaku, já jsem zase kvartální alkáč. Snažím se nepít, ale nejdýl jsem vydržela loni 7 měsíců a teď znovu pokračuju a budu mít 3 měsíce. Ale ty čísla asi nejsou důležité. CO chci říct je to, že to je neustálý proces, že to není že přestaneš a je to vyřešený. Pořád s tím musíš pracovat. Jsou různé cesty. Někdo volí léčebnu, někdo to zvládne sám, jiný jde na AA. Já se snažím to zvládat sama. Píšu si deník, sleduju svoje pocity, vyhýbam se lidem a místům, který s tím mám spojený. A co je pro mě hlavní, snažím se tvořit si lepší život a uzdravit se, abych se necítila neúplná bez toho chlastu.

Moc ti držím palce!

=====