Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Slávek - 28/01/2010 19:14

Dobrý den, je mi 32 let asi 13 let jsem poměrně intenzivně pil, někdy více, někdy méně. Každopádně znám neurózy, neschopnost usnout, pocení, třes...Naštěstí nic horšího.
Došlo mi, že už v tom solidně lítám, takže jsem toho ze dne na den nechal, sám bez pomoci. Vůbec nepiju již 3/4 roku a byť lidé v mém okolí alkoholu holdují, nemám s tím problém. I doma manželka popíjí víno a já se držím v pohodě čaje. Konečně tedy k mé otázce - poměrně často si dávám nealkoholické pivo. Není to pro "léčícího se" alkoholika nebezpečné...přeci jen stopové množství alkoholu, pivní aroma... Není to schůdek k recidivě či "nezpomaluje" nealko pivo proces odvykání? Neměl bych se vykašlat i na tento druh "nealka"? Děkuji. Slávek

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Jindra - 28/01/2010 19:15

Slávku, dovolte,abych vám složil hlubokou poklonu. V pití nealkoholického piva vám neporadím. Ale moc bych ocenil vaši radu, jak jste to všechno dokázal? Jste (jak se říká), chlap ne svém místě a pro mně jednička.
Je to skoro neuvěřitelné a obrovská motivace pro nás slabé.

==========

Re:Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil hana - 28/01/2010 20:22

Ahoj Slávku, jsi dobrý, smekám před tebou, já jsem teprve na začátku, doufám, že budu moct časem napsat to samé co ty. Hana

==========

Re:Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil ivlik - 29/01/2010 14:09

Smekám před vámi Slávku taky.Před nealko pivem nás v léčebně varovali,ne proto že se zpomalí léčba,ale protože váš mozek ví že jste alkoholik a je to tam naprogramovaný doživotně a chut/nejen piva,ale varovali nas i před pralinkama a margotkou a kremy s rumem atd/by mohla vyslat signal do mozku a ten by se mohl nastartovat.takhle nám to řekli,ale jestli vám to nedělá problém.mnozí to radši nezkouší.Fandím vám.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil hana - 29/01/2010 23:47

Slávku, rozepiš se o tom, jak jsi zvládal ty nejtěžší chvíle, co ti pomohlo a co tě motivovalo, určitě podpoříš a pomůžeš spoustě "začátečníků" :P

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil MUDr. Zbyněk Mlčoch - 30/01/2010 12:41

Bohužel na sebe Slávek nenechal emailový kontakt, takže mu nemůžu napsat, aby se podíval do diskuze a odpověděl. Snad přijde sám.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Slávek - 02/02/2010 00:38

Dobrý den všem a vám pane doktore děkuji za odpověď. Nečekal jsem žádné reakce na můj drobný příspěvek (resp. dotaz), takže jsem trochu zaskočen. Na to, abych popsal veškeré souvislosti ohledně mého alkoholismu, zde není, předpokládám, místo. Možná příště... Pokusím se tedy jen stručně. Hlavním motivem mé abstinence byla především velmi reálná možnost (v zásadě ultimátum), že přijdu o svou půvabnou a skvělou ženu, kterou miluju. Také mi čím dál tím více docházelo, že mé pití přestávají snášet i moji přátelé, což jsou mimochodem většinou chlapi, kteří si také rádi vypijou. A to už bylo na pováženou. A třetím větším důvodem byl fakt, že se mám docela rád;) a chci umřít starý. Zkrátka zafungoval pud sebezáchovy. Jak prosté, že? Představa, že bych měl vyměnit milující osobu za láhev lihu mi byla natolik odporná,že jsem to zvládnul. A upřímně - nebyla to až taková hrůza. Docela nepříjemný byl pouze první měsíc - to jsem byl nervózní, popudlivý, melancholický a bez nálady. Často se mi také zdálo, jak sedím někde v baru a tajně piju alkohohol. O to sladší bylo probuzení a zjištění, že to byl jen sen. Náladovost jsem léčil bylinkovými čaji (kozlík, meduňka, třezalka), po třech měsících jsem byl v zásadě ok. Myslím, že nepít není až tak těžké (rozhodně nepatří všichni alkoholici do léčebny), mnohem těžší je pít s mírou. Děkuji všem za slova chvály, možná někoho z vás zklamu, ale nepřijde mi, že bych dokázal něco až tak "velkého". Normální je přeci nechlastat! S odmítáním alkoholu jsem problém neměl (výmluv je milion) a nejbližší kamarádi mě podporují. Nealko pivo mi tedy neublížilo, dokonce jím i margotku a omylem jsem na podzim snědl i několik koňakových bonbonů. Nevím, možná jsem na tom nebyl až tak zle, možná mám opravdu jen silnou vůli, možná jsou zatím prapříčiny mého pití...Kdo ví. Ale to už zavání psychologií a od toho tu jsou jiní. Mějte se fajn, držte se a třeba zase někdy "na napsanou". Slávek P.S. Koukám, že to zase tak stručné nebylo, že?:-)))))

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil hana - 02/02/2010 06:42

Slávku, díky, díky, díky za podporu, že to jde bez léčebny. Fandím ti a držím ti pěsti :cheer: Hanka

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Katka - 26/04/2010 22:02

Ahoj všichni, tak jsem hledala názvy různých témat, kam bych asi nejlépe zapadla a v tuhle chvíli je to právě tohle:)Jsem teprve na začátku a vlastně to není první začátek, ale nevzdávám to. Nepiji každý den, ale prostě když si dám, tak nemám - tu klapku:(Vydržím docela dobře nepít 2 až 3 týdny, ale pak mě to dožene. Líbilo se mi Slávkovo psaní a jeho motivy. Taky si říkám, že ta krize snad nebude delší než 1 měsíc.Mám 3 děti a potřebuji jim předat dobré hodnoty pro život a čistou mysl. Všem přeji hodně zdaru v nepití. Zase někdy pa

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil ivlik - 27/04/2010 12:37

Katko držím palce v abstinenci,pokud to dokážete sama,klobouk dolů,pokud budete mít neodolatelnou chut se napít,vyhledejte odborníka bez váhání,znovu byste to rozjela.Možná se vám to nepodaří na první pokus zkoušejte dál a snad to vyjde. :)

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Katka - 27/04/2010 13:39

Děkuju za podporu, budu se snažit, jak jen to půjde a zároveň navštěvovat tyhle stránky. S pozdravem Katka:)

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Katka - 30/04/2010 21:17

Ahoj, tak je to víc jak týden co jsem si nedala ani malé pivo. Alkohol mi nechybí, ale vzpomenu si na něj. Užívám si dny a večery, kdy mám čistou hlavu a zdravé myšlení.Je aby to zůstalo.Taky jsem zjistila, že když člověk nechce pít, tak je dobré jet na nějaké párty autem. To nemusíte nic vysvětlovat - je to jasné. Přeji Všem pěkný víkend a zase někdy:) Ahoj Katka

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Dáša - 13/11/2010 18:18

Dobrý večer..jsem ráda,že jsem se náhodou dostala na tyto stránky.Je moc fajn vědět ,že v tom nejsem sama.I já tento problém řeším skoro 3/4 roku..A je to dost těžké..Jsi opravdu borec.Držím pěsti a přeji

velkou výdž.Stojí za to.Dáša

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne

Vložil Zuko - 10/04/2011 11:31

Nepiji dva roky a možná můj příběh někomu pomůže. Poprvé jsem alkohol zkoušel už před patnáctým rokem, tak jak většina kluků v partě, nic mimořádného,žádné mimořádné průšvihy a tolerance společnosti ke klukovinám. Poznal jsem však jaké to je, jak to uvolňují zábrany, jak se lépe balí holky a jak jsem lepší a dospělejší chlap. Na střední škole jsem pokračoval v občasném pití s kamarády, po sportu, na mejdanech a později i v hospodě. Kdo prostě nepil byl divný a nebyl v partě. Pořád jsem se, ale nedostal do stavu, že jsem měl okno. Špatně mi ovšem bylo mockrát. Na vysoké škole na tom nebylo nic divného, že se vše řešilo v hospodě, nebo na koleji s nejlevnějšími druhy vín a samozřejmě s pivem. Kořalku jsme pili občas. Poprvé jsem již ale zkusil pít i sám. Na vojně se pilo kdykoliv k tomu byla příležitost a navíc to byl sport, kdo sežene něco k pití. Poprvé jsem se opil tak, že jsem ráno vůbec nemohl reagovat. Začal jsem pracovat jako mladý inženýr na stavbě, kde k mému údivu pili všichni! Náš šéf chodil do práce už na pět, aby do šesti stihl první půllitr (již nežije, upil se). Po rozdělení práce začala akce dvacet a uklízečka donesla z obchodu líh, který jsme ředili s tonikem a všichni jsme pili. Málokdo měl auto a tak to celkem v pohodě šlo. 17.11 1989 jsem se poprvé opil tak, že jsem vůbec nevěděl jak jsem se dostal domů. Opět tolerance společnosti, že to je sranda. Začal jsem budovat firmu, bylo více peněz, více příležitostí k zapíjení úspěchů a moje první jízda autem pod vlivem alkoholu. (naštěstí bez následků pro nikoho, ani pro mne) Narodili se nám děti, firma se rozrostla a začal jsem pít i doma. Manželka z toho samozřejmě nebyla vůbec šťastná. Kupodivu jsem stále zvládal všechny své povinnosti. Mimořádně jsem ztloustnul, zvýšil se mi krevní tlak a přestal jsem aktivně sportovat. Při tom všem jsem ještě stihl vystudovat s výbornými výsledky MBA. Tehdy v Anglii jsem poprvé snad za dvacet let byl poprvé měsíc bez alkoholu a u Temže jsem si slíbil, že už v tom nebudu pokračovat.Sliby chyby. Opět rutina, stresy a alkohol. Čím dál více. Už jsem pil v pohodě i sám a každý den. Firma vydělávala tolik peněz, že jsem nemusel pracovat a vlastně jsem neměl co dělat. Všichni mne chválili jak jsem úspěšný, starám se o rodinu atd.atd. Jenom má žena věděla, že uvnitř se propadám do hlubin. Stála vždy trpělivě při mně, za což ji vyjadřuji hluboký vděk a obdiv. Dostal jsem se do stádia kdy fyzické příznaky jsou popsány na těchto stránkách a psychické byly tyto. Denně jsem musel vypít minimálně půl litru tvrdého alkoholu (nešlo to na mně skoro poznat) Budil jsem se s myšlenkou kde si koupím alkohol abych nebyl v obchodech nápadný. Doma jsem znal už skoro všechny skrýše kde si můžu alkohol schovat. Moje žena byla čím dále smutnější. Do práce jsem skoro nechodil. Pil jsem doma , nebo jsem utíkal do hospody. Uvědomoval jsem si, že jsem alkoholik, ale pořád jsem netušil jak z toho. Studoval jsem internetové stránky, objednal jsem si z anglie antabus(nepřišel), snažil jsem se hubnout, sportovat, psal jsem si dny kdy nepiju (max 65), hledal jsem si nové zájmy, koníčky a nakonec jsem zase pil. Stačí několik skleniček po abstinenci a mozek vydal signál JDEME DO TOHO a pil jsem klidně týden v kuse. Zlom musel nastat pouze trvalou abstinencí, nebo pomalou ostudnou smrtí. Našel jsem znovu Boha, ze srdce ho poprosil o pomoc a on mi pomohl.Zavedl mne k psychiatrovy. Stresující na tom je, že v čekárně s vámi čeká spousta kamarádů alkoholiků a narkomanů a vy vidíte jak můžete skončit. Paní doktorka se mnou udělala vstupní pohovor a jasně mi vysvětlila, že jsem bohužel alkoholik a musím bojovat. Předepsala mi antabus a stanovila další kontrolu za měsíc. To byl pro mne zlom. Antabus jsem si dal vedle zubního kartáčku, nejedl jsem ho a začal bojovat. Přeorganizoval jsem si den a zrušil řadu kamarádů. S pomocí Boží začala má hluboká duševní změna. Jsou to v květnu dva roky. Za tu dobu jsem zhubnul 30 kilogramů, několikrát týdně sportuji, v podnikání jsem ještě úspěšnější, udělal jsem šťastnou rodinu a mé skutečné přátele(ten nejbližší bohužel tragicky zemřel), krevní tlak mám na hodnotách, že se směje i můj ošetřující lékař a já jsem šťastný. V loňském roce jsem poděkoval Bohu za jeho neustálou trpělivost a péči tím, že jsem vykonal svatojakubskou pouť do Santiaga de Compostella (800 km pěšky za 32 dní).

Mé zkušenosti s odvykáním jsou tyto:
- až na několik málo vyjímek pijí všichni, to poznáte tehdy když nepijete a jste jim hned podezřelý. S humorem jsem tvrdil, že jsem muslim a nemohu pít, nebo jsem se vymluvil na nemoc(což alkoholismus opravdu je) Vašim pijícím kamarádům nastavujete totiž zrcadlo, že to jde a oni se i když si to nepřiznají vnitřně stydí. Později jim budete divný a ještě později vás budou obdivovat.
- o pár kamarádů přijdete. Později zjistíte, že se vůbec nic nestalo. Několik nových kamarádů získáte, ti ovšem stojí za to.
- NEJDŮLEŽITĚJŠÍ je najít si činnost, která naplní váš volný čas, který získáte tím, že nepijete, nejste opilý, nebo nespíte.Svět vám nabízí úžasné možnosti.
- denně hovořím s Bohem a on mne vede k tomu abych činil šťastnými lidi kolem mne. A funguje to!
Přeji vám hodně štěstí a vytrvalosti.
Zuko

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil robert - 08/06/2011 18:48

_____

Díky za tenhle příspěvek.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Pepa - 10/12/2013 15:50

_____

Nepiju pul roku je mi 63let nemam s tim problem.Hledam radu na relax.Jinak je to parada.Vše se zlepšilo,myšleni,unava,reakce, atd.Par lidi vam to nepreje ale to je normalni.jsem moc rad že semi to povedlo.]

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Liba - 11/12/2013 04:24

_____

Pepo, určitě tě něco baví, nevím jak ty, já nemám vůbec čas se nudit.Nestíhám.Ráda vařím, peču, zahrádka, bylinky, les, chodím na Univerzitu 3.věku, což velice doporučuji, zvládne to každý,ještě mám pár plánů, důchodci jsou aktivní, jsou turistické kluby,jsou levnější zájezdy, kdyby tě bavilo cestovat, k dostání je plno knížek, jistě tě něco napadne, najdeš motivaci.Hlavně si užívej důchodu, nepřežívej ho s chlastem.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Lenka B. - 14/12/2013 09:42

_____

Zuko, moc díky za tento příspěvek. Hlavně se mi líbila ta myšlenka s nastavením zrcadla pijícím "kamarádům". Děkuji.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Pavla 7 - 18/12/2013 21:19

_____

Zuko - ;)
je to tak, lidé stále koukají jak na ně ostatní koukají, ale my se narodili abychom žili, určitě tu máme každý jiný záměr než se opíjet a pomalu umírat. Někdo najde Boha, někdo sám sebe, někdo lásku a moc v přírodě, ale určitě ne v chlastu to je cesta do pekel.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Lee - 28/02/2014 22:41

_____

Ahoj, povedlo se mi něco podobného, jako kolegovi nahoře. Je mi 31 let a poměrně intenzivně piju 11. let. Moje pití bylo provázené snahou přestat, ale téměř bez úspěchu. Vždy jsem vydržel sotva pár týdnů, což ale u kamarádů a především u mě vyvolávalo pocit, že to se mnou není nijak hrozný... když oni chodí i několikrát do týdne. Jsem dost workoholický a na pití mi také vadilo, že mě zdržuje od práce, kam jsem občas nepřišel vůbec a někdy se zbytkovým alkoholem, místy to na mě bylo i znát. Styděl jsem se za to, ale ani tento pocit nevedl k tomu, abych přestal. Dobře jsem věděl, že pro mě není cestou omezit pití na společensky únosnou rovinu, kdykoli jsem se napil, zpil jsem se do němoty, ale úplná abstinence. Bohužel jsem byl příliš pohodlný a jak se mi víc a víc dařilo pracovně, začal jsem vydělávat víc a víc peněz, rostlo mi také sebevědomí a svůj problém jsem si nebyl ochotný připustit, dokonce jsem tuto svojí "slabůstku" považoval za mužnou. Vše vyvrcholilo, když jsem řídil pod vlivem zbytkového alkoholu a začal si uvědomovat, že tenhle problém je ještě větší, než jsem si dokázal původně vůbec představit. Naštěstí zbytkáč byl 0,6, což vedlo k velké pokutě a zabavení řidičského průkazu na rok. Byl jsem jen malý kousek od ještě větších následků, kdybych někomu ublížil, nebo měl o čtyři desetiny víc! Ani tahle situace mě ale nedonutila přestat. A pak se to stalo, opustila mě žena mého života, byli jsme svoji 3 roky a spolu 8 let... Konečně jsem si uvědomil, o co všechno jsem přišel svým pitím, ranními kocovinami, častou unaveností, vyloženými průšvihy apod. Přišel jsem také o rodinu, kterou jsem se chystali založit, což si budu do konce života vyčítat. Bohužel na odchodu mé lásky se nic nezmění (pořídila si krátce po našem rozchodu dítě s jiným a odstěhovala se za ním na druhý konec republiky), ale já vím, že život bude už jen lepší. Mám opět své sebevědomí, snažím se žít jako správný člověk a vím, že alkohol se už do mého života nevrátí a i když jsem za toto poznání zaplatil opravdu hodně, můžu o sobě říct: "Ne světec od narození, ale polepšil se-)"
Všem Vám přeji, aby se Vám to taky povedlo a nepřišli jste o to, na čem v životě opravdu záleží, důvěru blízkých a lásku!
PS: Doufám, že Vás toto inspiruje stejně jako inspirovalo mé rodiče, kteří se mnou drží basu a také nepijí!
Lee

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne

Vložil Karel Preisler - 01/03/2014 04:25

Ahoj Lee. Můžu se zeptat, jak dlouho abstinuješ?

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne

Vložil Petr - 10/03/2014 16:02

Ahoj všichni, kdo si přečtete můj příspěvek. Je mi 38 let, a poslední 4 roky jsem v hospodě popíjel pivo v kombinaci s panákama. Již po 2 letech bezměrného pití - denně min. 12 malých piv (třetinky jedenáctky Gamb.) a do toho téměř to samé množství panáků, jsem na sobě pociťoval negativní vjemy a bolesti všeho druhu. Začalo to pálením žáhy, přes bolesti v oblasti ledvin, a když jsem náhodou nepil - po nějaké velké pitce : třásl se mi hrudník,zvýšil se mi krevní tlak na 150/120 a když jsem chtěl usnout, dostavily se šílené křeče v nohou, nejvíce v oblasti lýtek. To jsem ze začátku řešil půl asi čtvrtkou soli v kávové lžíci zapitou vodou. Pálení žáhy jsem řešil jedlou sodou. No hrůza! Skončil jsem kvůli tomu v Praze-Motole, kde mi objevily zánět jícnu třetího stupně.No, teď to zkrátím:
Kvůli chlastu mi zkrachovala firma, protože jsem místo do práce
pobýval s rádobykamarády v hospodě, nebo v barech, a to sem tam i od dopoledních hodin, pak už jsem býval po třech pivách v těžké náladě, přicházely emotivní výlevy, deprese, negativní myšlenky a myšlenky na sebevraždu. Vše kolem mě bylo špatně, lidi byli špatní, zákazníci též, prostě jsem byl tv. negáč, prudič.
Kvůli chlastu jsem odjel do zahraničí, kde jsem žil od svých 18-ti a nechlastal. Vrátil jsem se sem po 12-ti letech, a pracuji zde téměř půl roku...
... a jsem naprosto čistý, piji jen jedno kafe po ránu, jinak celý den pouze čistou vodu. jím hodně zeleniny, ovoce. Denně sportuji. běh, rychlá chůze, kliky, dřepy, sklapovačky. Shodil jsem díky tomu 12kg.
Nyní se tím skvěle, jako jsem to už ani nepamatoval. Kdysi jsem byl troska, úplná nula, kdežto nyní jsem silný, myslím pozitivně, vrátila se ke mě přítelkyně a ti mě znali mě nepoznávají.
Nejhorší byl první týden, a nejkrutější první pátek a sobota bez alkoholu.
Všem vzkazuji: dá se to vyřešit, jen to chce si uvědomit, že máte problém a mít silnou vůli a ohromnou motivaci. Je potřeba převrátit dosavadní života a hlavně hecování typu: kámo, pojď na jedno!
Můj strýc to nepochopil a proto musel zemřít ve svých nedožitých 42 letech - uchlastal se.
A závěrem: pití mě hrubým odhadem za poslední 4 roky stálo cca 700 000,- Kč.
Tak držím palce všem. Až přestanete, budou z Vás skvělý lidi.
Mějte se, Petr, Praha.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne

Vložil Ed - 10/03/2014 16:12

Gratuluju. Jen mi z toho nějak uniká jak dlouho nepiješ.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Pavla 7 - 10/03/2014 16:55

;) ;) frajer si Petře
vypadá to okolo půl roku bo déle.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Petr - 11/03/2014 13:02

Ahoj,nepiju přes půl roku. Nedám si ani naealko pivo, nebo tzv. Radlery. Všude je totiž cítit chmel. Za pár měsíců chci skončit i s cigaretami, to bude nejtěžší rozhodnutí, ale myslím, že to zvládnu. Petr

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Ed - 11/03/2014 13:07

Pozor na to, půl roku je dobrý, ale pořád si ještě nadšený z toho, že nepiješ. To pomine, a budeš na to špatné zapomínat, přijdou krize, všední starosti. Mysli na to už teď.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Ed - 11/03/2014 13:11

Ty cigarety se mi nějak nehodí do toho jinka optimistického psaní.....nechci malovat na zeď

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Natálie - 17/03/2014 19:33

Mě pořád někdo říkal, že piju teprve pár měsíců, že mi ještě pracuje ta počáteční motivace, počáteční nadšení a že teprve přijde pokušení, až to opadne...žádné pokušení nikdy nepřišlo, 1 rok a 4 měsíce, to už si myslím, že se nejedná o počáteční nadšení...ale cítím se stejně od počátku abstinence...tenkrát mi jakoby něco v hlavě přepnulo a i když to dřív nešlo, tak najednou to přišlo a už jsem se nenapila, za celých 16 měsíců abstinence jsem ani jednou neměla žádnou slabou chvilku, prostě v tom mám jasno, že mě se alkohol netýká...první rok jsem se bála mít něco doma, teď mi tu vůbec nevadí, že je doma víno, vodka...nic mi to nedělá.
Je to hodně individuální, někdo se s tím pere celý život a drží to abstinovat na sílu, i když chodí na AAčka, někdo prostě přestane sám a nikdy už si nedá a jde to bez problémů.
A dokonce před půl rokem se se mnou rozešel přítel a stejně jsem ani nepomyslela na flašku, brečela

jsem, ale neměla jsem to nijak spojené s lahví, že by mi jako mohla přinést úlevu.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Jana Mertosová - 17/03/2014 19:52

_____

jsi šikulka.Já si myslím,že je to tím,v které fázi kdo skončil a v motivaci,která se musí posilovat.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Pavla 7 - 18/03/2014 11:11

_____

Natálie tak to můžu jen závidět a gratulovat.
To přepnutí znám s cigaretami, hlavně vím o jaké přepnutí jde. Nejhorší je že stačí dát jednu, nebo jedno a řetězová reakce je k strhnutí :)

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Natálie - 18/03/2014 21:29

_____

Pavlo, s tím souhlasím, jsem si jistá, že kdybych si dala jedno, tak mi to třeba může zničehonic přepnout zpět....já ačkoliv už na alkohol už nemyslím, tak stejně pořád mám OBROVSKÝ respekt...u zubaře jsem si měla vykloktat něčím s alkoholem, tak jsem to odmítla s tím, že jsem alkoholička a alkohol nesmím, nedala bych si ani rumovou pralinku nebo tiramisu. Celkově je zajímavé asi i to, že já se za to nijak nestydím. Když jsem chlastala, tak jsem na jakoukoliv zmínku o alkoholu reagovala přecitlivěle, styděla jsem se a tvářila se,jako že mě se to netýká....teď? nepovídám to sice na potkání, ale řekla jsem o tom poměrně hodně lidem - ale asi je to tím, že na sebe prostě jsem pyšná, není totiž moc lidí, co si ten problém přiznali a zatočili s ním. Takže já klidně cizímu člověku řeknu - alkohol nepiju, jsem totiž abstinující alkoholička. Spousta lidí zná z blíkého okolí praktikujícího alkoholika, takže si o tom rád popovídá, jaké to je, s někým, kdo to překonal. Umím o tom povídat bez emocí, nelituju se, spíš popisuju a snažím se to přiblížit...

Nejhorší na alkoholismu je, že se člověk pořád lituje, přitom on sám je pánem svého osudu.

Teď po téměř roce a půl jsem silnější než kdy jindy, máloco mě rozhází a moje heslo je:
"I am the Master of my Fate. I am the Captain of my Soul"

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Liba - 19/03/2014 04:21

_____

Stopla jsi včas svou nemoc, alkohol tě ještě tak moc neovládal, přeji ti to.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Karel Preisler - 19/03/2014 04:57

Ahoj všichni. V sobotu jsem se vrátil z opakovaček. Jde o dobrovolný týdenní pobyt v léčebně pro podporu mé abstinence. Bylo fajn vidět terapeuty a zavzpomínat. Na minulých opakovačkách i na těchto jsem se opět setkal s několika případy, kdy v léčebně byli někteří lidé opakovaně. Poslouchal jsem jejich příběhy a hodně se podobali tomu, co tady popisuje Natálie. Všechno bylo v pohodě a bác. Loni jeden pán po třech letech, letos paní po dvou. Já mám také tendenci cítit se neohrožený a sebejistý a po čase se vytrácí pokora, bez které abstinence nefunguje. No a právě krátký pobyt v léčebně mě vždycky znovu vrátí do reality. Přijel jsem tam s tím, že vlastně žádný problém nemám a odjížděl jsem opět s tím, že jeden velkej problém mám a ten budu mít bohužel až do smrti - ALKOHOL. Tak že pozor, je tu všude a číhá :cheer:

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Liba - 20/03/2014 05:46

Už jsi tu chyběl, Kájo.A o tomhle, jak píšeš, jsou AA, když vidím nějakého nováčka, hned přistanu na zemi, vzpomenu si na své konce pití.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Karel Preisler - 21/03/2014 06:07

Ahoj. Datum 29.3., čas 10:00, adresa Húskova 2 - mám to tučně v kalendáři. Dnes se mi má ještě ozvat jeden kolega ohledně víkendu na rybách, tak uvidím. Jinak z těch opakovaček jsem se vrátil v sobotu, ale do úterý jsem byl tak rosekanej, že jsem ani nezapnul počítač. Zrovna jsem se trefil do takové rozdělené komunity a vstřebat to všechno byla síla. Mluvil jsem tam i o vás všech, co mi tu pomáháte a byl jsem pochválen. Opravdu tyto stránky jako forma doléčování fungují(u mě 100%).

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Jana Mertosová - 21/03/2014 09:12

Ahoj Karle.Vítám tě.V té rozsekané skupině jsi byl týden.Já měla to štěstí,že jsem to zažila paradoxně po celou svoji léčbu a zažívám i tady v Lotosu.Někdy to je síla,ale jsem vděčná za tyto zkušenosti.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Pavla 7 - 21/03/2014 09:39

Ahoj Karle :)
co to znamená rozsekaná skupina? Jela bych taky někam takhle ale né sama, a nemám volno v práci, mám nějaké v červnu, ráda bych někam vyrazila, ale né na léčení, zatím jsem v poho. Depka krapet odstoupila po tom co jsem si ve zdrávce koupila kapky s vátažkem bylin (je v nich alkohol), bohužel ale nic necítím, jen ty byliny snad. Čajíky meduňku a uklidňující.
Antidepresiva nevim Jani, muselo by jít do tuhého a já mám ty depky jen občas a spíš pocit prázdna :(.
Jenže jsem se opět pustila do hledání sama sebe, pustila si Divadelní představení pana Duška 4 dohody, a přemýlám to v hlavě stále dokola.
Mám pocit že u mě je jediná záchrana v tom, že už konečeně pochopím, že vše bude takové - jaké já budu chtít. Ve spoustě věcí jsem dosáhla všeho po čem jsem toužila, a spousta lidí, zvířátek co mě obklopují miluji a není co řešit :laugh: .
Co my tady jako skupina? Nebude nějaký sraz někdy někde?
No je hezky a já mám opět roupy na cestování ;)

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Jana Mertosová - 21/03/2014 11:14

AHOJ PAVLI,mohlo by to být senza takový společný sraz.No a ty tvé stavy?Dala jsi se na duchovní cestu,je to cesta osobní proměny a je velice těžká.Podvědomně toužíš po tom,aby se na tuto cestu vydali i ostatní.Přeješ jim to z plného srdce,vidíš tu jejich bolest a trápí tě to právě proto,že jsi našla cestu jak z toho ven.Oni jsou slepí a zaslepení něčím jiným a žijí v neustálém strachu,který jim nedovolí vykročit.Cestu,kterou sis vybrala je osvobozující,je správná a jediná.Ovšem velice často se na ní budeš cítit opuštěná a sama.Ovšem výsledek na konci je k nezaplacení.Vůbec nic se mu nevyrovná.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Pavla 7 - 21/03/2014 17:10

Děkuji moc Jani :kiss:
samota mi nevadí, mám ji ráda a navíc nikdy nejsem sama, mám smečku ;)

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Jana Mertosová - 21/03/2014 17:58

DRŽÍM TI PALCE A VĚŘÍM,ŽE TO I PŘES BOLEST,KTEROU BUDEŠ CÍTIT UNESEŠ.Duchovní cesta je opravdová dřina je o bolesti,pokoře,přiznávání si.Vede k moudrosti,uvědomnění a spokojenému a radostnému životu, k jeho naplnění.Tím i naplnění tebe sama.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Liba - 22/03/2014 05:29

Setkání?Vím o levné ubytovně v Již.Čechách tak pro 13 lidí.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Pavla 7 - 22/03/2014 10:33

Cítím to, jakmile si řeknu že půjdu cestou lásky a nebudu se bát ničeho zlého :) náhoda citace, tak cítím ohromnou úlevu.
Vypadnout ze systému pro mne neznamená jen nedělat věci co nás zarytě naučili, ale přemýšlet na popud prvního pocitu.
Dovču mám na začátku června a nějak konec června. Pak až v srpnu a to pojedu někam s rodinou. Jinak můžu jen na jednu noc a to mám do jížních čech - Mega daleko. Snad to domluvíme na ten červen, moc ráda Vás uvidím ;)

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Jana Mertosová - 22/03/2014 15:41

Ono se řekne půjdu cestou lásky.Zdá se to jednoduché,ale nezaručí ti to,že tě nikdo nena.... do běla.Já se naučila velice rychle opouštět všem.Být tzv.splachovací.Řídit se vlastním svědomím.Protože tím největším nepřítelem sama sobě můžu být jen já sama.Prostě učím se žít tak,abych si mohla sama sebe vážit a mít se ráda.ŽIJU SAMA SE SEBOU,SVOJÍ ZÁVISLOSTÍ DENNĚ 24HOD.A TO JE ČASTO FUŠKA :woohoo: :P

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Karel Preisler - 23/03/2014 01:54

Ahoj. Pavli v Bílé Vodě to funguje asi takto: opakovací týden je pro klienty, kteří dokončili celou léčbu. Je to týdenní pobyt, který můžeš opakovat každé tři měsíce. Je to super věc, protože pokud cítíš nějakou nejistotu, hurá do blázince. Já jezdím jednou za rok. Ještě mám možnost v případě nějaké krize(úmrtí v rodině, rozchod s přítelkyní...) zavolat do léčebny a oni mi okamžitě zajistí krizový pobyt. Délka je na tobě, max 14 dní. No a ještě si můžu kdykoliv domluvit takzvanou vztahovou terapii. Pokud budu mít nějaké problémy ve vztahu a partnerka bude souhlasit, zajedeme na týden do blázince a můžeme pod dohledem týmu terapeutů řešit. Věř mi, že některé věci je pro nás závislé opravdu lepší pořešit v bezpečí před alkoholem a to ti v léčebně zajistí. K tomu co psala Jana v posledních příspěvcích: na těchto opakovačkách jsem se potkal s klukem se kterým jsem na minulém srazu léčebny prohodil jen

pár slov a teď jsem měl týden na to se lépe poznat. Do 40 let rváč, vyhazovač na diskotékách, vymahač pohledávek - hovado!!! To ho doslova cituji. Teď 6 let abstinuje, a ta změna, to je neskutečné. Z něho je úplně cítit ta vnitřní vyrovnanost a klid. Naučil se lidem naslouchat a neodsuzovat je, ale snažit se pochopit a pomáhat. Ta jeho životní filozofie je úžasná, ale to je dlouhý příběh. No a ta komunita to byla hrůza. Ti lidičky vůbec nevěděli kde jsou. Oni tam řešili blbosti typu kam půjdou v sobotu na výlet, hádali se kvůli tomu třeba hodinu na komunitě a to kvůli čemu tam byli vlastně vůbec neřešily. Bylo mě z toho smutno. No a pokud se bude organizovat nějaký výjezd, já za sebe určitě jo a moja Peťka se asi přidá. Pokud nám to vyjde, bude to super. Jani tebe určitě naložíme v Brně, cestu neřeš.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Liba - 23/03/2014 05:08

Je to skautská ubytovna skupiny Bílý Albatros, ve Zlivi,je nutné si pobyt zamluvit, 50 Kč za noc, spacáky sebou, možnost vaření, ...Kdo si to vezme na starost?.Já to vzdávám předem, mám hodně práce.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Pavla 7 - 26/03/2014 19:45

Líbo ty se mi líbíš víc a víc :laugh: prý kdo si to bere na starost :laugh: .
Snad bych to zvládla ale určitě bych tady nějak veřejně vyhlásila seznam kdo pojede. Můžu vzít psa - to mé hovádko?

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Jana Mertosová - 26/03/2014 20:01

Já nemám práci,tím pravděpodobně v Lotosu sjedu o fázi níž-to znamená omezený pohyb a nejpozději ve 20hod. na bytě.Nemluvím o finančním dopadu.Už jsem se v Ostravě zaevidovala na ÚPi sociálce,aby mi mohli přeslat do Brna na úřady.Ovšem má zkušenost,že to byla otázka 2měsíců.Cigarety jsem si vyžebrala na ulicia byla vděčná za polévku na Armádě spásy.Takto jsem v brně začínala.Raději na to nemyslím a snažím se usilovně nějakou práci najít.Ještě štěstí,že od nového roku máme na bytě IT.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Jana Mertosová - 26/03/2014 20:13

Jo Karle že ne všichni jsou opravdu rozhodnuti pro léčbu,že si nepřiznali svoji nemoc a v koutku a nebo veřejně prohlašují a věří tomu,že nějakou kontrolu budou mít,mají,získají?To je realita a ve všech léčebnách stejná!Já ted´byla ve dvou léčebnách ve Šternberku jsem začala a dokončila v Kroměříži,což

dokazuje jaký veliký problém pro mne bylo dodržovat řád a vůbec udržet se v léčebně a to jsem chtěla,to jsem si přiznávala,že potřebuju pomoc.Co jsem měla kontakty tak bohužel nikdo se v realitě nechytal a bohužel pijí.Ono záleží do jaké fáze se kdo dostal se svojí závislostí,jestli byl schopen si něco málo přiznat,nebo už též taky o tom,že rozum už je vygumovaný a nemůže.Nebo si nalhává,že už je vyléčený.Já nebyla jiná-i když jsem chtěla,tak jsem nedokázala přijmout všechno.Přijímala jsem po částech,co pobyt,to kousek.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Liba - 25/04/2014 19:48

Nebo je to tím, že těžkému závislému alkoholikovi se velice zle dostává ze dna.U mně to byla náhoda, zázrak, v mých silách to nebylo.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Jana Mertosová - 25/04/2014 21:09

Já se na to dívám naprosto stejně i u sebe.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Stopka - 04/03/2015 09:26

Natálie napsal:
Mě pořád někdo říkal, že piju teprve pár měsíců, že mi ještě pracuje ta počáteční motivace, počáteční nadšení a že teprve přijde pokušení, až to opadne...žádné pokušení nikdy nepřišlo, 1 rok a 4 měsíce, to už si myslím, že se nejedná o počáteční nadšení...ale cítím se stejně od počátku abstinence...tenkrát mi jakoby něco v hlavě přepnulo a i když to dřív nešlo, tak najednou to přišlo a už jsem se nenapila, za celých 16 měsíců abstinence jsem ani jednou neměla žádnou slabou chvilku, prostě v tom mám jasno, že mě se alkohol netýká...první rok jsem se bála mít něco doma, teď mi tu vůbec nevadí, že je doma víno, vodka...nic mi to nedělá.
Je to hodně individuální, někdo se s tím pere celý život a drží to abstinovat na sílu, i když chodí na AAčka, někdo prostě přestane sám a nikdy už si nedá a jde to bez problémů.
A dokonce před půl rokem se se mnou rozešel přítel a stejně jsem ani nepomyslela na flašku, brečela jsem, ale neměla jsem to nijak spojené s lahví, že by mi jako mohla přinést úlevu.
Natálie,
tak tvůj příběh mi hodně pomohl, nepiju chvilku, pro někoho chvilku, pár měsíců, pro mně kus cesty.
Taky mně napadá že mi pracuje počáteční motivace, počáteční nadšení.
Takže to buduji dále v sobě.
Jestli to zde ještě čteš, tak prosím dej vědet, jak to máš v současnosti.
Přeji hezký den a budu ráda za tvoji rakci.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Liba - 04/03/2015 09:52

_____

Stopko, Natalie nemusí být být alkoholička, jen víc pila, to je velký rozdíl.Pijan-alkoholik.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Kira - 04/03/2015 10:03

_____

Natalin pribeh som citala a podla toho co pisala, alkoholicka bola. Liecila sa aj ambulantne. Ale to je jedno, dolezite je, ze su tu aj taketo pribehy. Cloveka silne motivuju. Ja ked som sa rozhodovala, ze uz mam toho dost a s chlastom chcem definitivne skoncit, tak mi pomohli nastartovat sa prave taketo pribehy.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Stopka - 04/03/2015 10:05

_____

Liba napsal:
Stopko, Natalie nemusí být být alkoholička, jen víc pila, to je velký rozdíl.Pijan-alkoholik.
Líbo,
to máš pravdu, už jenom kdybych doma měla alkohol, tak nevím. Suchou domácnost musím mít. Mít to u nosu v lednici , by bylo pro mně pokušení. Ke konci mně už ani ta dávka vína nic nedělala a měla jsem tendence navyšovat. Když se pilo, tak bez záklopky, teda já a navíc s oknama , jak výkladní skříně.....občas jsem kecla i na prdel. Ranní blití, třesy, hlava...Agresivní jsem nebyla, ale zato pořád jdem zpívat, jdem tancovat a smála jsem se všemu, jak debil.
Doma jsem měla poschovávané víno ve všech možných lahvinkách...Po akcích jsem vyrážela klín klínem, takže u někoho oslava, u mně 3denní tah s dokrmováním kocoviny. Večer panika, třes. Když jsem myslela, že snad umřu v kocovině, tak jsem třepala instinktivně v posteli nohou, že jako žiju...sama pro sebe. Ale utla jsem to už ze dne na den.
Už nechci.
Znám případ, moje maminka hooodně byla nějakou dobu, dost a pak dostala zánět mozkových blan a utekla hrobníkovi z lopaty. Přestala ze dne na den, Vydžela přes deset let, pak umřela na jinou nemoc.
Fujj a to jsem ještě neřekla na sebe vše.
Tak a už se zase stydím.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Stopka - 04/03/2015 10:09

_____

Kira napsal:
Natalin pribeh som citala a podla toho co pisala, alkoholicka bola. Liecila sa aj ambulantne. Ale to je

jedno, dolezite je, ze su tu aj taketo pribehy. Cloveka silne motivuju. Ja ked som sa rozhodovala, ze uz mam toho dost a s chlastom chcem definitivne skoncit, tak mi pomohli nastartovat sa prave taketo pribehy.
Kiro,
máš pravdu, pomáhá mi to budovat v sobě abstinenci, přesně takové příběhy.
I jak už jsem psala paradoxně i když se sejdu s kámoškama co pijí jak já jsem pila , tak mně pomáhají.
Škoda, že nemůžu pomoct já jim, musí chtít.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Lenka - 04/03/2015 11:47

_____

Ahoj Stopko, to se určitě nemusíš stydět!!vždyť to známe všichni,nebo,většina :) Já zvracela nejen ráno,ale celý den a cokoli jsem do sebe natlačila.Nešlo mi jíst, ale ani pít.Jelikož jsem při svých 3denních tazích nic nejedla,bylo dost těžké s tím začít.Když jsem v sobě něco konečně udržela,bylo to první znamení,že už asi přežiju.Ale co tomu předcházelo--ty strašné noci,které jsem prochodila po domě,nešlo mi ležet,natož spát,to vůbec.První dny se prostě musely přetrpět.Taky už to nechci prožít.A nemyslím jen absťák,ale i stav opilosti.Vysvobození je najít radost v sobě a v"obyčejném životě.Ale snadné to není a nejde to hned.Jak už tu bylo párkrát napsáno,jen nepít nestačí.To je jen start v nové etapě života,na cestě sebepoznání.Musí se na sobě(v sobě) makat :) Mě donutily přestat pít až strašné kocoviny a psych.problémy,které po mém tahu trvaly dlouhou dobu,i po menší"oslavě už se vracely.Prostě už jsem začala alkohol celkově špatně snášet.Díky tomu jsem začala dlouhodobě abstinovat,občas ulétla,potvrdila si,že tudy cesta nevede.Díky nepití člověk vidí věci jinak a vše se pomalu mění.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil petrch - 04/03/2015 12:06

_____

Kolik dnů tak trvají odvykací stavy?Vím, že na detoxu v léčebně si většinou týden, potom ta následná 3-měsíční léčba je už o něčem jiném

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Liba - 04/03/2015 12:46

_____

Ten týden by měl stačit.Někdo to zvládne dřív, někdo má třesy, bolesti, depky déle.Ale ten týden je tak normál.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Lenka - 04/03/2015 12:48

Mě bylo tělesně špatně 3dny,nejhorší ten druhý a druhá noc.Bolesti svalů,křeče,rozostřené vidění,pocit na omdlení,závrať,slabost ale nemožnost usnout,zběsilé bušení srdce,prostě všechno :) Psychicky tak 2týdny.Lítostivost,plačtivost,výčitky,rozhořčenost.I zloba,vztek.Výkyvy nálad nahoru dolů.Našeptávání to raději vše přepít jsem měla jen první dny. Když jsem to přečkala, už se bažení u mě neprojevovalo. Napila jsem se pak až zas hloupě,z blbosti, třeba po dlouhé době, už mi bylo krásně a myslela jsem, že to jedna oslava nezmění.Ale i když to třeba prvně vyšlo,napila jsem se znovu a už to bylo zlé,na víc dnů a zase vše odznova.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne

Vložil Stopka - 04/03/2015 14:23

Lenko,
a zvládáš to v podstatě sama, nebo si byla někde?

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne

Vložil Lenka - 04/03/2015 17:02

Zvládám to sama,ale teprve nyní jsem se opravdu rozhodla už to znovu nepokoušet,už prostě nikdy nezačít.Ještě není zaručeno,že obstojím.Ale po posledním absťáku mi došlo,že příště už bych musela sanitku volat,že už to bylo vážně na hraně a kdybych měla možnost,že bych se snad i zabila.Teď zpětně to nechápu,ale vzpomínám si,že jsem si říkala,že už snad nevydržím ani minutu.Pak jsem abstinovala několik měsíců a napila se zas z úplné hlouposti,ne z žádného důvodu,ale jen tak :unsure: Ale myslím,že jsem se díky tomu naučila žít bez alkoholu,že ta spousta střízlivých dní mě někam posunula a že už jsem teď schopná přijmout fakt,že už končím nadobro.Dám občas vědět,jak jsem na tom :) a tobě moc držím palce !!!

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne

Vložil Stopka - 04/03/2015 17:43

Já už taky dále nemohla . Nejdříve jsem zkoušela pít kontrolovaně, to jsem nezvádla. Interval se zkracoval, množství alkoholu zvedalo, a přidalo se pití téměř každý den, jen tak.....Hnusný sny, děsy při probuzení, pocení, bušení srdce...
už to raději ani nebudu rozebírat.

Lenko děkuji za odpověd a taky Ti držím palce.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil petrch - 04/03/2015 18:06

_____

Za jak dlouho od posledního napití se to začalo zlepšovat? (hnusný sny, děsy při probuzení, pocení, bušení srdce...)

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Nikola1 - 05/03/2015 09:32

_____

Hnusný sny mám doteď, ale už nejsou tak často. Pocení bylo naposled v léčebně -první měsíc. Pak dlouho nic. A teď, poslední 4 dny, znovu. Nevím, co se děje. nechávám to být, v noci si vezmu jinou noční košili, ráno mám vlasy úplně mokrý :(Bušení srdce a ni úzkosti už nejsou. Naposledy opět první měsíc v léčebně. Ale každý to má třeba jinak. Ty odporný sny přišly někdy po dvou měsících od propuštění. 9. měsíc střízlivá...

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Liba - 05/03/2015 12:51

_____

Já měla alko sen nedávno, po 11 letech, už jsem zvyklá, netrápí mně, neděsí.Náš nemocný mozek čeká, připraven využít všeho k návratu popíjení.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil JOSEF - 06/04/2015 01:14

_____

DOBRÝ DEN. TAKÉ JSEM PŘESTAL PÍT ZE DNE NA DEN, A TO 2.3.2014 VE SVÝCH 45 LETECH. SÁM ZE SVÉ VLASTNÍ VŮLE. TAKŽE DNES JE TO 1 ROK 1 MĚSÍC A 3 DNY. PROČ JSEM PŘESTAL PÍT? OTÁZKA BY MĚLA ZNÍT: PROČ JSEM S PITÍM VŮBEC KDY ZAČAL? A ZAČAL JSEM PÍT PROTO, ŽE VŠICHNI KOLEM MNE ALKOHOL NORMÁLNĚ KONZUMOVALI A MĚ TO PŘIPADALO JAKO NAPROSTO NEŠKODNÁ ZÁLEŽITOST POHODY A ODDYCHU U SKLENKY NEBO PIVA S KAMARÁDY. NAVÍC JSEM OD 13 LET HRÁL V KAPELÁCH RŮZNÝCH ŽÁNRŮ, TAKŽE PITÍ SE PRO MNE STALO JAKÝMSI KOLORITEM. PODLE MNE TAKTO NEVINNĚ ZAČALI PÍT ÚPLNĚ VŠICHNI, KTEŘÍ SE S ALKOHOLEM SETKALI A MĚLI POCIT, ŽE VLASTNĚ O NIC NEJDE. TOLIK K TOMU JAK A PROČ. TEĎ TROCHU O TOM, JAKÝ TEN ŽIVOT S ALKOHOLEM VLASTNĚ PRO MNE BYL. V PRVNÍ ŘADĚ SE MI STÁLE OBJEVOVALY JAKÉSI ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY: VYSOKÝ KREVNÍ TLAK, 60KG NADVÁHA, CHOLESTEROL, CUKR, DNOVÉ ZÁCHVATY, PANICKÉ ÚZKOSTI A NA ZÁVĚR MÉ TĚLO POKRYLA LUPÉNKA. NA VŠECHNY TYTO PROBLÉMY EXISTUJÍ JAKÉSI MEDIKAMENTY VÍCE ČI MÉNĚ FUNGUJÍCÍ. MŮJ OSOBNÍ DOJEM BYL TEN, ŽE NA TO VŠECHNO FUNGUJE NEJLÍP ALKOHOL, KTERÝ MNE VŽDY V TU DANOU CHVÍLI OD VŠECH ZDRAVOTNÍCH I JINÝCH PROBLÉMŮ OSVOBOZUJE. KDYŽ JSEM PIL BYLO MI PROSTĚ DOBŘE. JAK ASI TUŠÍTE,

OPAK BYL PRAVDOU. KDYBY NEBYL ALKOHOL, NEBYLY BY PROBLÉMY, JAK ZDRAVOTNÍ, TAK I ŽIVOTNÍ. NO A TEĎ SE DOSTÁVÁM K TOMU, PROČ JSEM S PITÍM VLASTNĚ PŘESTAL. VÍM, ŽE NIKDO NA SVĚTĚ VÁS NEPŘESVĚDŠÍ O TOM, ŽE JSTE ALKOHOLIK. ONI VÁS VLASTNĚ PŘESVĚDŠUJÍ JEN TI, KTEŘÍ VÁS MAJÍ OPRAVDU RÁDI, COŽ JSOU TI NEJBLIŽŠÍ, KTERÉ VLASTNĚ TAKÉ MILUJETE, ALE NEJVÍC JIM SVÝM CHOVÁNÍM ALKOHOLIKA VLASTNĚ UBLIŽUJETE. COŽ UŽ JE SAMO O SOBĚ TROCHU DIVNÉ. ALESPOŇ U MNE TO TAK BYLO. KAŽDÝ, PODLE MÉHO NÁZORU, NA TO MUSÍ PŘIJÍT SÁM A POTOM SE K TOMU MUSÍ CHTÍT POSTAVIT. NO A JAK JSEM SE K TOMU POSTAVIL JÁ, TO UŽ VÍTE - PO ROCE NEPITÍ JE MŮJ ZDRAVOTNÍ STAV IA, 40KG PRYČ A LUPÉNKU PO 9 LETECH VZAL ČERT, MÁM SKVĚLÝ POCIT, TĚŠÍ MNE ŽIVOT A VRÁTILA SE KE MNĚ MÁ ŽIVOTNÍ LÁSKA. ASI TO ZNÍ TROCHU POHÁDKOVĚ, ALE JE TO OPRAVDU TAK. NA ZÁVĚR BYCH CHTĚL ŘÍCI: OD NIKOHO SI NENECHTE RADIT, UDĚLEJTE TO TAK, JAK A PROČ TO CHCETE VY. TO JSEM PŘESNĚ UDĚLAL JÁ. PŘEJI SI, ABY TATO MOJE KRÁTKÁ ZPOVĚĎ POMOHLA PŘESTAT PÍT ALESPOŇ JEDNOMU Z VÁS. A ABYSTE SE STALI ŠŤASTNÍ A NA SEBE PYŠNÍ TAK, JAKO JSEM JÁ.
DNE:5.4.2015

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Lajka - 06/04/2015 08:18

U mně se to vyvinulo docela rychle.Jako asi u všech žen.Tři roky sem se snažila přestat a pak jsem nepila další tři toky.Pak jedno zakopnutí a zase nepiju.Nejhorší byl ten první rok.Odolat.Opakující se návaly nucení na alkohol.Nevymizelo to.Jen se to trochu ztlumilo.Zvládám to.Ale horkotěžko.Já kráva to nechala dojít tak daleko.Takhle si zdegenerovat mozek.Vím,že to přejde.A zase se to vrátí.To vědomí mně vyčerpává a unavuje.
Já nejsem na sebe pyšná.Jsem zhnusená a utahaná.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Liba - 06/04/2015 09:27

Lajko, potřebuješ nabrat sílu, naučit se vedle alkoholu žít, nebojovat s ním.Zbytečně se ničíš, trápíš.Jsi na to zoufale sama, zajdi na AA, tam najdeš vše, co potřebuješ ke klidu, abstinenci.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Lajka - 06/04/2015 10:10

AA je daleko.Ale budu o tom uvažovat.Dříve jsem docházela k psychiatričce.Ta mi moc nepomohla.Sama mi připadala dost neurotická.Získala jsem ještě kontakt na jinou psychoterapeutku.Objednám se zkusím to.Nejsem zrovna otevřený člověk.Nic jiného mi ale nezbývá.
Děkuju za podporu.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Liba - 06/04/2015 10:36

Hledej pomoc, kde se dá.Sama víš, jak je to pro tebe těžké, toužíš po klidu, nejde to, proto pomoc potřebuješ.Nestyď se za to, alkoholismus je těžká nemoc, je nutné , i normální ji léčit.Ráda bych ti pomohla víc, tady na té diskuzi už to bohužel nejde.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Lajka - 06/04/2015 10:55

Já vím.Mám teď dost krizi.

Manžel mi nikdy neřekl,že jsem alkoholička.Jen,že to přeháním.Jednou jsem mu řekla,že mám problém.On nic.Po chvíli vstal a vylil všechen alkohol.Je se mnou,obejme mně.Musím si to uspořádat sama v té hlavě.Najít nějaký klíč jak z toho ven.

Jdeme ven a sněží.

Velikonoční pondělí.

==========

Re: Přestal jsem pít alkohol den ze dne
Vložil Lajka - 07/04/2015 11:33

Tak a dnes se po delší době cítím líp. Začla jsem pomalu provozovat můj starý sport, cvičit a plavat. Přibrala jsem a těžko se rozhýbávám. Objednala jsem se i u té psychoterapeutky. Snad mi to pomůže. Je se mnou trochu obtížnější komunikace.
Děkuji Vám všem.

==========