Byl jsem alkoholik, nyní abstinuji
Vložil Dan - 18/05/2013 10:00

Už nepiji 5 roků a 2 měsíce :) . Získal jsem své tři děti do své péče. Tak může být něco lepšího?????? :cheer:

==========

Re: Byl jsem alkoholik, nyní abstinuji
Vložil Liba - 18/05/2013 11:06

Nemůže!A blahopřeji!

==========

Re: Byl jsem alkoholik, nyní abstinuji
Vložil Dan - 18/05/2013 11:54

Díky, a jak se daří Vám? :)

==========

Re: Byl jsem alkoholik, nyní abstinuji
Vložil Liba - 18/05/2013 13:36

Dane, já se mám blbě, ale výborně to snáším.Mám roky, dohání mně nemoci, z důchodu moc vyskakovat nemůžu, trápí mně politika, pár lidí ubližuje, je toho dost.Ale jsem střízlivá, vážím si života, každé maličkosti.S malinkou vnučkou jsem každý den v lese, sbíráme bylinky, pozorujeme svět, užíváme si.Práce je dost každý den, dny, roky utíkají,Jsem ráda, že 9 let nepiju, poznala jsem klid, štěstí s dětmi, vnoučaty, našla jsem bezva lidi,směji se, někdy brečím, a tak.Normál. A Ty?Není lehké vychovávat 3 děti.Máš pomoc?Potřebuješ?

==========

Re: Byl jsem alkoholik, nyní abstinuji
Vložil Veronika - 20/05/2013 12:37

Ty blaho, 5 roku a dva mesice, snad si to taky jendou budu moct rict :) Moc gratuluji :)
I Vam pani Libo, zivot by se mel prozit, a ne propit...

==========

Re: Byl jsem alkoholik, nyní abstinuji

Vložil Dan - 29/05/2013 01:22

Určitě ano a držím ti pěsti ať to zvládneš.myslím, že když budeš doopravdy chtít tak to půjde.

==========

Re: Byl jsem alkoholik, nyní abstinuji

Vložil Dan - 29/05/2013 01:28

Já jsem přestal pít a místo abych mohl komnečně zajistit rodinu tak jsem skončil v invalidním důchodu. Ale zvládáme to, musíme. Důchod je malej, ale nenaříkám, neboť to byla moje chyba. Jenom jsem pil a do práce nechodil, tak můžu být rád, že mi alespoň vypočítali ten malej důchod. Tak makám na vrátnici a jde to :). Je fajn když jste našla okolo sebe lidi s kterými se dovedete smát, je to moc důležité. zatím se měj te a držte se :)

==========

Re: Byl jsem alkoholik, nyní abstinuji

Vložil Radek - 10/07/2013 23:46

Taky blahopřeju 5 let to už je pěkný.Já mám zatím jenom rok tak snad taky vydržím jako ty.

==========

Re: Byl jsem alkoholik, nyní abstinuji

Vložil Honza - 20/12/2014 22:13

Ještě jedna krátká zpověď:
http://skalak.blogspot.cz/2014/12/muz-ktery-pil.html

==========

Re: Byl jsem alkoholik, nyní abstinuji

Vložil zuzana - 21/02/2015 08:41

---

ahoj abstinuji 15 mesicu,je to me jsou to nejvzacnejsi mesice.pi
.alkoholik sem 11 let a i ted mam jeste problem ze zvladanim chuti a suchych abstaku.poradi mi nekdo?.napit se je pro me uzavrena kapitola,spise me to po psichicke strance unavuje

==========

Re: Byl jsem alkoholik, nyní abstinuji

Vložil Liba - 21/02/2015 09:21

Zuzko, domluv se s někým,třeba s dobrým přítelem, aby, když dostaneš chuť pít, jsi mu mohla zavolat, trochu s ním pokecat, chuť odezní, trvá sice chvilku, ale i ta chvilka je pro samotného hrozná.

==========

Re: Byl jsem alkoholik, nyní abstinuji
Vložil Ja - 21/02/2015 09:51

---

zuzana napsal:
ahoj abstinuji 15 mesicu, ...mam jeste problem ze zvladanim chuti a suchych abstaku.poradi mi nekdo?...napit se je pro me uzavrena kapitola,spise me to po psychické strance unavuje.

Zuzka,

Liba Ti navrhuje najschodnejšiu cestu ako zamestnať myseľ a odpútať pozornosť od nutkavého pokušenia/baženia.
(Čo Ťa nezabije - TO Ťa posilní! ... s odstupom času, už i len samotná spomienka - ako si túto úlohu/baženie/craving bravúrne zvládla Ťa vyvedie zo slepej uličky a nasmeruje do triezva!) :)

==========

Re: Byl jsem alkoholik, nyní abstinuji
Vložil Liba - 21/02/2015 12:32

Také pomáhá být na alkohol naštvaný, že otravuje, a nedat se!

==========

Re: Byl jsem alkoholik, nyní abstinuji
Vložil zuzka - 21/02/2015 13:55

---

uz jen to kdyz si vzpomenu na tu chut toho alkoholu je mi na zvraceni.rada bych se zamerila na jine vecji,ale chut je silnejsi a nedovoli mi to.Pak kdyz chut prestane zacnu byt uzkostliva uplakan a take uz se mi stalo ze sem si ublizovala a to uz nechci.Mozna je to ted tim ze sem uzavrela jednu kapitolu sveho zivota..

==========

Re: Byl jsem alkoholik, nyní abstinuji
Vložil Liba - 21/02/2015 14:28

Těžce se s tím alkoholem loučí, zapomínáme, že ničí, vzpomínáme jen na to hezké, srandu...ale už jsem psala Alfovi, pro nás je alkohol jed, tak pryč od něj.Jde žít a nepít.

==========

Re: Byl jsem alkoholik, nyní abstinuji
Vložil Kira - 21/02/2015 15:20

Zuzka, na mna ked pride ta chut, tak presvedcim samu seba, ze dnes nie, ale zajtra si dam. Do niekolkych minut je to prec a to ze si dam zajtra je okamzite zabudnute. Mne to takto funguje. Kazdy si musi najst svoju fintu.
A este mi dost pomaha aj to co radi Liba, predstavujem si to ako jed na potkany a uplne sa vcitim do toho ako mi to prechadza telom a rozoziera mi to vsetky organy...To zabera tiez..Nemm to bazenie nejak casto, ale ked raz za cas pride, tak je to strasna sila....

==========

Re: Byl jsem alkoholik, nyní abstinuji
Vložil Petr N - 21/02/2015 17:19

JEŠTĚ JEDNOU DO SPRÁVNÉHO VLÁKNA

Kiro,

když si říkáš toto "predstavujem si to ako jed na potkany", nepřipadá ti, že si lžeš? Jed na krysy (potkany) se dělá většinou na bázi strychninu. To nestačí říct si: chlast mi gumuje mozek, ničí játra, slinivku?

Strychnin

Strychnin je složený indolový alkaloid vyskytující se v semenech rostliny kulčiba dávivá (Strychnos nux vomica).
V semenech se rovněž nachází obdobný alkaloid brucin, který má podobné, ale slabší účinky. Obě látky mají výraznou
hořkou chuť, patří mezi nejvíce hořké látky vůbec; chuťově je člověk odhalí při koncentraci kolem 1 ppm (0,000 1 %). V čistém stavu je strychnin bílá krystalická látka, málo rozpustná ve vodě.

Obsah

1 Použití
2 Toxický účinek
2.1 Smrtelná dávka
2.2 Průběh otravy
3 Literatura

Použití

jed na krysy
při nedoslýchavosti a ušních šelestech

při zrakových poruchách
pro povzbuzení chuti k jídlu
při léčbě svalové ochablosti
pro povzbuzení dýchání a krevního oběhu
pro povzbuzení dýchání při otravě bolehlavem
jako protijed při otravách hypnotiky (barbituráty)
v kombinaci s projímadlem při akutních zácpách

viz:
http://cs.wikipedia.org/wiki/Strychnin

==========

Re: Byl jsem alkoholik, nyní abstinuji
Vložil Kira - 21/02/2015 17:22

_____

Petre uz som ti odpovedala v tom nespravnom vlakne ;)

takze kopirujem

" Petr N, to bolo myslene predsa obrazne. Ja predsa viem, ze jed na potkany je nieco uplne ine ako alkohol a nielen co sa zlozenia tyka. A v podstate si ani neklamem. Kedze tak ako by ma vo vacsom mnozstve zabil jed na potkany, tak viem, ze mna by urcite zabil aj alkohol. Takze pre mna to jed je a v detstve som mala vzdy strach z jedu na potkany, neviem preco A preto to prirovnanie.
A ako som pisala, to bazenie nemam casto. Za tych 10 mesiacov, to bolo asi 3 krat, ale bolo fakt velmi silne a som rada, ze so si nasla nieco co mi v tu chvilu zabera.
Keby si aj hocico naklamem, v tom okamihu mi je to uplne jedno, ide mi o to, aby to bazenie zas zmizlo a beriem to, co na mna funguje Ved aj to, ze si poviem, ze teraz nie a dam si zajtra je klamstvo, ale v tom momente ma to skludni a ta chut okamzite odide a o to predsa ide."

==========

Re: Byl jsem alkoholik, nyní abstinuji
Vložil Petr N - 21/02/2015 17:46

_____

Kiro,
osobně si myslím, že vytváření si pocitu strachu, viny, hledání absolutní jistoty a podobných emocí vede k rozjezdu úzkostných poruch.
Sám mám strach z výšek/hloubek - vím že je to částečně opodstatněné (závratě), ale přesto se se tyto strach snaážím překonat. Další moje strachy jsou spíše ve vztahových rovinách. Je to prostě proto, že v mnoha směrech myslím jinak než většina populace, postupem času se v těchto mezilidských "hrátkách" sice lepším, ale stejně mi to je hodně cizí a vysilující.

==========

Re: Byl jsem alkoholik, nyní abstinuji
Vložil Petr N - 21/02/2015 17:55

_____

Ještě doplním, moje "bažení" je asi na té úrovni jako chuť na řízek nebo svíčkovou a vím osobě, že pořadnej řízek nebo svíčková by mi daly víc než chlast...

==========

Re: Byl jsem alkoholik, nyní abstinuji
Vložil Kira - 21/02/2015 18:02

Petre tazko je to vysvetlit. Ja si pritom nenavodzujem pocit strachu, skor je to nejaka snaha presvedcit mozog, ze nie som taky blbec, aby som do seba liala nejaky jed - co alkohol pre mna je. A to ze si to ja napr. prirovnam k jedu na potkany - je len obrazne. Nenavodi mi to ani strach ani uzkosti, skor nejaku ulavu, ze uz sa tym jedom nenicim.

Nastastie co sa tyka strachu, uzkosti atd tie som uz nemala vyse 10 mesiacov, teda presne tolko co abstinujem. Takze pokial sa da hovorit o strachu, tak ten mam len z toho, ze keby sa zas napijem, tak sa mi zas vratia tie sialene psychicke stavy.

A myslim si, ze v malom mnozstve je aj strach motivujuci.
Ved aj ruky nepchame do ohna preto, ze sa bojime toho, ze by nas popalil a ze by to priserne bolelo ;)
Funguje to na baze strachu, ale funguje to dokonale a nikto si dobrovolne s ohnom zahravat nebude. Ale nie je to taky strach, co by nas potom obmedzoval v nasom zivote alebo by nas nejako limitoval v dalsich zivotnych cinnostiach. Len nas motivuje k tomu, aby sme si davali pred ohnom co najlepsi pozor - teda ide skor o ten respekt, tak ako ja mam uz aj respekt pred alkoholom.

==========

Re: Byl jsem alkoholik, nyní abstinuji
Vložil Heelena - 16/07/2016 18:50

Ahoj ,
abstinuju cca rok a 4 měsíce.Minulý rok jsem absolvovala léčbu v Bohnicích a nepít
mi zatím nedělá žádný problém.
Je fajn získat zpět důvěru blízkých, hlavně dětí , ale je taky velmi těžké být už jen tou "dobrou".Ta euforie po léčbě pomalu a jistě vyprchala a najednou se dostavuje únava, vyčerpání ,prázdnota.Doufám , že je to jen přechodné a odezní to.
Pracuju mezi lidmi ,řekla bych , že jsem oblíbená ,ale jsem sama.V léčebně mě bavilo malovat, psát , cvičit atd. teď mě nebaví nic.
Máte to někdo podobně ?

==========

Re: Byl jsem alkoholik, nyní abstinuji
Vložil Radek - 17/07/2016 10:03

Ahoj,no já abstinuji bezproblému něco přes 6 let a s tímto nemám problém.Myslím že je to tím že jsem si do roka po absolvování léčení našel přítekyni (teď už snoubenku :))a k tomu mám plno koníčků které mě baví.Zkus si najít také nějaké koníčky které by tě bavily,třeba něco úplně nového.Případně si o tom

promluv s terapeutem (jestli k něakému chodíš).Já docházím jednou za 2 měsíce a mluvíme o všem možném.
Ahoj Radek.

==========