

Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 04/06/2019 10:34

Zdravim, vcera jsem absolvovala prvni sezeni s psychologkou. Jsem na vazkach. Asi jsem mela jinou predstavu o pomoci. Na moje otazky odpovidala tim, ze si na vsechno musim prijít sama. Tak jsem povídala a povídala, ona se na neco zeptala, zajimaly ji deti. Nekolikrat se me ptala, jestli me nevadi, ze se syn odstehoval do zahranici, jestli nejsem z toho smutna. Moje odpoved- uz jsem si zvykla. Snazim se to brát jako zivot, obrecela jsem to. A i kdybych pila, proto, ze se mi odstehoval syn (na neco se to dycky musi svist), tak se s tim musim voporadat ja. Nemuzu po nem chtít, aby se vratil, jinak se mu matka upije. Ma tam pritelkyni, praci a byt.

Nevim jestli mi pomuze otvirani supliku, kdyz je chci mit zavreny

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Renata - 04/06/2019 11:52

Šuplíky otevřít, a ten bordel vysypat ven.. B)

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 04/06/2019 12:30

Ahoj Renato, asi tak to myslela.

Pry zivot bez emoci neni tak plny. Tak ja nevim

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Renata - 04/06/2019 13:26

jde o to že ty negativní bloky co má spousta lidí v sobě musí ven a když o tom budeš mluvit sleduj co dělá tvoje tělo..pláč,úzkost,třes, napětí...prožitek emoci...nejsem moc na školený psychology..na youtube Iva Azar Radulayová výborná terapeutka :-)

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil MichalB - 04/06/2019 14:14

Eriko, zadna zavrena pandorina skrina neikdy neprinesla nic dobreho. Je lepsi si ty veci vyresit (bud v sobe a nebo s danou osobou/osobami). Neresene veci jen nekde hniiji a nakonec stejne vyublaji smradlave ven.

A jak sis vlastne tu pomoc predstavovala, predstavujes?

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 04/06/2019 14:47

Michale, jak si muzu vyrikat se synem, ze se odstehoval a ze mi to vadi? Probrecela jsem spoustu casu a je to vec, kterou nemuzu zmenit, muzu se s ni jen smirit. Tak to je. Rekla jsem mu, ze bych byla radeji kdyby zustal v Cr, ale je to jeho zivot. A opravdu nevim, jestli mi otevreni supliku a znovu probirani jeho odstehovani pomuze a nebo me nekam posune. Bude to znovu to samy. Stesk, brek a zavreni do suplete.

A nevim jak jsem si to predstavovala, ale otazky jsem mela pripraveny :laugh:

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil MichalB - 04/06/2019 16:35

Otazky? Jake?

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 04/06/2019 16:47

No mozna debilni. Co dal? Jak by mela vypadat podpora? Mam to nekomu rict? Jak zvladnu dovolenou s partou a 2 sudama piva? Co budu delat na dovoleny na kole na Morave?

No asi nic moc, ale odpoved ani jedna

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Ivet1977 - 04/06/2019 17:08

Ale přesně takto to u psychologů funguje, už jsem tu psala, že jsem po chvílce zjistila, že si vlastně odpovídám na otázky sama. Ale mě to třeba strašně pomohlo, protože sem ty odpovědi znala :-). Oni ti nikdy neřeknou, teď musíš udělat to a to a to. Ale přivedou tě na způsob, jak na to přijít sama.

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 04/06/2019 17:30

Zatím jsme jen otvíraly supliky :dry:
Jeste to úplne nezavrhuju, ale moc tomu nedavam

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Kapradina - 04/06/2019 17:44

Ahoj Eriko. Mám manžela alkoholika a řešili jsme (řešíme) partnerské problémy. Když jsme byli společně u psycholožky, byla v podstatě ve všem na mojí straně a byla jsme za to ráda, ale i přesto jsem odcházela malinko zklamaná, že mi nedala konkrétní rady (stejně tak, když jsem tam potom šla ještě párkrát sama bez muže). Čekala jsem, že mi nebo nám navrhne nějaké techniky jak spolu komunikovat apod. Pak jsem někde četla, že psycholog má být průvodcem a jen v podstatě klade doplňující otázky, na které si tak nějak sama odpovíš... Já v ní mám velkou oporu, dost jsme si sedly s nakonec mi stačí, že mě vyslechne a dodá sebevědomí a odcházím od nís dobrým pocitem, že všechno zvládnou. Je to jak píše Ivet...

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Ivet1977 - 04/06/2019 17:50

Nevím, jestli existuje nějaký jiný odborník, který říká, co dělat. Co třeba manželský poradce? Ten neradí co by měli lidi dělat? Možná ano... nemáte s tím někdo zkušenost? Ten by měl radit co a jak dál?

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil MichalB - 05/06/2019 09:12

Asi nejbliže tomu má to, čemu se říká "osobní trener".

Vlastně .. v jakékoli terapii je uzavřen kontrakt (ústní), kde se říká, co je cílem terapie a jednou za čas se vyhodnocuje, zda je terapie účinná a případně co a jak změnit.

Napr. u KBT jsem měl domluveno sestavení denního režimu a tím tak nabourávání naučeného chování v některých věcech, kde mi to nevyhovovalo, což už je tak nějak jasné - nazvu KBT :-)

Jinak .. každý přesně víme, co máme dělat. Jen se nám (me) moc nechce.

Manželskou radu chápou jako mediátora mezi manžely.

Co se nejlépe přijímá? To na co si přijdu sám/sama. Tzn. když te terapeut provází (umí to), je to super.

Erika zde hovořila, že má problém s tím, že se odstěhoval syn. Ale třeba by postupnou terapií zjistila, že problém není odstěhováním syna, ale někde hlouběji třeba v jejím dětství, zázitku a když by si to prožila znovu (zázitek z dětství), třeba by došlo k uzavření kruhu a tím tak pochopení a uzavření - syn je v zahraničí a jsem s tím smířena atd. atd.

Nechodí se tam řešit následek, ale příčiny.

Urcite muze byt dobra zkusenost regresivni terapie.

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil MichalB - 05/06/2019 09:39

Eriko, ale ty otázky jsou formulave jako ze se ptat sama sebe a ne ze zadas o radu psychologku :-)
Ale ze by ti na to nic nerekla, neodpovedela (nedoptavala se), je dost divne, ne?

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 05/06/2019 10:12

Michale, v noci jsem o tom přemyslela, nevím jestli se mi podari to nějak srozumitelně formulovat
Teda myslím věci ohledně terapie
Odpovědi jsem nedostala, musím si na ně přijít sama. To znamená, že si stejně musím pomoci sama.
Včera jsem přemyslela jestli "se mi líbí můj život" a jestli můj manžel není příčinou toho, že se někdy cítím sama, jestli to, že syn se odstahovat mi ublížilo, jaký mám vztah s otcem.....
Můj život se mi líbí, až na to pít. S ostatními nedostatky svého života jsem se vyrovnala.
A aby se mě někdo ptal jestli cítím smutek se kterým stejně nemůžu nic udělat, tak to mi nevyhovuje
Záver: stejně je vše na mě, jaký si to uděláš, takový to máš :laugh:
Záver c.2 tento druh terapie nechci

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil MichalB - 05/06/2019 11:37

Tak to je. Co od života očekávas, to dostaneš. Stejně je to s touto terapií. Pomoc ve formě je te povedu za rucicku a vyvedu te z problému to nikdy nebude. Je to o nasmerování, provedení, konzultace atd.
Terapie jsou v radu měsíců. Říci si po jednom sezení, že to nesplnilo moje očekávání .. mi přijde brzo na hodnocení. Ale tak třeba najdeš jinou vyhovující cestu.
Tyden v léčebně je také každému k ničemu :-)

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 05/06/2019 11:52

Jo, asi jo. V léčebně, te zavrou, ale pak te vypustí do reálného světa. To pak chce určitě ještě nějaký další pokračování. Jinak jsi pak vržen do světa a plav
Ja mam jeste domluvene jedno sezeni a na to jdu, takže jsem to úplně nezavrhlala

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Double D - 05/06/2019 12:11

Mozno by ste to sedenie mohli prave otvorit diskusiou na temu, co od toho cakas, ako to zatiaľ na Teba posobi a naopak lekarka by Ti mohla vysvetlit, co tie sedenia su a co nie su. A potom mozes ucinit informovane rozhodnutie, ci tam dalej chces chodit alebo nie.

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 05/06/2019 12:23

Jo, jdu az za 14, takže to ma cas. Zatim je to cersvy a ja se v tom pekne hnipu. Co den, to nazor :laugh:

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Ja - 05/06/2019 13:05

Erika napsal:

Jo, jdu az za 14, takže to ma cas. Zatim je to cersvy a ja se v tom pekne hnipu. Co den, to nazor :laugh:

..."si v mixéri a sleduješ "introspekciou/(vnútorným vhl'adom)" dianie pri výrobe "psychického smoothie", pri prelínaní sa, viazaní a stmel'ovaní jednotlivých zložiek/(komponentov) vlastnej psychiky/(nápoja).

Emócie (si) pritom oscilujú vlastnou vnútornou a doposiaľ neusporiadanou dynamikou... :ohmy:

..."(s)tvoríš z chaosu v mixéri psychiky poriadok/(rád)???" :)

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 05/06/2019 13:11

Presne Ja, mam v tom gulas!!! :laugh:

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Ja - 05/06/2019 13:25

Erika napsal:

Presne Ja, mam v tom gulas!!! :laugh:

...vydrž (!), ten mixér raz zastavíš a nápoj preleješ do priezračného pohára... :)

...(a emócie sa začnú časom oddeľovať aj usadzovať, vo vrstvách podľa hustoty, až sa zreteľne zviditeľnia.) B)

"A vtedy -> uchop vlastné EGO za pačesy a natrhni mu tričko!" :angry:

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil MichalB - 05/06/2019 14:33

Eriko, tak si ty pocity sepis a vem to priste s sebou. Treba najdte spoločnou rec a kdyz ne, tak to ukoncis a zkusis jinde a nebo nezkusis a vyberes si jinou cestu, ktera te povede strizlivou.

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 05/06/2019 14:38

A sepsat bych si to mohla :)

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil MichalB - 05/06/2019 14:48

Presne tak. Me za tech 14dni napadne xy veci a dodneska jsem se nenaucil (nechce se mi, zapominam, neni to dulezite a jine vymluvy) si to zapisovat do diare. A pak tam prijdu a: "tak o cem se budeme bavit dneska?" No .. ehm, uz nevim.

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Reminiscence - 06/06/2019 18:58

Eriko, praktické věci typu jak přežít dovolenou s nonstop obveselenými kamarády, zda o sobě říkat/neříkat pravdu, jak poznat spouštěče, jak se pokusit zahnat chuť na napití - to ti právě poskytne léčebna. Psycholog je ti v tomhle na houby. A podle mě nejen v tomhle. Já prošla rukama tolika psychologů, absolvovala tolik terapií - a výsledek nula. Přesně tohle mě vytáčelo: na něco se zeptáš a odpovědí je ti další otázka. Mně se teda nikdy nestalo, že bych v úžasu vzkřikla "aha, tak takhle to je, na to jsem měla přijít!" Jsem hodně introvertní a přemýšlivý, uzavřený typ, příčiny svých problémů jsem znala, ale jak se z nich vyhrabat? "no a co vy myslíte, jaká by byla nejlepší cesta?" Takovouhle terapii ať

si strčí někam. Čemu bych možná věřila, je psychoanalýza, ale to je pěkně drahá záležitost, na ni nemám. Jediné co mě těší, že všichni ti psychologové byli zadarmo a tudíž mě kromě ztraceného času nic nestáli. A vlastně ani neznám nikoho, komu by z alkoholismu pomohl psycholog.

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 06/06/2019 19:16

Remi dik za nazor. Zacala jsem abstinovat, tak zkousim ruzne veci, aby mi pomohly. Do lecebny nechci. To by moje okoli a ani lidi v praci nepobrali.

Zatim opravdu nepiju. Chute mam, ale nejak se mi je dari kocirovat.

Jen bych se rada dopidila opovedi na svoje otazky a bez otvirani supliku. Mozna chci moc

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 06/06/2019 19:20

A na nektery veci prijdu urcite sama. Casem

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 18/06/2019 09:17

Vcera jsem absolvovala druhou hodinu terapie a na konci jsme se s pani doktor domluvily, ze to jakou predstabu bych mela ja, ona tak nepracuje.

Ja potrebuju neco, co by melo rad a system. Potrebuju odpovedi na otazky a ne misto ni dalsi otazku.

To jsou otazky typu Jak se citite, Co si myslite? Jste na sve deti hrda?

Nevidim v tahani emoci ze sveho nitra zadny smysl.

Nedozvedela jsem se asi jak posilit pevnou vuli a ani kde u nas sidli AA.

Ale nakonec jsme se domluvily, ze kdybych akutne potrebovala, tak muzu zavolat.

Tak ted se citim bezprizorni.

Krok c.2 je AA

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Uznikdy - 18/06/2019 14:57

Taky to nemám ráda,jelikož okolnosti nezmenis,prostě tak jsou,taky se nerada pitvam....A ona se musi znat pricina,proc pijes?

=====

Re: Začátek abstinence - terapie

Vložil Ja - 18/06/2019 17:06

Uznikdy napsal:

Taky to nemám ráda, jelikož okolnosti nezmenis, prostě tak jsou, taky se nerada pitvam..."A ona se musí znát příčina, proč piješ?"

"A ako inak sa dozvieš, čo je potrebné zmeniť?"

"Urob si vlastnú inventúru = rozlož sa na atómy a poskladaj sa ako nová-triezva bytosť"...

(Anonymní alkoholici Ťa TOTO (radi) naučia!)"

...",ak máš však problém so svojou identifikáciou (alkoholička), tak Ťa čaká ešte dlhá cesta do vlastného vnútra a konfrontácia s vlastným svedomím. Svedomie neoklameš - vie o Tebe všetko, aj TO, čo by si rada zabudla!" ;)

=====

Re: Začátek abstinence - terapie

Vložil Gennosuke - 18/06/2019 18:25

Uznikdy napsal:

A ona se musi znat pricina, proc pijes?

Proc vlastne clovek pije? Nekoho alkohol uvolni a clovek se díky nemu dokaze lip bavit. Nekomu se zmenil zivot v zamotany klubicko trapeni a starosti a alkohol pomaha to prekonat. Nekdo pije protoze ma narocnou praci a díky alkoholu se dokaze lepe uvolnit a odpocinout si. Jiny zase pije proto ze se nudi, nema co delat a s chlastem ten volny cas lip utika. A nekdo se zase topi v depresich, neni schopny normalne fungovat a alkohol dokaze ty ostre noze v hlave krasne otupit...

Proc to vypisuju... tech duvodu muze byt strasne moc a cim vic clovek chape proc pije a co ho k chlastu tak pritahuje tak tim lip se dokaze zavislosti branit. Vedet proc piju, vedet jake jsou me "spoustece" a vedet kdy nade mnou zavislost ma vetsi nebo naopak mensi moc je naprosto zasadni vec pokud chce clovek dlouhodobě abstinovat.

=====

Re: Začátek abstinence - terapie

Vložil Gennosuke - 18/06/2019 18:28

Erika napsal:

Tak ted se citim bezprizorni.

Zbytecne ;-). Kazdemu vyhovuje neco jineho a co pomuze nekomu nemusi pomoct jinemu. AA jsou rozumny dalsi krok.

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Sochař - 18/06/2019 23:03

Proč piju?

Stálo mě to ohromný úsilí, roky, hrabání se v "našem" tématu, spousta dohadů a skorojistot a tak dál a tak podobně a nakonec se mi ulevilo, když jsem si řekl, že je to úplně jedno.

Důležitý je jediný-nepít.

A ještě víc se mi ulevilo, když jsem to zjednodušil takhle-piju, protože jsem alkoholik a jsem alkoholik, protože piju.

Proto je lepší nepít.

Co vedlo k pití, stejně nikdy na stopro nerozlousknu.

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Reminiscence - 19/06/2019 04:22

Nám taky v jedné nebo dvou léčebnách vtloukali, že není důležité vypátrat důvod. Že je nutné řešit aktuální situaci, tedy alkoholismus. Mně se teda tento názor moc nelíbí, podle mě je najít příčinu zásadní - ale to se dařilo u těch, co to měli podle mě prostě jednoduchý. Jeden chlap při skupinových terapiích zjistil, že se vždycky ožere, když je nějaký konflikt matka x manželka x tchyně (chudák, bydleli pohromadě :laugh:) tak mu doporučili vybit si vztek štípáním dříví, takže od té doby štípe dříví a nepije :laugh: No jo, ale co když se na tu příčinu i přijde, ale nejde změnit? Tím myslím např. neléčitelný zdravotní problém nebo fetující dítě apod. Tam je pak hlavní hasit požár, tj. ukočírovat alkoholismus, ne se hrabat v příčinách.

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 19/06/2019 08:59

Urcite je jednodussi, kdyz se najde spoustecek, teda pokud je a pokud vubec stoji za rec.

A s tim, ze se citim bezprizorni : nejprve piju, piju co se do me vejde. Pak se rozhodnu to resit. A najednou mam potrebu, aby ta pomoc prisla rychle, aby se rychle NECO delo. chci se objednat na tepapii, ted neprijima- zmatek, jak dal? Pak se konecne objednam - uleva, pomoc prichazi. Ale nelibi se mi tam - zase zmatek, takhle jsem si pomoc nepredstavovala. Dalsi terapie - dojde mi, ze fakt tohle ne. Takze konec terapie.

Hledanii AA - zase cizi prostredi, toho se trochu bojim. A nez se tam dostavim, tak mam ted dobu bezprizorni.

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Sochař - 19/06/2019 10:37

S velkou radostí a úlevou teď sleduju, jak se to kolečko antabusu rozpouští ve sklenici. Je to pro mne rituál, je to radost a úleva. Sem v dobrým. Jak to kolečko pění a tak se tam plácá-za chvíli to vyzunknu. Je to holt moje cesta a funguje. A všechno ostatní jsou jen kecy, dokud piješ. Jen hledání omluv, výmluv, jen pokus žít tak tak řádně, aby se člověk mohl občas namazat.

Nebudu přece chlastat, abych se mohl občas napít!

Trvalo mi dlouho, než jsem zjistil, že tohle je sebeobelhávací.

Přelom nastává, když už chceš žít bez alkoholu.

Mě ten antabus prostě jistí. A AA mi pomohli a pomáhají nesmírně.

A jak jsem Antabus teď sehnal? Za 800 stovek přes známý alkáče, nealkáče-a že to není zrovna košer, je mi fuk, funguje to. Těším se na nepropitý léto!

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil MichalB - 19/06/2019 19:24

Pijem, kvůli účinku alkoholu. Jakykoliv jiný důvod je holy nesmysl a výmluvy.

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 19/06/2019 19:38

No, tak to jsou všechny terapie na zjišťování důvodu "Proc piju?", naprosto zbytečné.

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil MichalB - 19/06/2019 20:06

Otázka není, proč piju, ale co mám za problémy, které řeším mimo jiné alkoholem. Může to být i zoufalé volání o pomoc.

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Maris - 19/06/2019 20:47

Alkoholik pije proto, že je alkoholik. To mi odpověděl kdysi psychiatr na otázku proč piju.

Všechno je důvod se napít.

Je třeba se naučit řešit věci jinak než pitím. A pak vlastně ty důvody proč pít jsou menší a menší. Největší problém je jen to pít.

Re: Začátek abstinence - terapie

Vložil Uznikdy - 19/06/2019 22:32

Asi je tech pricin vic-psychika,geneticka dispozice...A asi se to neda pausalizovat,spis si porad uvedomovat ty negativni dopady...

=====

Re: Začátek abstinence - terapie

Vložil Maris - 20/06/2019 14:03

Kdo chce hledá způsob,kdo nechce hledá důvod...

Je nesporné,že alkoholik si musí projít více stádii,od uvědomění si závislosti,přes zkoušení kontrolovaného pití,přes otázky proč já,když kdekdo pije více než já nebo častěji,přes našťvanost,že si už nemůže dát ani decku atd.,až po toužení po střízlivosti,kdy se potácí v recidivách.Pak teprve dospěje k závěru a dojde ke zmoudření,že to nikdy! je vlastně osvobození se od tyrana.Že můžeme svobodně dýchat.

Jasně,že jsou nějaké dědičné dispozice ,ale ne u všech.Alko tlumí deprese,ale jen pokud,už jsme se nestali alkoholiky a netočíme se už v tom kruhu ničivých výčitek ze selhání.

Já mám i v numerologickém horoskopu uveden sklon k závislosti,geneticky to mám taky dané ,ale musela jsem se s tím porvat.Taky sklon k depresím a nelehký život mě popouzel k pití.Vím ,že není nikdy vyhráno,že může přijít recidiva, ale pořád lepší než se v tom neustále plácát.Je třeba se naučit žít vedle alkoholu a nevnímat ho.Najít nový styl života.Jít si za svou střízlivostí pomalu a jistě,den za dnem až se z toho stane zvyk.

=====

Re: Začátek abstinence - terapie

Vložil MichalB - 20/06/2019 14:50

Eriko, znat spoustece je samozrejme dulezita vec. Jenze spoustece resis u pri vytvorene zavislosti. Coz se rozhodne nerovna "proc piju" / "proc jsem zacala pit" / resp. "proc jsem pila tolik a tak dlouho, az je ze me zavisly clovek na alkoholu".

Spis bych se ptal sebe: proc jsem zacal zneuzivat alkohol.

Ja tedy rozhodne nezacal pit alkohol, abych tim neco resil (rozhodne ne vedome). Chutnalo mi pivo a libil se mi ten priopily stav, uvolneni. A vedome jsem k tomu nemel padne duvody - zadne extra existencni/rodinne/osobni problemy.

No a v tomto stadiu jsem vydrzel nejaky ten rok, kdy dochazelo ke zvysovani davek a castejsimu a castejsi konzumai alkoholu. Mel jsem i obdobi, kdy jsem si pripustil, ze s tim nejaky problem mam - ze mam potrebu alkoholu v podstat denne. Vsak co, pivo k obedu a dve tri vecer. To prece neni nic spatne.

Nakonec jsem si uvedomil, ze nejpravdepodobnejsi duvod, proc se konzumace utrhl z retezů (posledni stadium), byly nevyresene emoce, vztah k ex, vztah k matce, vztah k otci a svym zpusobem voani o pomoc - upozrneni na sebe. Neco jako kdyz dite place, aby privolalo rodice.

Jednodussi (v te dobe) bylo se vylejt a vsechny ty veci nechat pekne hnit v supliku. Hnily a vylezaly a ja

pil a pil a chlastal.

> takhle jsem si pomoc nepredstavovala.

A jk si vlastne predstavujes pomoc? Mas o tom vubec nejakou ucelenou, konkrtni predstavu? Ptam se, protoze me to zajima. Mel jsem to stejne, podobne.

Mozna s tim rozdilem, ze jsem od terapie neocekava okamzitou pomoc, ale postupnou bez konkretni predstavy a ocekavani.

Velkym prinosem byla skupinova terapie. Tam jsem potkal, poznal xy ruznych lidi. Jak se projevují, jak reaguji atd.

Mimochodem, moc si o te terapeutce nerikala, ale z teh par otazek, ktere ti dala a ketre si zde zminila, mi prislo, ze se te pta dobre a smeruje te k rozmotani.

Zajimalo by me, s jakym ocekavanim si tam sla, co si od ni pozadovala a ocekavala?
(Nepropaguji tu terapie jako neco, co cloveka zachrani. Jen mi prijde,ze lide o nich obecne nic moc nevi a nevi, k cemu to je a co od toho ocekavat.)

Ted budes dale delat co?

Jake kroky, ktere povedou k zivotnim zmenam, aby si nezajela do vyjetych koleji, ve ktery se dobre jezdi?

Re: Začátek abstinence - terapie

Vložil Erika - 20/06/2019 15:36

MichaleB upřimě? Já nevím. Nevím jak si představuju pomoc. Zatím vím co se mi nelíbí. Nelíbí se pitvání v mojích emocích a pocitech. Jsem ráda, že se mi něco daří držet pod pokličkou, protože vím, že se s tím nedá nic dělat.

Zatím dalším krokem jsou AA. Ale, chvíli bude trvat, že se k nim odhodlám. Už vím kdy a kde se scházejí.

S terapii to bylo to samé, chvíli mi trvalo než jsem si vůbec zvykla na představu, že budu někomu něco o sobě vykládat.

Uvolňující pocit při pití alkoholu mi pomáhal, nemusela jsem nic řešit. To jak se postupně rozlévá po tělo, bylo skvělý, krásný a povznášející.

Ale už jsem se popasovala s tím, že si musím najít nějakou jinou náhradu.

Myslím, že jsem se posunula o trochu dál, už nemusím furt koukat na telku a sledovat drama, abych nemyslela na alkohol.

Přečetla jsem za pár dní knížku a dokázala jsem se na ní soustředit.

Nevím sice co chci, ale vím co nechci!!

Mohl by to být začátek???

Re: Začátek abstinence - terapie

Vložil Erika - 20/06/2019 15:47

MichaleB a ještě další myšlenka. Ač me terapie nevyhovovala, tak o některých věcech co říkala přemýšlím. Když cítím radost, tak si ji vychutnám a neschovávám ji.

Předevčírem jsem cítila vztek, ale to si zase ale nevychutnal manžel. Nakonec jsme se ale dohodli, že byl oprávněný. Dřív bych si nalila a byl by doma klid.

Tak nevím. Je tohle lepší?

Jak to teď píšu, tak mě napadlo "Stejně skončíš u té terapeutky, už jí znáš, tak by to bylo jednodušší".

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil MichalB - 20/06/2019 16:04

Eriko, ja nevim, jestli je tohle lepsi nebo neni. To vis sama nejlepe. Ale me to zní dobre :-)

Vedet, co nechci, je dulezite. Vedet co chci - to je takova zabehla fraze - chci nekoho, kdo uz vi, co chce. Co to je za kravinu? Ja vim, co chci ted a tady. Treba: chce se mi na zachod. Za pet minut muzu citit potrebu neceho jineho a nebo zitra rano.

A jasne ze uprimne. Lhani do kapsy uz bylo dost, ne? :-) (to myslim obecne u alkoholismu)

Ad drzet pod poklickou - to jsou ty veci, které mi hnily a hnijou zavrene ve skrini. Jenze .. to neni reseni (ne pro me). Rikal jsem si, ze ty veci nemaji reseni. Maji. Odpustit sobe a jinym lidem. V jedne knize bylo: v predstave: "sednete si do divadla, kde bude rozsviceno jen kuzel svetla na jevisti, do ktereho vejde osoba, která vam ublizila. Vse probiha beze slov. A vy rikate: odpoustim ti." Neni to nic noveho. To clovek najde leckde. Treba to funguje. Ja se k tomu zatim nedopracoval. Ale vnitrne citim, ze je to jedine mozne reseni.

Mimochodem, ta kniha Najdete si sveho martanka stojí za precteni. Krasne a srozumitelne napsane, vysvetlene.

Dulezite je, vyznat se v sobe, porozumnet sam soe, svym emocim a potrebam. Pokud nejsou naplneny potreby, je clovek nespokojeny.

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 20/06/2019 16:56

Ja nemam komu bych odpoustela. Ja spis potrebuju aby bylo odpusteno mne. Aby se syn na me prestal zlobit, ze jsem se pred 15 lety rozvedla. Chtel zustst s otcem, mozna jsem se mela snazit vic, a y byl se mnou, nevím.

Synoj je ted 30, obcas neco rekne. Nevycita, jen rika nechci aby to bylo jako kdyz jste se rozvadeli vy. S pritelkyni si do bytu kupuji veci, ale kazdy neco. Aby meli jasno koho co je. Az by ten rozchod prisel

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil MichalB - 20/06/2019 19:32

Eriko, treba: odpoustim ti, ze se na me zlobis(?) a sobe za (dopl, co potrebujes).

Neber to tak doslovne :-)

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 20/06/2019 20:08

Michale, jeste nevim. To je poprve co jsem to vubec pustila do sveta. Zatim jen napsala, ale jeste nerekla

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil MichalB - 20/06/2019 21:42

Eriko, to byla otazka tzv. do vzduchu. Ne ze na ni ocekavam reakci, odpoved :-)

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Agi - 20/06/2019 22:19

Jen bych ještě ráda dodala k tomuto tématu ... zkus rok nepít, zapracuj na tom, zaměř se na to, klidně fyzickou prací, kácej stromy, rubej uhlí :laugh: :laugh:... a s odstupem a čistou hlavou pak lecos uvidíš a hodně ti dojde ... co jak proč bylo.. Můj názor je, že v počátcích abstinence se ještě babrat v hlavě je nesmysl. K ničemu ty mé tehdejší úvahy nebyly, nic nepřinesly... Soustřeď se na to vydržet nepít, prostě proto, že jseš alkoholik, chlast ti dělá jen zlo, a po několika měsících, pokud to ještě bude vůbec zapotřebí, pak teprve s nadhledem řeš brouky v hlavě. A možná zjistíš, že ten jediný, největší problém - jsi odvalila. Tak to vidím já. Mmj za 7 dní ROK abstinence :) . A musím fakt říct, že svět zružověl :) . A pomáháte mi. Jsem tu denně i když potichu :) . Dík

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Sochař - 20/06/2019 22:47

Agi - OBROVSKY BLAHOPŘEJU. A vím o čem píšeš. Pamatuju, jak jsem se po roce nepití radoval ze vsí ty energie, z mentální síly. Všechno bylo lepší! Je to přesný, co píšeš. Jde jen o to jediný-nepít. Ostatní jsou kecy. Nakonec někde v AA to je takhle: přestaňte pít a většina problémů zmizí. Vydržte a budete se divit. Je to tak.
A o všech těch pochybnostech a slepých cestách píše kousek nahoře výborně Maris.

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil MichalB - 20/06/2019 23:59

Agi, to je fakt. Když se nenapiju, tak po prázdninách to budou 3 roky a ty začátky (proste nepít a ostatní resit později) jsem nějak vytesnil, zapomněl(?). Gratuluji k prvnímu roku :)

=====

Re: Začátek abstinence - terapie

Vložil Agi - 21/06/2019 08:32

Jj, Maris to popsala přesně. A ono navíc, když si tak vzpomenu, co bych před rokem se svým závislým vypitým mozečkem pod vlivem alkoholu probírala s psychologem??? Jak mně nikdo nemá rád, jak toho mám moc, jak jsem unavená, nikdo mě nechápe. Prostě sebelítost by z toho kapala jako med. Litujte mne!!! Dnes vidím, že unavená jsem byla hlavně z toho chlastu, nic nestíhala, protože bylo potřeba věnovat čas sezení se skleničkou, řešit problémy s partnerem se pod vlivem moc nedá.. protože chudák jsem zase jen já, kvůli alkoholu jsem byla i nedutkliva a hadavá, v práci jsou všichni blbí, a nevidí, jak je těžký to tam odsedět s bolavou hlavou od chlastu, no a tak bych mohla pokračovat dále... Takže vydržet a pak se uvidí, co za problém je třeba řešit s psychologem. A uvidíš, že po čase se ti v tom začne líbit. V tom klidu, co abstinence přináší. Fakt fakt fakt nemám potřebu, jak se tu často píše o zahrádkách o grilovackách tam nesesedět s chlastem. Prostě normálně tam jdu a piju nějaké dobré nealko. A opravdu si to užiju stejně nebo možná ještě líp. Navíc mám vlastně nejradši dobrou ledovou vodu ve skle. Udělala jsem si teď závislost na ní a na kávě :), protože potřebuju být stále na něčem závislá :) :laugh: Tak všem přeji pěkný, klidný letní den s čistou hlavou

=====

Re: Začátek abstinence - terapie

Vložil Maris - 21/06/2019 09:04

Ahoj lidi.

Agi, blahopřeji!!!

Taky jsem řešitla s psychologem své pocity když jsem popíjela.

Byla jsem zavrtaná jen v sebelítosti a ublíženosti.

Opravdu po delším čase, když člověk nepije, se dívá na věci jinak.

A jak píše dobře Sochař radujeme se ze své mentální síly. Je to tak.

Myslím si, že ten 1 rok abstinence je velmi důležitý. Ta radost, že jsem to dokázala nakopne k dalším střízlivým dnům. Když se ohlídnu zpět, byla jsem hadavý uzlíček nervů. Psycholog opravdu nedá radu co máš dělat dál on jen otevře otázky na které si musíš dávat odpovědi. Ale neříkám, že by se tam nemělo chodit. Vše co pomůže ke střízlivosti je dobré a užitečné.

Odpovědi na otázky v AA 12ti krokovém programu je taky dobrý psychologický vymetač kostlivců.

=====

Re: Začátek abstinence - terapie

Vložil Erika - 21/06/2019 09:32

Děkuji za odpovědi a názory.

Jen bych chtěla vysvětlit, že dřív jsem pocity jako, že se hnípu ve svém nitru neměla.

Měla jsem buď výčitky, že jsem se večer opila a ráno mi bylo špatně. A nebo jsem byla trošku upokojena, že jsem se sice večer opila, ale málo a ráno mi špatně nebylo.

Teď bez pití mi lezou z mozku neustále otázky, pocity, emoce a pootvívávají se mi šuplíky. A furt něco řeším. Snažím se manžela šetřit, tak to větrám zde. DÍK

Tak třeba to samo vyhnije. :laugh:

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Gennosuke - 21/06/2019 09:40

Agi napsal:

Mmj za 7 dní ROK abstinence :) . A musím fakt říct, že svět zružověl :).

Gratuluju. Jsi skvela!

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 21/06/2019 11:07

Agi - blahopřeji. Tomu se říká výročí. :laugh:

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Maris - 21/06/2019 13:08

Eriko, jen ventiluj, někdy je to prostě potřeba, vypsát se z pocitů. Od toho to tu je. A pokud Ti to pomáhá, je jen dobře.

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Gennosuke - 21/06/2019 15:32

Erika napsal:

Teď bez pití mi lezou z mozku neustále otázky, pocity, emoce a pootvívávají se mi šuplíky. A furt něco řeším. Snažím se manžela šetřit, tak to větrám zde. DÍK

Tak třeba to samo vyhnije. :laugh:

Klidně tady vetrej :-). Ono to není na škodu když se po nějakém case ty šuplíky otevrou a udělá se pořádek. Jasné - co bylo to bylo a minulost nezmenis. Ale může se člověk aspon smířit a srovnat s tím

co bylo - a treba díky tomu prehodnoti veci ktere planoval delat v budoucnu.

PS

Kolikaty den vlastne mas?

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 21/06/2019 15:50

Geno, dnes 54.

Teším se na 100, to bude malinkaté výročí :laugh:

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Gennosuke - 21/06/2019 16:06

Erika napsal:

dnes 54

To je paradni! Jsi moc dobra!

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 21/06/2019 16:38

Dik, tak snad dobra jsem. Ale u tech vasich cisel se ty moje trosku jeste rdi :laugh:

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Maris - 21/06/2019 18:21

Eriko,každý i ten kdo nepije 20 let začínal prvním dnem.A ty už máš 2 měsíce téměř.Hlavně,že jsi začala něco se sebou dělat.A časem se i myšlenky utříbí a nebudeš hledat odpovědi,budeš je už znát.

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Lucie - 24/06/2019 08:44

Tak Vas tady Vsecny zdravim, ted i ja jsem se rozhodla (muj prvni prispevek zde) po dlouhem zvazovani jsem si rekla take dost. Piju presne ob den a uz to trva vkuse asi rok. Predtim to bylo jednou do tydne pak se to stupnovalo. Vetsinou jdu na 2 pivka, pak se to tak zvrhne ze se s oknem vracim domu :(tak jsem si řekla ode dneska dost a ve ct jsem objednana na prvni schuzku kde mi v uvozovkách poradí... Mam z toho celkem strach, ale tohle forum me dost motivuje. Tak mi drzte prosim palecky ;-) nebo ty deprese ostudy vycitky atd... Mam toho plne zuby. Nejhorší na tom je ze mam partnera, který si po smene vzdy na pivo zajde, ale on si umi dat 3 a jit domu. Semnou je to horsi tak jsem se rozhodla, ze za nim proste na to pivo nepujdu a najdu si neco jineho. Predstava krásná ted to jen uskutecnit.

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 24/06/2019 14:02

Ahoj Lucie, ale vymysli si uz dopredu nejaky nahradni program misto toho piva.
Mozna i variantu A a B. Aby jsi mela na vyber, kdyby se ti zmenila nalada
Drzim palce

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Lucie - 24/06/2019 22:28

Ahoj Eriko

No dnes jsem byla u kamaradky bez piva abych rekla pravdu bylo to dost tezke. Proste to neznam abysme si nevypili. A do toho jeste chlap mi 3x volal at jdu za nim na pivo. Je to poprve co jsem nesla. Moc mi stim nepomaha, ale pak mi vycita ze jsem se zpila, protoze nechape ze po 3 chytnu slinu a sliju se do mrtva. A to vazne nechci. A co ty co te k tomu vedlo? Začátek je asi nejtěžší? Si to priznat ale hlavne vydrzet? Ja znala jen hospodu zahradky partii atd. Ted vubec nevim co delat... zatím jen premyslim a celkem se utapim. Ale tak odhodlana jako ted jsem jeste nebyla! Proste musim. Posledni dobou to fakt bylo hrozne. Ob den je uz strasne moc!

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 25/06/2019 10:04

Lucko, opravdu si musis nejít nejaky program.

Ja si i v praci pisu na papirek ukoly co bych mela doma udelat.

Jsem abstinent zacatecnik, zatim 2 mesice. Neni to sice uz tak tezky jako na zacatku, ale myslenky a chute mam furt.

Ja se nejak nemohla odhodlat pro ten den De. Nejakou dobu jsem sem psala, cetla nazory od lidi co mi psali a nekteri mi to pekne osolili a pak nejak, asi "samo" mi to v hlave precvaklo.

Tak od ty doby valcim. Je pravda, ze jsem pila dlouho. Tak 15 let jsem popijela a poslednich 6 let jsem chlastala denodenne.

Drzim palce! A fakt je potreba se zamestnat

=====

Re: Začátek abstinence - terapie

Vložil Ja - 25/06/2019 10:39

:blush: Erika napsal:

Lucko, opravdu si musis nejit nejaky program.

Ja si i v praci pisu na papirek ukoly co bych mela doma udelat.

Jsem abstinent zacatecnik, zatim 2 mesice. Neni to sice uz tak tezky jako na zacatku, ale myslenky a chute mam furt.

Ja se nejak nemohla odhodlat pro ten den De. Nejakou dobu jsem sem psala, cetla nazory od lidi co mi psali a nekteri mi to pekne osolili a pak nejak, "asi "samo" mi to v hlave precvaklo."

Tak od ty doby valcim. Je pravda, ze jsem pila dlouho. Tak 15 let jsem popijela a poslednich 6 let jsem chlastala denodenne.

Drzim palce! A fakt je potreba se zamestnat

Erika,

..."gratulujem!!!"

Pochvala:

<http://zabavicka.sk/home/wp-content/uploads/2013/08/0005.gif> :laugh:

Re: Začátek abstinence - terapie

Vložil Lucie - 25/06/2019 23:04

Hezky vecer Eriko ;) , dnes uz to bylo o mnoho lepsi a to diky tomu ze cely den v praci chlap doma zadne pivk a prisla jsem dom a v poho. Ja delam 1 den 16 hod smenu, pak 2 dny volna a to je ten kamen urazi. Jsem doma sama uklid atd stereotyp, mlad prijde ze skoly ma 15, takze pc nebo ven, zrovna jsem ted ta nejhoupější tezky puboz. Semnou uz nikam nechce a tak tapu doma a klasika cekam na chlapa az skonci zavola jdem na 1? A tak to šlo celou dobu, takze o tech 2 dnech volna hrůza. Zitra planuji koupák nk uvidime. Nejhur je mi když jde chlap na pivo a ja uz tedy ne. mam hrozne nervy a to je to nejhorsí a nic me nebavi delat. Jen ae uziram, ale jak rikam dnes v praci ok. Ale co doma venku krásné a ja ne na zahradce? Je to tezke. Ale asi to zna každý. Takže zatim děkuji za podporu. Dobrou noc

Re: Začátek abstinence - terapie

Vložil MichalB - 26/06/2019 00:19

Lucie, z ceho mas nervy a proc, cim se uziras?

Re: Začátek abstinence - terapie

Vložil Lucie - 26/06/2019 08:27

Z toho, že in je v hospodě a ja ne. Byli jsme zvykli tam sedávat spolu bylo to tak pořád a najednou tam nejsem a čekám... A nechci mu to zakazovat a někdy se to zvrtně a take on si přijde domuu navlaty ale on to ma pod kontrolou umi se ovládat ja boguzel ne. A mrzi me ze tam proste nejsem snim.

=====

Re: Začátek abstinence - terapie

Vložil Erika - 26/06/2019 09:26

Lucko, fakt te dokazu pochopit, že by jsi rada byla s nim. Ale jestli chces zmenu, tak musis mit program. Vlastni program. Ne cekat az se vrati z piva. Kino, cviceni, jit ven, pleteni :laugh: . No proste neco!! Jinak v programu "cekani" se neda vydrzet dlouho

=====

Re: Začátek abstinence - terapie

Vložil MichalB - 26/06/2019 09:29

Lucko, a když jdes do hospody s nim a dáš si limonadu, tak to s tebou dělá co?

=====

Re: Začátek abstinence - terapie

Vložil Lucie - 26/06/2019 22:23

Takže, se musím pochlubit dnes bazen bylo super a pak sním na tu limonadu???? no popravdě me to v hospodě vůbec nebavilo ale kupodivu jsem to vydržela od 18 do 22 zblunka mi z vody v žaludku???? a je to 3 den co nepiju(to se mi dlouho nepodarilo) asi dobře 4 roky a je mi fajn. Jen to chce vážně změnit život a začít se bavit s jinými lidmi. Všichni se divili ty nepijes? Co ti je? A ja nic. Ale cítím se lépe b z kocovin atd.... no držte palečky bando. Hlavně i vy se všichni držte???? jsem rada že jste tady

=====

Re: Začátek abstinence - terapie

Vložil Sochař - 27/06/2019 12:44

Lucko, jsi dobrá, ale to budeš mít těžký. Ono vydržet 4 hodiny se známými, co kálek, jen o limče asi nepůjde pořád. Píšu z vlastní zkušenosti-uvidíš, no. Drž se. Všichni to známe, prošli jsme tím.

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Lucie - 27/06/2019 22:42

Ja vim, ze to bude jeste hodne těžké. Uz je to pro me tezke ted ???? nekdo si rekne blbe 4 dny,ale pro me to je i tak pokrok, dlouho se mi to nepovedlo. I dnes fajn den limca no uvidíme. Muj chlap mi to, ale vubec neulehcuje, pripada mi, ze co ja prestala tak jak on by zacal. Bud jsem si to az tak drive neuvedomovala, ale z jeho strany podpora zadna???? no nevim jak to pujde dal, chce to fakt zmenit znamo a zit uplne jinak ???? zitra prace takze pohodicka. Me alkohol nechybi, kdyz ho nemam, jen se nesmim napit dam 3 piva a uz se vezu ????Tak abstinenci zdar a dobrou noc.

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 28/06/2019 09:28

Ahoj Lucko, nejhorsi jsou fakt volne dny.
Ctyri dny jsou fajn, je to beh na dlouho trat a startuje se vzdy od nuly.
Drzim palce, vydrz!!

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Lucie - 28/06/2019 13:32

Eriko snazim se???? jen jsem zvedava kdy na me prijde nejaky ten abstak nebo neodolatelna chut na pivo. A do toho keste chlap dela nervy no uvidíme a ty jak to zvaladas?

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Uznikdy - 28/06/2019 15:43

Ahoj Lucko,ja to pojala jako urcitou vyzvu k prilezitostem.Alkohol fyzicky i psychicky vycerpava,tak mam ted spousta casu,ve kterem se zameruju na realizaci snu (misto unavy a spatneho svedomi z opilosti).Zacala jsem s ocistou tela detoxem,popijim ruzne bylinky,chodim plavat,klidne i sama.Kdyz sedim s prateli,kteri piji,namixuju si svuj nejaky zdravy lektvar a libuju si,jak do sebe davam zdrave veci.Zacala jsem tvorit...Je spousta veci,ktere dnes muzes delat,napriklad malovani podle cisel,sport...ja treba sepisuju jak nam rostly deti,u toho se hodne zasmegu.Casem se ti asi zmeni i okruh lidi,ktere budes vyhledavat a to je dobre,posune te to.A co se tyka tveho muze,asi by te mel podporit a ne vysedavat v hospode.Treba byste mohli misto toho na prochazku....Drzim ti pesti.

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 28/06/2019 21:09

Ahoj Lucko, ja se peru o kazdy dalsi den. Nekdy to i jde samo, ale to jen malokdy.

Ale zatim vitezim, tak snad to bude tak i nadale. Ja opravdu potrebuju rad a mit to pekne naprogramovany a pak to jde.

Pracuju pres tyden a o vikendu volno. Tak ted me cekaji dva volne dny. Zitra je v planu cyklovylet. Ale s nedelnim planem jsem si jeste neparadila :laugh:

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Lucie - 28/06/2019 23:47

Ahojte :-))tak ted jsem dosla z prace. Vse v poho a jak puse peta citim se opravdu lepe bez vycitek spatneho svedomi depek a hlavne kocovine. Jsem plná energie je to opravdu neco jineho:-) dnes mam 5 den vazne rekord :-)) a nesmejte se mi.clovek zacne ptemyslet jinak. Chce to opravdu zmenit lidi nez ty co denne sedi na zahrádce. I chlap dnes doma, protoze ma dnes malo co si bere co 14 dni takze jsem v klidecku. No zitra mame v planu s malou bazen takze plan je. V nedeli taky neco vymyslime. Jsem schopna v te pijaticke spolecnosti sedet, ale nesmi se moc opit jinak se snima samizrejme bavit neda. Jen me mrzi ze u te sodovky se tak neodvazu nebavim se. To byl vlastně duvod meho piti ze jsem se bavila. Sranda atd. Ale pak okno a ostuda nemam zaklopku :-(nevim kdy mam dost. Proto se radeji ani nezacinat. A kdyz jsem v hospodě a koukám na ne strizлива ocima, kolikrat hrozny pohled. Rik si hrůza. Člověk to fakt vidi jinak. Jinak vsem Dr im palecky a pevné nervy. Papa dobrou

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Sonaso - 14/07/2019 22:12

Ahoj, holky,jsem tu nová a ráda bych vám řekla, jak neuvěřitelným způsobem jsem začala asi po 20 letech abstinovat. To jsem takhle před dvěma měsíci uklízela střízlivá, ale po minulém dnu zblbnuta a s abstakem, a na nohu mi spadla z poličky těžká váza.Kruplo to, spadla jsem na zem, po zadku se doplazila pro mobil do vedlejší místnosti a zavolala záchranku. Po zadku jsem se jim doplazila i otevřít, byla jsem doma sama. V nemocnici zlomená noha a měsíc jsem tam musela zůstat. Bez alkoholu jsem krásně střízlivěla a když mě pustili, nechtěla jsem už doma začít znova. Jsou to 2 měsíce a jsem pořád střízlivá.

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 15/07/2019 06:18

Ahoj Sonaso, pěkný.

K tomu se nedá ani říci gratuluju.Nějak člověk začít musí :laugh: , ale takhle?

Já mám za sebou 77 den. Vydržela jsem i to tenhle víkend. Měla jsem z toho trochu obavu, byla jsem doma sama. Jsem ráda, že jsem se nezklamala.

A co noha, funguje?

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Ja - 15/07/2019 09:37

Dámy,

..."skvělé, s kuráží |~> vpřed!!!" ;)

("Plnou parou!") :laugh:

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Sonaso - 15/07/2019 10:43

Eriko, jsem moc ráda, že jsi se mi ozvala, protože abstinujes zhruba tak dlouho, jako ja a vlastně jsi mne tím i vyprovokovala, abych sem začala psát. Četla jsem si tu na fóru aspoň rok a pořád jsem neměla odvahu začít psát taky. AZ teď. Měla jsem moc jiný práce jménem chlast. O tom zas jindy. Jinak noha je na tom tak, že na ni ještě nesmím doslapávat a v patek jdu do nemocnice na kontrolu, tak uvidíme. Chodím 2 měsíce o berlích a je to tedy něco! Ale něco špatného je i pro něco dobré, ne? Snad vydržíme, to prostě dame, není jinak alternativa. A co ty?

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Sonaso - 15/07/2019 11:02

Ja, díky za pochvalu, ale za sebe si myslím, že až o sobe napíšu více, chválit me prestanes. Je to jako u vás všech: mimo posledních dvou měsíců sama ostuda, nestastna rodina, Fura chlastu jmenem vino, touha přestat pit atd. Myslím, že ty poslední měsíce nepiju hlavně proto, že se zlomenou nohou si pro nic jít nemůžu a manžel nedonese. A přitom si sám chodi po práci za kumpanama do hospody. S nim Teda při svém strizlivneni a touhou navěky přestat pit počítat nemuzu. Ale s vámi všemi na fóru snad jo Všem Vám strasně :side: fandím.

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Ja - 15/07/2019 11:38

Sonaso,

..."postačí abstinovat 24 hodin denne, t.j.:

...(24) × = :P

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 15/07/2019 13:21

Sonaso, říká se, že účel světlí prostředky. Když manžel nic nedonese, nemáš možnost volby a je to lepší.

Já snad ostudu ani nedělala, já se vždycky tiše zlinkovala doma. Nemusela jsem ani kůli pití nikam chodit. Vždycky jsem doma něco měla.

Ale teď se snažím někam chodit, čím dýl dorazím domů, tí menší chuť mě doma popadne. A někdy se stane, že se nedostaví žádná. Je to sice málo kdy, ale jsem za to ráda.

Drž se

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Daniela - 15/07/2019 20:11

Tak, Eriko, ono je to asi takhle: je fajn, že manžel mi alkohol nekoupí ani za nic, protože asi 3 měsíce před tou zlomenou nohou jsem taky skončila v nemocnici s nějakou otravou alkoholem. Našel mě právě on a zavolal dceru. Ta se se mnou moc nepárala a zavolala záchranku. V nemocnici si mě nechali 14 dnů a nikdo z nich moc nejasal, když mě pustili. Pak, když mě odvezli s tou zlomenou nohou, tak nikdo z nich nevěřil, že jsem byla střízlivá. Ale rozbor krve to potvrdil. Navíc problémy s játry, plícemi, žaludkem, nechutenstvím atd. Už tehdy jsem se zarekla, že to bylo naposled. Ale nebylo. Jen jsem dojela domů, začala jsem znova, ale tentokrát fikaneji. Doma. Jako ty

. Bez ostud, ale s depresi, výčitkami, abstaky, prostě ve velkém stylu. Flašky jsem schovávala všude, ale taky jsem je chodila poctivě vyhazovat, aby je nikdo nenašel. Se zlomenou nohou mám teď s chlaszem takový utrum, jak jsem si přála. Akorát se bojím, jak to ustojím, až budu zase chodit nakupovat.

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Erika - 15/07/2019 20:24

No treba si reknes, kdyz mas tak krasne nakroceno a uz pocitas dny co abstinujes na dvojmistna cisla, ze se ti nebude chtit zase pocitat od jednicky . :)

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Daniela - 15/07/2019 20:35

Já dny vlastně nepočítám, akorát vím, že tento pátek to budou dva měsíce od operace. A myslím, že až se dostanu do nějakýho obchodu s alkoholem, musím si říct: mohla bych si něco koupit, ale já to přece

nechci. Třeba to bude fungovat. Jinak díky všem, komu jsem se mohla vykecat, držím vám palce a pro dnešek dobrou noc.

=====

Re: Začatek abstinence - terapie

Vložil Ivet1977 - 22/07/2019 11:39

Renata napsal:

jde o to že ty negativní bloky co má spousta lidí v sobě musí ven a když o tom budeš mluvit sleduj co dělá tvoje tělo..pláč,úzkost,třes, napětí...prožitek emocí...nejsem moc na školený psychology..na youtube Iva Azar Radulayová výborná terapeutka :-)

Renčo, ted na ni koukám a je skvělá a v tolika věcech má pravdu. Moc děkuji za tip :-)

=====