

Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 12/05/2019 12:57

Jsem 15 let abstinující alkoholik.

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 12/05/2019 13:10

Chci se zde podělit o vše na co si pamatuju. Prošla jsem všemi fázemi alkoholismu. Dostala jsem se až na samé dno pekla, kdy je vám jen strašně zle a pokud nemáte 2-3 promile, chcete se zabít. Chci se podělit o tu hrůzu a o to co bylo potom.

Dodnes mívám opilecké sny, v podvědomí to zůstane a nejhorší je to, že se mi občas promítnou okna a to co se v nich dělo.

Ublížila jsem všem, kteří mě milovali. Přišla jsem skoro o všechno.....a dodnes se stydím...proto chci být aspoň v něčem užitečná lidem. kteří jsou tam kdekde jsem byla kdysi já, a nebo se tam teprve řítí.....

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 12/05/2019 17:55

Ahoj myslím, že když se rozepíšeš a napíšeš nám svůj příběh postupně budem moc rádi ja tedy aspoň ano....ať vím, kde se nechci dostat...

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 12/05/2019 19:05

Dám to dohromady....je to na pokračování...

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Nespoznany - 12/05/2019 23:56

Pre pripomenutie a odľahčenie, "život po závislosti" je to isté ako "život po smrti", keďže závislosti sa človek nezbaví nikdy a stále niekde v ňom trezlivito čaká na príležitosť.

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 13/05/2019 06:03

Ja si z toho zkusim udelat zivotni styl. Jako je zdravý zivotni styl, tak zivotni styl bez alkoholu :)

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil L...x - 13/05/2019 06:17

Erika napsal:

Ja si z toho zkusim udelat zivotni styl. Jako je zdravý zivotni styl, tak zivotni styl bez alkoholu :)

nezkoušej to Eriko prostě to tak ber. Já to tak mám a moc mě to baví:-)

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 13/05/2019 06:54

Mmm zdravý životní styl je bez alkoholu :D :D :D

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 13/05/2019 07:40

No možná máš pravdu, ale i ve zdravém životním stylu je povoleno víno, sice sklenička a nejlépe červené

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 13/05/2019 08:01

To souhlasím, dokonce pít střídavě je zdravější než nepít vůbec "bohužel" to neplatí u nás alkoholiků....

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 13/05/2019 08:24

Eriko. pokud je člověk alkoholik, abstinující či pijící, nesmí už doživotně ani kapku. Já mám třeba doživotní bažení ve snech. Občas se mi zdá, že jsem na mol a budím se hrůzou. Podvědomí a lidský mozek je v podstatě samostatně fungující jednotka. Stáhla jsem si publikaci Doktor mozek. Doporučuji. Můj život je jedna velká závislost. Na sport, na fotografování, na lásku ve všech podobách atd....další etapa byla když mi začaly zdravotní potíže, páteř, koleno, a v poslední řadě ucpané krkavice a loňská endoprotéza kyčelního kloubu, ta mi vzala jízdu na koni. Můj konik mi hodně pomohl. Teď se tak trochu hledám a hodně mi pomáhá psaní sem.....

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 13/05/2019 08:30

Tak to s Tebou Michale souhlasím na 100%.
Škoda, že jsem si to tak podělala :angry:

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 13/05/2019 08:31

Nepoznaný

Pre pripomenutie a odľahčenie, "život po závislosti" je to isté ako "život po smrti", keďže závislosti sa človek nezbaví nikdy a stále niekde v ňom trezlivito čaká na príležitosť.

To je pravda, môže to spustiť i nealkoholické ovocné pivo je tam cca 0,3% alkoholu alebo Listerin, my se musíme chránit všeho i chutí, to je samozřejmě individuální.....

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 13/05/2019 08:42

Posílám publikaci

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 13/05/2019 11:58

PERT. díky Ja je chytřej, mám to dobře napsané, někdo si hraje na editora. Po roce života za střízлива jsem se zhroutila, přišly deprese, nešlo to vybojovat nespala jsem třeba týden pak mi nasadila paní doktorka mirtazapin, lexaurin a olwexin asi na doživotí.....bez nich to nejde, změní se chemie v mozku...

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 13/05/2019 17:32

pr perta беру teď léky proti bolesti a cítím se takový netečný, nic mně nebaví, spím jak miminko... ale to bude i tím počasím... valím Diclofenac100, právě si zjistím jestli je návykový

Pozor na analgetika, jsou návyková a Diclofenac určitě, při delším používání. Přečti si příbalový letáček u léku....

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 14/05/2019 20:11

Michale, už si můj příběh dávám v hlavě do kupy. Musím se do toho ponořit, něco bolí dodnes, ale chci to tady sdílet, jako varovánípro všechny....

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 14/05/2019 21:06

Ahoj, rád si ho pak přečtu :) máš čas až ae na to budeš cítit..chápu to...

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivet1977 - 26/05/2019 21:04

Ivana napsal:

Chci se zde podělit o vše na co si pamatuju. Prošla jsem všemi fázemi alkoholismu. Dostala jsem se až na samé dno pekla, kdy je vám jen strašně zle a pokud nemáte 2-3 promile, chcete se zabít. Chci se podělit o tu hrůzu a o to co bylo potom.

Dodnes mívám opilecké sny, v podvědomí to zůstane a nejhorší je to, že se mi občas promítnou okna a to co se v nich dělo.

Ublížila jsem všem, kteří mě milovali. Přišla jsem skoro o všechno.....a dodnes se stydím...proto chci být aspoň v něčem užitečná lidem. kteří jsou tam kkde jsem byla kdysi já, a nebo se tam teprve řítí.....

Ahoj Ivanko,mě by tvůj příběh taky strašně moc zajímal.Nepisnes nám aspoň kousek?

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Macek - 28/05/2019 16:28

Abstinenci beru jako doživotní a vůbec mě to nemrzí.

Pokud se alkoholik rozhodně skoncovat s pitím, měl by to brát jako zaběhnuty proces.

Z počátku to je o odříkání, postupně o uvědomění a následně o běžném žití bez alkoholu.

Na všem se dá najít něco pozitivního. Třeba místo koupení litru vína mohu si koupit pěknou rtěnku :cheer:

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 28/05/2019 17:52

Ono tedy chvíli trva nez se naucis si to vino nekoupit

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Allie - 28/05/2019 21:19

Jj, Macku. Já jsem po půl roce abstinence nasetřila na dovolenou u moře.

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 28/05/2019 21:33

Juuuu! To by clovek nerekl

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivet1977 - 29/05/2019 12:44

Když jsem minule přestala pít a ponořila se do normálního, šťastného života, tak jsem začala tvořit a investovat do různých kulinářských věcí, nástrojů a říkala jsem si, kolik bych ušetřila, kdybych nevrážela takové peníze do alkoholu. Ale to už člověk nevrátí. Ted je v plánu retro skutr do ráce, pak auto a příští rok snad dopřeju mamce pořádnou dovolenou :-)

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 30/05/2019 14:10

Chci se zde podělit o vše na co si pamatuju. Prošla jsem všemi fázemi alkoholismu. Dostala jsem se až na samé dno pekla, kdy je vám jen strašně zle a pokud nemáte 2-3 promile, chcete se zabít. Chci se podělit o tu hrůzu a o to co bylo potom.

Dodnes mívám opilecké sny, v podvědomí to zůstane a nejhorší je to, že se mi občas promítnou okna a to co se v nich dělo.

Ublížila jsem všem, kteří mě milovali. Přišla jsem skoro o všechno.....a dodnes se stydím...proto chci být aspoň v něčem užitečná lidem. kteří jsou tam kde jsem byla kdysi já, a nebo se tam teprve řítí.....

Tento úvod bych použila jako vstup do mého příběhu.....

Je nás hodně, myslím alkoholiků, nevím jak velké % je těch, kteří se s tím porvali a vyhráli, ale tohle vítězství je strašně křehké

Můj vztah k alkoholu byl už od mládí velmi kladný. Mám trochu divokou povahu a tíhnu i k umění...takže alk mi dával inspiraci a uvolnění. Byla jsem nárazový konzument...ale roky se ten démon blížil a čekal....Zlom nastal když se ozvaly zdravotní problémy s páteří(aneb sportem k trvalé invaliditě) bolesti byly tak strašné, že se to nedalo vydržet. A s operací pořád čekali. Začala jsem analgetika kombinovat s alkoholem, tentokrát už tvrdým. Pak přišla operace, která se úplně nepovedla. To mi řekli až potom. Srazilo mě to...a vědomí, že s tou hrozbou musím žít, bylo nesnesitelné....nastoupila jsem znovu do práce, ale stala jsem se obětí šikany nového šéfa, kterému všichni lezli někam jen já ne...postupně jsem byla zlikvidovaná a strachy bez sebe. Byla to práce, kterou jsem milovala a studovala. Zhroutila jsem se a dala výpověď....nikdo se mě nezastal...báli se o místo....

A alkohol byl pro mne vysvobozením...pár let se dá fungovat, vodka není z dechu poznat, nejdřív pijete až večer, aby jste usnuli, pak hned od rána ...a jizdenka do pekla je tu.

Nastoupila jsem znova do jiné práce,ale začala jsem tajně pít i tam. Už to bylo poznat....trvalo to několik let, dokud jsem nezačala s absencemi, začalo mi být všechno jedno. Přicházela okna. Ublížila jsem své rodině a za to se budu smažit v pekle.

Když už to nešlo dál, kamarádka mne dovedla k psychiatrovi. Sama bych utekla a to jí do konce života nezapomenu. Byla jsem strachy bez sebe...ale paní doktorka byla jak anděl, který mi podal pomocnou ruku a nešťítel se mě. Řekla mi, že pokud nebudu chtít s tím skončit já sama, žádný doktor mi nepomůže ani žádná léčebna. Pokud se nerozhodnu já sama, zvládnout to ambulantně půjdu do bláznince.

Dostala jsem medikaci, nemohla jsem už ani spát ani jíst, jen jsem pila. A dodnes nechápu, co se stalo, muselo to být něco ...snad anděl strážný....přestala jsem pít ze dne na den....dostala jsem neschopenku...absták byl příšernej, dodnes nechápu jak jsem to zvládla...kamarádka mi každý den kontrolovala...od té doby jsem se alkoholu nedotkla...je to 14 let....

Ted' si dám do kupy roky po.....a podělím se s vámi.....

Re: Abstinance-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 30/05/2019 16:47

Diky Ivano za Tvé zkušenosti!!! 14 let je obdivuhodné po tom všem, jsem moc rád, že se vlak dostal na tu správnou kolej! Jsi inspirace pro mne a nás, vo v tom ještě občas tápou...

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 30/05/2019 22:00

Michale, pokračování příště..je toho ještě dost...ani nevíš jak mi pomáhá se tady podělit...díky..

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivet1977 - 31/05/2019 13:47

Teda,tak to smekam.Ja si uvedomila,ze mam problem,kdyz jsem sáhla po alkoholu hned rano.A na druhý den opet.Pila jsem i v práci, o dvě díky pití prisla.Dostala mě z toho minula práce, která mě bavila a hlavně tak totálně unavila,ze jsem byla rada,ze dojdu domu.Ve snů by mě nenapadlo si nalit.A hlavně jak mě bavila,tak jsem nechtěla chodit do práce otekla,neupravena a aby mi bylo zle.ja třeba nepiju až se úplně zborim,to vubec.Ja mám vždy jen alkohol na den,nemam to po litrech doma,protoze vim,ze bych se zborila.Takze jsem vždy dopila svůj přiděl a šla raději spát.

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 31/05/2019 15:31

Kolik vypiješ teď?

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivet1977 - 31/05/2019 15:53

Ivana napsal:

Kolik vypiješ teď?

Nebudu lhat,ze abstinenci zvládám, ale už nejdu po tvrdem.Jsem ráda za vikend,to abstinujujím.Mam kolem sebe rodinu,kdyz vynechám rypajiciho otce.

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil karkulin - 01/06/2019 16:10

Chci jen podpořit zdejší abstinenty. Nepiju pátým rokem. Kromě mnoha jiného se mi daří abstinovat i díky tomu, že jsem si prakticky hned po léčbě (kterou považuju za takový elementární základ a vstupenku do světa abstinujících) otočil život jiným směrem. Považuju za důležité si uvědomit, že abstinovat je něco za něco, asi málokdo může žít stejný život jako před tím jen s tím rozdílem, že z něj

zmizí alkohol.

Nechodím do hospod ani nikam, kde se víc pije - vždy říkám, že vegetarián taky nebude chodit na zabíjačku s tím, že tam maso jíst nemusí :) Ano, někteří přátelé se na vás vykašlou, ale pak je otázkou nakolik to byli přátelé. Zkrátka když se kácí strom, lítají třísky.

Dál mi pomohlo na sebe navalit co nejvíce nových zodpovědností - tzn. začít znovu pít by mělo mnohem mnohem vážnější důsledky než dřív. Takže jsem si našel zodpovědnou práci, ženu a teď mám i malého synka. I on je jedním z desítek důvodů proč už se nikdy nenapít.

Pomohou hodně i nové koníčky a sport.

Zpětně si ale nedokážu přestavit, že bych první týdny zvládl bez léčebny. Na začátku je člověk v extrémním pokušení, moc bojuje a také snadno prohraje, proto je taková forma "izolace" a dočasné opuštění běžného života hodně prospěšné. Dobré jsou léčebny, kde jsou na oddělení jen alkoholici, vyhýbejte se těm, kde jsou i feťáci, jsou to dost problematičtí tvorové.

Doléčování je fajn, ale 95% práce po léčebě zase zůstane jen na vašich bedrech. Dělejte věci na které jste kvůli chlastu neměli čas/rozpoložení/možnosti, je to nakonec fajn. A nezapomínat, že nepít pro alkoholika není ve vztahu k ostatním žádná samozřejmost. Jen to břemeno, které si ponese až do konce života. Ale už jsem měl i cca tři měsíce, během kterých jsem si nevzpomněl na chlast vůbec. A když se to stane, obvykle mi už teď stačí se jen pořádně napít - vody :) a začít se něčemu věnovat - jak rychle se chuť objeví, tak rychle zase zmizí. Abstinence není ani tak o transformaci vztahu k chlastu (co se s tím ostatně dá udělat?) jako spíš o přeskládání života. Jsme tím, co děláme a s kým.

Rodinné pijící akce nejsou nejpříjemnější, ale jednou dvakrát do roka se to vydržet dá.

A ještě bych dodal jednu VELMI podstatnou věc - najděte si partnera, který nepije. Lidí, kterým alkohol nechutná nebo jej k životu nepotřebují je překvapivě hodně. Ve dvou se abstinence lépe táhne. Navíc je (občas) zábavné zkoumat a vyptávat se člověka, který taky nepije, ale ne proto, že je alkoholikem. Bude vám připadat jako z jiného světa a může vás extrémně inspirovat to, jak to má v hlavě jinak :) A míst/situací/společenských akcí, kterých se kvůli pití bojíte, prostě nenavštěvujte. Nebo ne prvních pár let. Je dobré umět odmítat alkohol, ale ideální je se do těch situací vůbec nedostávat.

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 01/06/2019 16:23

Ahoj, Karkulin.

Asi doma čtete pohádky.

Gratuluju.

Já se zatím snažím bez léčebny. Snad to půjde.

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil karkulin - 01/06/2019 16:39

Netvrdím, že to bez léčebny nejde, ale je to určitě náročnější.

Přínos léčebny vidím hlavně v těchto věcech:

- zmiňované "vyndání se" z dosavadní nepříjemné reality, najednou nejste na místech a s lidmi, s kterými jste pili, kterým jste činili svých chlastáním problémy, snáze se tam přijde na jiné myšlenky - takové první vychýlení střelky kompasu

- potkáte se tam s lidmi, kteří jsou na jedné lodi ve stejných nesnázích, to samo o sobě může působit terapeuticky. Navíc hromada alkoholiků (pokud už nejsou na úplném dne) jsou jinak fajn lidi, často dřiči,

často inspirativní, vzdělaní, vtipní

- střízlivý stereotyp - většina dní je podobných, obnáší úkoly, dochvilnost, pravidla. Ale zároveň i zábavu a smích. Ty věci, které alkohol u většiny alkoholiků buď narušil nebo úplně zlikvidoval.

- terapeutické konzultace - sice se mi nepodařilo se na skupinách prokecat k jádru pudla ("skrytý problém"), ale zase se dá pochytit dost moudrých rad na které pak člověk vzpomíná, když je venku hůř

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 01/06/2019 18:21

Ahoj vše zní logicky a rozumně, ale nechodit do společnosti nebo kde je alkohol je p*****na za mne :)

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 01/06/2019 19:35

Karkuline, jak říká Michal, zní to logicky a rozumně...

U mne logika nazafungovala....po letech pití jsem v abstinenci začla vše vnímat daleko intenzivněji. V opilosti toho moc řešit nejde a ani se člověk o to nesnaží....Já jsem se ponořila do sebe a bohužel jsem tam nikoho nepouštěla. Našla jsem si nové přátele..ale můj bývalý manžel trval na dovolených s kamarády. Večer šli všichni do hospody a já jsem byla na pokoji. Vytvořila jsem si vlastní svět fantazie. A tak vztah pomalu umřel, byli jsme spolu 30 let. Bolí to dodnes.

Od roku 2010 se mi začalo všechno hroutit. Na psychiatrii jsem chodila každých 14 dní.

Byla jsem obětí stalkingu, umřela mi milovaná maminka, manžel se se mnou rozvedl, v posledních třech letech jsem prodělala dvě náročné operace, ztráta zaměstnání (šef, šikana) atd....Alkohol mě nedostal ...rvu se každý den...bohužel deprese někdy zvítězí, několik týdnů nejdu ven....Musím říct, že od té doby co sem píšu, vždy to překonám.....díky všem!!!!!!

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 02/06/2019 13:27

Iveto, ozvi se, jak jsi na tom?

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil pert - 02/06/2019 13:29

Iveta píše do chatu, vpravo nahoře to okno... taky se v tom někdy ztrácím :woohoo:

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Gennosuke - 03/06/2019 10:18

Michal napsal:

Ahoj vše zní logicky a rozumně, ale nechodit do společnosti nebo kde je alkohol je p*****na za mne :)

Minimalne v prvnych nekolika mesicich je to naprosta nutnost. Riziko ze me nekdo "ukeca" nebo dotycny uvidi jak vsichni ostatni vesele kropi a presvedci sam sebe ze "jedna sklenicka prece neni zadny problem" je prilis vysoký.

Jakmile se clovek "stabilizuje" tak neni duvod proc se alkoholove spolecnosti vyhybat ale i pak je nutny mit se na pozoru. Ja bych treba nikdy do takove spolecnosti nesel vycerpany nebo v depresi. A i po +3 letech abstinence mam z navstevy takove spolecnosti pocit jako kdyz bych sel na rizikovy potapecky ponor :-). Vcetne nasledne "ulevy" po "vynoreni" :-).

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 03/06/2019 10:25

Ja teda taky nikam nemuzu. A to je ted sezona navstev s grilovackama a pivnich zahradek :angry:

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil pert - 03/06/2019 10:48

"Bíla pěna, láhev orosená
chmelový nektar já znám
jen jsem to zkusil a jednou se napil
od těch dob žízeň mám."

Já to беру jako, že je to už dávno, ta etapa života skončila. Jako mládí se nikdy nevrátí. Vyrovnat se s tím, mám odpito a hotovo. Žiju jinak a není to nic extra, ale v podstatě jsem se svým stavem a životem relativně spokojen.

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 03/06/2019 10:54

Je pravda, ze za svuj zivot jsem toho vypila mooooooc

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil pert - 03/06/2019 11:08

Kdo z nás né, můj rybníček přetek a šlo o život... tak se přizpůsobím, trvalo to, ale jsem tu. U většiny obyvatelstva rybník nepřeteče, nezavidím dávno už, přijmul jsem to. Je to tak jak to je

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 03/06/2019 12:43

Gennosuke,

ahoj první měsíce klidně rok souhlasim a naprosto to chápu....myslel jsem to z dlouhodobějšího hlediska. Nezajít do restaurace na nealko nebo jídlo, kvůli toho, že někdo vedle alimpe pivo, to už je izolování a je to pro mne nepředstavitelné,alkohol je všude, byl a bude.... samozřejmě nepůjdu např. na oslavu narozenin, když se tam jen pije, když si nejsem jistý, ale vyhýbat se všem restauracím za mne ne...

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ja - 03/06/2019 13:12

Michal, píšeš:

Gennosuke,

ahoj první měsíce klidně rok souhlasim a naprosto to chápu....myslel jsem to z dlouhodobějšího hlediska. Nezajít do restaurace na nealko nebo jídlo, kvůli toho, že někdo vedle alimpe pivo, to už je izolování a je to pro mne nepředstavitelné,alkohol je všude, byl a bude.... samozřejmě nepůjdu např. na oslavu narozenin, když se tam jen pije, když si nejsem jistý, ale "vyhýbat se všem restauracím" za mne ne...

Michal,

..."nepotrebuješ sa vyhýbať reštauráciám, úplne postačí, ak sa vyhneš konzumácii alkoholu v nich,

alebo:

len "sám-sebe = svojej závislostnej podstate/(EGU)."" :blush:

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 03/06/2019 13:14

Ja, souhlasím kamarát :)

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 04/06/2019 19:42

Já si myslím, že otázka zda se vyhnout restauracím, je individuální. Jako se každý chová jinak když se topí v chlastu nebo abstinující alkoholik. Já jsem přišla o kamarády, ale to už jsem zmiňovala. Tak mám kamarády nové. Teď mám depresivní období, které trvá už moc dlouho. Jen doufám, že je neztratím....už moc dlouho ani nevycházím ven. A s nikým nekomunikuji. Jsem jak v pasti...a nevím jak z ní ven. X tá změna medikace nepomáhá. Pak jsou jen koňské dávky a to je člověk totálně mimo....snažím se dodržovat rituály, to trochu pomáhá a psaní sem....

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil pert - 04/06/2019 20:08

Ivano, to bude i tím studeným a zataženým květnem, u nás byl v květnu jeden jediný slunečný den! Počasí má na organismus velký vliv, teď zase v červnu je skok do léta a dusno, u nás samé bouřky, taky nejsem úplně v cajku.
Chci Tě povzbudit, časem se to srovná, uvidíš :) :kiss:

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivet1977 - 04/06/2019 20:39

Ivana napsal:

Já si myslím, že otázka zda se vyhnout restauracím, je individuální. Jako se každý chová jinak když se topí v chlastu nebo abstinující alkoholik. Já jsem přišla o kamarády, ale to už jsem zmiňovala. Tak mám kamarády nové. Teď mám depresivní období, které trvá už moc dlouho. Jen doufám, že je neztratím....už moc dlouho ani nevycházím ven. A s nikým nekomunikuji. Jsem jak v pasti...a nevím jak z ní ven. X tá změna medikace nepomáhá. Pak jsou jen koňské dávky a to je člověk totálně mimo....snažím se dodržovat rituály, to trochu pomáhá a psaní sem....

Tak tyto deprese přesně znám.Ja nevylezla z pokoje a postele, žaluzie zatažený.A hlavně nikoho kolem sebe.Ani jsem neměla chuť k jídlu.

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 12/06/2019 17:31

Díky perte, já miluju zamračené a mlžné počasí. Mám pocit, že se v něm schovám, nejhorší je změna na letní čas. Nejvíc trpíme my blázni a kojenci. Je dlouho vidět a nemůžu usnout....snad se to zlepší!!!!

=====

Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 12/06/2019 17:35

Ahoj Ivett, minulý týden mi přišlo rozhodnutí o INV. důchodu, dosáhla jsem, se všemi diagnózami, pouze na první stupeň.

Jsem v koncích, posudková komise je naa nemám tam žádné konexe.....jak se držíš ty?

=====