

Jak na alko chutě?

Vložil Petra - 17/02/2013 18:53

Ahoj všichni spolusouputníci,

psala jsem zde již nějaké příspěvky, ale jedna věc mě trápí, tak jsem se rozhodla založit nové téma, protože jsem nevěděla, kam svůj problém zařadit! Již rok a něco abstinuji a poslední dobou se u mě objevují chutě. Ale nejsou to chutě na alkohol jako takový jako na ten nápoj ani asi na ten stav. Moc to neumím popsat.. prostě mě hrozně rozjídá ty hezké vzpomínky na období pití.. na koncerty, na posezení v hospodě... spíše mi asi chybí ta atmosféra té hospody, těch akcí... toho lítání od nikud nikam. Toho jak se člověk třeba ráno vzbudil a šel na pivo... sedl si do hospody, dal pivko a kecal se štamgastama... já vím asi na tom není nic pěkného, ale mi se to nějak líbilo. Asi řeknete, že tam můžu jít i tak, ale já tam (do hospody) vůbec nechodím. Když jsem přestala pít poprvé, tak se to pak rozjelo (aspon si myslím) kvůli tomu, že jsem začla chodit do hospod zpočátku na kafe, ale pak už jsem si řekla, že to nemá smysl a dala si pivo, ale to odbočuji... Mi se prostě někdy zasteskne po tom bojovém stylu života, po tom lítání po koncertech po hospodách.. bylo to svým způsobem dobrodružné. Noa život bez pití je takový poklidný a mi někdy ten rozruch prostě chybí... jako né furt, ale raz za čas to na mě přijde a pak nevím co s tím... tak se tím trápím bo jsem úplně rozjetá a pak si třeba lehnu že to zaspím a vzbudím se a je mi líp a jsem úplně ráda, že jsem to překonala a že jsem nešla pít. A taky třeba než usnu tak si říkám dokola nechci pít, nechci pít, nechci pít abych nezapoměla, že to nechci... nebo já nevím jak to říct. No tak já nevím co s těma chutěma dělat jak se dostat co nejdřív z toho rozjetého stavu. Díky předem za radu! dredi

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Liba - 18/02/2013 06:08

Petro, já nepiji 9.rok, a také ještě občas se mně zasteskne po veselí z hospod.... bývala sranda. Jenže dopadlo to špatně. Trochu té legrace nestojí za to. Máš prostě chutě, Tvůj nemocný mozek chce alkohol, veselí, radost, legraci můžeš zažít i jinde, s partou přátel bez alkoholu. Chutě k abstinenci patří, odeznívají pomalu.

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil OndraX - 28/02/2013 10:46

Petro drž se, nestojí to zase do toho spadnout.

Je to hrozně individuální, u mně se to tak střídá a není to taká hrůza jak jsem si myslel, dá se to zvládnout. Po nejhorších prvních měsících chvíli klid a asi kolem toho roku abstinence mně to přepadalo, otravovalo, znejistilo a nějak to samo přešlo ani nevím jak. Hlavně se těma pocitama a myšlenkama nezabývat, našel sem nějakou rovnováhu a netoužím po těch stavech, ono ke konci jak sem vypil flašku rumu a nedělalo to se mnou už vůbec nic, akorát mně třeštila hlava a tlaky na prsou... tak jak to bylo kdysi dávno, kdy sem ještě nebyl závislý to nikdy už nebude, takže na co si znovu začínat s pitím. Když si udělám volno taky zajdu na kuželky a šipky nebo teď v zimě jsem chodil na lyže a všichni nějaké to alko, tak mně to vůbec nemrzí. Teď přes měsíc úplně fajn a těším se na jaro, zas plno práce a občas tu zajdu, abych nezapomněl.

Držte se všichni a zase někdy.

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Petra - 28/02/2013 18:07

Ahoj Ondro,

já to měla první měsíce super.Vůbec jsem na to nemyslela..jako jednou za uherský a jen tak letmo,ale ted to přichází častěji,ale už je to zas lepší..není to už taková krize , jak když jsem tu psala.Ted jsem si na to zas pár dní nevzpoměla:-)Jupííí.Je to jen těžké vydržet, když ty chutě přijdou!Hlavní je to překonat a zvládnout to a pak je zas dobře!:-) tak se tu všichni držte! dredi

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Petr - 09/03/2013 13:21

Petro, mluvíte mi z duše..Toto je přesně můj problém. Vzdát se takové té zábavy, srandy, ráno v šest vypadnout do místního baru a pokecat u piva vlastně s kýmkoliv..Takto mi ten svět připadá takový málo rozmanitý, nevím..je to asi alkoholismem, ale jednou za čas uježu a pořádně si zakalim

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Liba - 09/03/2013 14:54

Ty chutě trvají jen chvilku, stačí myslet na něco, co nás potěší, rozesměje víc než alkohol a jsou pryč.Smutné je, že dost lidí se neumí bavit bez chlastu, jen tak.

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil honzis - 25/07/2014 23:48

ahoj,neumim psat na pc,ale rad bych se zde nejak vyjadril.abstinuju par mesicu.a jo.je to fajn.nijak moc se ale jeste neraduju.vic davam nez dostavam.nebo si to spis neumim brat.citim,ze potrebuju odmenu.nevim,jak to bliz formulovat.jako ty chute.jasne ze je mam.nejde nevnimat okoli.liba rika,ze nejlepsi je to neresit a naucit se existovat plnohodnotne vedle toho.oni pijou.ja ne.je to moje rozhodnuti.ja si to casto pripominam a vzdy me to zavede az do doby meho piti.a vidim jen same problemy.dobry je na to zrcadlo.obcas se na sebe poradne podivat a pokecat.a otazka zabavy pro nas?to je tezky.vnimam casto pocit nudy.ted treba pisu sem.mam nemocne miminko a lezi s pani ve spitale.jsem doma sam.ctu vase pribehy,vase problemy a rady.je mi na nic,ale tohle pomaha.diky vam

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Jana Mertosová - 26/07/2014 08:10

Honzo.Nepotřebuješ odměnu-ve skutečnosti se odměňuješ sám-tím že nepiješ.Máš pocit,že víc dáváš,než dostáváš.Bývá to tak,když přestaneš s pitím a zžírá tě podvědomně vlastní svědomí a vlastní výčitky.Máš pocit,že všem lidem něco dlužíš.Nic z toho,co bylo nevrátíš.Jednoduše to bylo způsobeno naší nemocí,že jsi ubližoval,nejednal tak jak jsi měl.No a nezapomínej na to,že dlužíš sám sobě.Přijetí,lásku a pochvalu za to,že se držíš.Už to je ta největší odměna!Jseš teď doma sám,bez manželky a dítěte.Možná sevřený strachem o ně.Myslím si,že to je pro tebe dost rizikové.Co tak zkusit chodit aspon' teď do AA?

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Standa - 26/07/2014 15:23

Ahoj. Jak mám rozumět tomu víc dávám než dostávám? Možná si to mnoho lidiček špatně vykládá, ale štěstí a radost jsou procesem, akcí. Není to tak, že něco uděláš a přijde štěstí nebo radost. Vzpomínání na staré časy způsobí, že jednoho dne si řekneš, že to vlastně nebylo vždycky tak špatné. Přestaneš vidět pravdu a budeš si nalhávat, že si můžeš tu jednu sklenku dát...

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Jana Mertosová - 26/07/2014 15:50

Je v tom očekávání od druhého,jiných slovo chvály,uznání a já nevím čeho ještě.Také jsem žila v podobné iluzi a očekávání a opravdu čekala na něco co nepřišlo.Přišlo místo mých iluzí,mých představ mé pití.Dnes se sobě můžu smát.Dnes vím,že očekávat můžu jen od sebe(od Boha).PŘESTALA JSEM OČEKÁVAT OD JINÝCH A ZAČALA JEDNAT ZA SEBE.Myslím,že to byla má druhá změna, která přišla.Tou první bylo přijetí svého alkoholismu.

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil honzis - 26/07/2014 22:14

ahoj,mate urcite pravdu.chapu to jako obdobi nez bude lip.hodne lidi povida,ze prvni rok je tezky.chodim na antabus i na AA.vsude mam podporu,hlavne doma.mam se po vseh strankach lip nez kdyz jsem chlatal.i v praci se dari.zena je statna.urcite nemam v planu vratit se k chlastu.proc to tedy furt resim?si zivot akorat komplikuju.nedokazu se ted jednoduse tesit ze zivota.jeste ne.a chtel bych.--jinac nejsem doma sam.mam jeste starsi dcerku.to jsem se vcera nezminil.

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Jana Mertosová - 26/07/2014 22:27

Honzo, věř že toto období přijde. Možná tlačíš na pilu. Vyžaduje to jediné úspěšně abstinovat a SVATOU TRPĚLIVOST. Výsledek se dostaví-uvidíš. Já měla celé první dva roky stavy se kterými jsem si nevěděla rady. Jak jsem si později s hrůzou přiznala i když mne chast málem zabil, tak jsem po něm tesknila. To loučení se s ním, to vnitřní vyrovnání se s realitou, tím co bylo, tím co je pryč, tím co jsem posrala, tím co jsem zmeškala, tím komu jsem ublížila. Než přišlo vnitřní vyrovnání a smíření. Stálo to za tu trpělivost i za tu námahu. Protože toto byla namáhavá a vyčerpávající abstinence. Potom teprve začínala nastupovat střízlivost.

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil honzis - 26/07/2014 23:21

to je presne ono.trpelivost.je tezky netlacit na pilu.mam za sebou pul rok.a mas pravdu,ze je to abstinovani vycerpavajici.zil jsem nespoutane,bral si bez ptani a ted mam cekat.byt pozorny a trpelivy.vlastne se ucim znovu zit.

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Jana Mertosová - 26/07/2014 23:25

Ano,máš pravdu.Všichni se učíme žít.Ovšem jinak,než tomu bylo dříve.Tento život,který se tak těžce a namáhavě učíme žít je ten opravdový život,který za tu počáteční námahu stojí.

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil honzis - 26/07/2014 23:41

vis,potkavam a bavim se s lidmi,kteri abstinuji uz natolik dlouho,ze si zivota uzivaji.doslova to z nich vyzaruje.proto mam rad AA.cerpam z toho.vidim na vlastni oci,ze to jde.uz v lecebne me to doslova nakoplo.priznam se,ze i zavdim.

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Jana Mertosová - 26/07/2014 23:47

Tak tam chod'.Poznáš sám na sobě že to funguje :)Ty zatím závidíš.Já byla skeptická a vcelku mne to provokovalo.Obojí se časem změní.Závist vystřídá vděčnost a láska

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Liba - 27/07/2014 05:02

Honziš, kolik let jsi pil? Jistě jich pár bylo, a tak nemůžeš hned mít to jasno, dobro. Chápu, že to chceš hned, ale takto to nefunguje, určitě ten klid přijde, jen vydrž. Myslím si, že ten první rok abstinence je těžký, učíš se vlastně znovu žít bez alkoholu, začínáš nový život, na který jsi už zapomněl. Zkus jet na větší akci AA, najdeš motivaci, důkaz, že to jde, že lidé žijí hezky i bez alkoholu, Máš zázemí, rodinu, važ si toho, usměj se a netrap se, bude dobře!

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Ja - 27/07/2014 09:04

honzis napsal:

vis, potkavam a bavim se s lidmi, kteri abstinuji uz natolik dlouho, ze si zivota uzivaji. doslova to z nich vyzaruje. proto mam rad AA. cerpam z toho. vidim na vlastni oci, ze to jde. uz v lecebne me to doslova nakoplo. priznam se, ze i zavidim.

Honziš,

rozleptať a rozpustiť staré alkoholické štruktúry myslenia a naučeného alkoholického správania sa - zlozvyky, ktoré sú aj dynamickým stereotypom, trvá istý čas. Každý (sa) adaptuje inak - jeden skôr, iný pomalšie.

Až keď som zmenil myslenie, tak som postúpil.
Pochopil som, že jediný dúšok odštartuje lavínu!
Jednoduché? Áno - v tom je sila mysle!!! :)

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil honzis - 27/07/2014 11:52

Ahoj. Není as důležité, kdo jak dlouho pije, ale jak nakonec dopadne. Taky se mě často ptají, kolik a co jsem chlastal. Je to tak důležité? V léčbě to někdy vypadalo, že se snad trumfujou. Nechápal jsem to a taky mě to házelo do chutí. Nerad o alkoholu mluvím konkrétně. Je to chlast a basta. Vlastně vůbec na to nerad vzpomínám.

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Liba - 27/07/2014 13:38

Rozdíl tu je, rok nepít a třeba 10 let, asi něco málo o té střízlivosti vím víc, než ty. Nevyvyšuji se, nejsem chytrá, jen ty zkušenosti jsou.

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil honzis - 27/07/2014 21:30

Nemluvím o tom, kdo jak dlouho abstinuje. To bych si netroufl. O tom ještě nic nevím. Je to napsaný trochu jinak.

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Jana Mertosová - 27/07/2014 21:56

Souhlasím s tebou. Nerozhoduje vůbec doba, jak dlouho kdo pil, kolik toho vypil. Důležité jsou dopady pití na každého alkoholika. Ty se v podstatě neliší.

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Stopka - 10/12/2020 13:48

Jak zvládat chuť na alkohol
<https://zacitit.cz/clanky/jak-zvladat-chut-na-alkohol>

Jak odmítnout alkohol a nabídky k pití - rady, tipy, triky
<https://1url.cz/0z51i>
trochu teorie do praxe

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil inka - 10/12/2020 13:53

Stopko, ty vogo, to je super odkaz! asi jsem to potřebovala takhle názorně abych tomu víc porozuměla, tomu, co se se mnou děje, a že to trvá třeba max 30 minut a pak to zase pozvolna ustupuje, je pro me obrovská pomoc.. ja jsem uz zacinala byt skepticka k tomu, ze to nikdy nezkonci ze budu denne od rana do noci zit s tou chuti a ze je tedy jedno jestli piju nebo ne.. díky!

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Stopka - 10/12/2020 13:57

Inko, to je teorie, nastínění cesty. Praxe je drill, drž se!

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Karolína - 10/12/2020 21:08

Ahojky,

Stopko, díky za odkaz. U mně ani tak nebaží pusa, jako mozek. Zjistila jsem, že mi víno vlastně vůbec nechutná. Léta ho piju ředěné ve trojkové sklenici, deci a půl vína a zbytek voda. Ale mně vždycky dostane hlas v hlavě. Potřeba se uvolnit a zároveň získat energii.

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Erika - 10/12/2020 21:13

A Kajo, jak teď?

Hlas mci? A nebo ho neposlouchas? B)

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Karolína - 10/12/2020 22:40

Eriko, někdy ho poslechnu, někdy ne. Z měsíce je to ta 50 na 50, ale čím dál víc mi vadí.

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Petr Hrdlička - 25/12/2020 20:53

Karolína napsal:

Ahojky,

Stopko, díky za odkaz. U mně ani tak nebaží pusa, jako mozek. Zjistila jsem, že mi víno vlastně vůbec nechutná. Léta ho piju ředěné ve trojkové sklenici, deci a půl vína a zbytek voda. Ale mně vždycky dostane hlas v hlavě. Potřeba se uvolnit a zároveň získat energii.

Mám to stejně, alkohol mě taky nechutná, ale vždy mě lákal kvůli své schopnosti uvolnit a zároveň získat energii.

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil krtko - 25/12/2020 21:31

Len za to uvoľnenie a energiu sa platí veľká daň. Nič nie je zadarmo.

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Petr Hrdlička - 25/12/2020 22:07

krtko napsal:

Len za to uvoľnenie a energiu sa platí veľká daň. Nič nie je zadarmo.

To je pravda. Navíc v mém případě to uvolnění a energie u mě trvá maximálně jen 2 až 3 hodiny. Pak následují nepříjemné stavy, které trvají mnohem déle.

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Stopka - 30/12/2020 14:14

cituji:

Abychom odlišili craving a normální touhu, rozhodli jsme se pro výraz „bažení“.

Jak rozpoznat bažení

Rozpoznat bažení včas, dokud je slabé podstatně usnadňuje jeho zvládnutí. Jak v tom může terapeut pacientovi pomoci:

Poskytnout informace: Jde především o to, aby jedinec vnímal bažení jako příznak návykové nemoci, ne jako normální chuť nebo přání.

Pomoci rozpoznávat zevní podněty, které vyvolávají bažení (zevní spouštěče): Typicky to bývají riziková prostředí, známí, kteří zneužívají alkohol nebo drogy, a větší částka peněz.

Pomoci rozpoznávat vnitřní podněty, které vyvolávají bažení (vnitřní spouštěče): Sem patří únava, stres, silné emoce, dehydratace, nuda atd.

Pomoci rozpoznávat motivační vliv bažení: Dotyčný je přitahován do rizikových prostředí a společnosti a objevují se fantazie týkající se návykových látek.

Pomoci rozpoznávat známky stresu: Ten se projevuje neklidem, vzrušením, sevřením na prsou, tlakem v břiše, třesem, bušením s....více zdroj

<https://1url.cz/qz9oL>

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Stopka - 20/01/2021 13:07

když už

- Vyhnout se nebo rychle odejít
 - Uvědomit si důsledky napítí se alkoholu
 - Odvádění pozornosti
 - Něčeho se napít nebo něco sníst
 - více zde <https://zacitzit.cz/clanky/jak-zvladat-chut-na-alkohol>
- =====

Re: Jak na chutě???

Vložil Pepa - 21/01/2021 08:51

Tak jsem včera dělal jeden recept na výbornou omáčku. Jenže se do ní mělo ve druhém kroku přidat pivo. Řekl jsem si, proč ne, normálně ho zajdu koupit a dám to tam. Asi 5x jsem si v hlavě opakoval "Alkohol se vyvaří, dneska to nebude o ethanolu ale o chuti omáčky, jde mi o tu chuť tý omáčky..."

Tak jsem ho tedy nakonec šel koupit do obchodu plus ještě další ingredience. Pak jsem stál nad rozehřátým hrncem, ze kterého už voněla cibule, otevřel jsem tu plechovku piva, nalil jsem tam množství podle receptu ... a pak jsem si jednou loknul a zbytek vylil do umyvadla. :-D

Ta chuť na jazyku ... to pivo z plechovky. To je fakt hnus. Udělalo se mi chvilku špatně, až na zvracení, a potom jsem chvíli ještě cítil na jazyku takové zvláštní brnění, no prostě divné. Ani jsem neměl pak chuť ani náladu nad alkoholem přemýšlet, prostě jsem dovařil to jídlo a hotovo.

Omáčka se povedla a ja jsem v klidu. :-D

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil pert - 21/01/2021 10:08

Pepo, tak to je otázka času, kdy se ti to znova rozjede. K vůli pitomé omáčce jít a koupit plechovku, pak si loknout, to je velká chyba. Prostě ne nadarmo se všude píše a říká, že závislý nemůže ani kapku. Někdo se rozjede i po blbých kapkách proti kašli.

Fakt jsem zvědav jak dlouho ti ten klid vydrží.

Tak se drž.

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Simona - 21/01/2021 12:19

Jééé,zrovna dneska jsem na Teba myslela, kde je Tě konec...A Ty se nám -alkoholikům tady vytasíš s návodem jak na chutě...

Ve mě vyvolala abstinenci příznaky i malá porce zmrzliny, která alkohol neobsahovala, ale byla jím navoněná. Já blbka se vyhýbám i hroznovému vínu, přes to, že ho mám moc ráda...

Ale supéééér. Teď si půjdu udělat hovězí na víně, zbytek vína do sebe lupnu, abych zjistila, že je hnusné, narvu se tou omáčkou a budu v klíííídu :laugh:

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Diana - 21/01/2021 12:33

Simčo! :laugh: :laugh:

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Simona - 21/01/2021 12:36

Sorry, snažila jsem se držet...ale tohle fakt nešlo.. ;)

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil Erika - 21/01/2021 13:34

Pepo, no nevím. Ze začátku bych se asi pivu úplně vyhnula a nebo bych zkusila pito. To mám vyzkoušený, guláš s ním je celkem dobrej. Ale na pití taky není dobrý, navozuje chutě. I když já jsem ze začátku ve zbytkách vína marinovala kapra. bylo mi líto to vylít. ale jen návštěva odešla, tak jsem víno smíchala v olejem, nasypala tak chili, aby měto tolik nelákalo. jednodušší a hlavně bezproblémový, by bylo, to vylít. Ale spíš bych v období začátku abstinence, tohle vůbec nezkoušela. Zavěr: teď nevař nic s alkoholem! :)

=====

Re: Jak na chutě???

Vložil L...x - 26/01/2021 07:33

<https://www.youtube.com/channel/UCwLdnzeeSaLEifwgFDxioUg>

=====

jak odmítat alkohol-trochu teorie do praxe

Vložil Stopka - 19/02/2021 13:30

jak odmítat alkohol

Rychlá odmítnutí

Rychlé způsoby odmítání vyházejí z toho, že s lidmi, kteří vás ohrožují, nemá smysl se zaplétat. Nebezpečnou situaci rychle ukončíte. Je to vhodné hlavně tam, kde vám na nabízejícím příliš nezáleží.

Nevidím, neslyším aneb Ignorování nabídky: Nabízejícího ignorujete. Je jakoby průhledný, nemusíte se na něj ani podívat, jdete rychle pryč. (Vhodná rychlost je 5 km za hodinu nebo vyšší.)

Odmítnutí gestem: Nejčastěji se bude jednat o zavrtění hlavou nebo odmítavý pohyb rukou. Situaci zase rychle ukončíte.

Prostě říci NE! (nebo o něco zdvořilejší „Nechci!“): I zde situaci rychle ukončíte. K základním právům člověka patří určité věci bez vysvětlení odmítnout. „NE“ můžete zesílit zavrtěním hlavy a klesající hlasovou intonací. Hlavně ve formě „nechci“ je to častý způsob odmítání.

Zdvořilá odmítnutí

Zdvořilé způsoby odmítání jsou vhodné hlavně u lidí, na kterých vám záleží a s nimiž si chcete udržet dobré vztahy.

Odmítnutí s vysvětlením: To použijete, jestliže chcete tomu, kdo nabízí, říci, že odmítáte alkohol, ale ne jeho osobu. Příklad: „Ne, doktor mi to zakázal a nedělá mi to dobře.“

Nabídnutí lepší možnosti: Nabízíte nějakou lepší možnost, např. kávu, pozvání domů místo sezení v hospodě apod. Na to pan A. zareagoval: „No jó, mohl jsem Lojzu i s jeho ženou pozvat k nám.“

Převedení řeči jinam: Opět celkem jednoduché. Krátce odmítnete a začnete se... více zde zdroj kapitola odmítnutí alkoholu

<https://1url.cz/rzYJD>

Jak překonat problémy s alkoholem

autor. Mudr. Nešpor

=====