

## Bažení

Vložil Janax - 16/04/2010 17:52

---

Ahoj,jsem tu nová.Jsem abstinující alkoholička.Abstinuju už čtyři roky.Momentálně beru antidepresiva,u kterých jsem si zkusila snížit dávka na dva dny a třetí den po snížení se mi začaly vracet úzkosti a deprese a dostala jsem silnou chuť se napít.úplně se to ve mě mlelo.Jedno já říkalo dej si,druhé mu odporovalo,že to stejně nic nevyřeší.Podobný stav jsem měla naposled po léčbě,kdy mi přestali úplně fungovat antidepresiva.Docela mě to šokovalo.Mívám chutě to ano,ale tak silné ne.Tak se ptám,co Vám pomáhá zvládat bažení?

=====

## Re: Bažení

Vložil Janax - 16/04/2010 17:52

---

Omlouvám se za chyby.

=====

## Re: Bažení

Vložil Radim - 16/04/2010 18:38

---

Pro Janu x - bažení je pěkný prevít, ale jako nejlepší "zbraň" proti němu používám tzv. odvedení pozornosti, tedy odejít z místa, kde mě to přepadlo, poslouchat nějakou muziku, projít se venku, vypít nějaký nealkoholický nápoj, třeba tonik, čaj, v poslední době zkouším i mlíko :)  
Co se týče antidepresiv, tam tam mám taky problém, budu to muset řešit v nejbližší době, jelikož mám ještě závislost na Neurolu.  
Mějte se hezky.

=====

## Re: Bažení

Vložil Liba - 22/04/2010 05:44

---

Taky občas mám chutě, sny.Je to hnus.Ty mašlenky-dej si, jen jednu flašku, nikdo to neuvidí, nepozná, bude Ti dobře, usneš-mám to většinou v noci, vzbudí mně to.Ale já začnu sprostě nadávat na chlast, fakt sprostě, za chvíly se rozesměju, protože si představím, kdyby mně tak někdo viděl, jak lítám po domě, kleju, nahlas, jak to asi vypadá, a smích mně zklidní, zalehnu, spím.A smířila jsem se s tím, že ten nemocný mozek bude otravovat do smrti, no a?

=====

## Re: Bažení

Vložil Janax - 22/04/2010 13:21

---

Libo,ty jsi taky abstinující alkoholička?Jak dlouho abstinuješ?

=====

## Re: Bažení

Vložil Pepino - 22/04/2010 13:33

---

Pro JanuX, Líba tu psala výborný tip - nadávat, utéct od místa. Mne spolehlivě pomáhá - najíst se vydatně, to přebije tu chuť.

Bažení funguje obvykle na lačno, alkoholici pijí na lačno, nejí, protože by nemohli dále tak snadno pít. Mám to ověřené, nejsem zdaleka sám. Zkus to. Pepino

=====

## Re: Bažení

Vložil Liba - 25/04/2010 06:27

---

Už jsem to tu psala,abstinuji 6 let, teprve!Sny , bažení mívám méně a méně, ale mám.Zaskočí mně vždy.Je to nepříjemný pocit.Ono těžko v noci můžu dělat něco jiného, než nadávat.Jíst se bojím, tloustnu fest,Když jsem pila, nejedla jsem skoro nic, byla jsem vychrtlá, nyní už jsem až tlustá, sice to moc neřeším,jsem už stará, 59 let,ale všeho moc škodí.S bažením musíme počítat, bohužel.Je fakt, že žádný prášky nejím, bojím se jich, abych neskončila jako feťák.Nadávky jsou drsný, ale alkoholismus je ještě drsnější.To dno je peklo.

=====