

nyní abstinuji

Vložil Věra - 07/12/2010 10:19

Zdravím všechny, ani nevím jak začít, nebo co psát, ale pomáhá mi mluvit o svém problému, lépe se s ním pak žije. Je to již necelé čtyři měsíce co jsem skončila léčbu na protialkoholním oddělení v Kroměříži. Tedy celkem abstinuji teprve sedm měsíců, ale i takhle krátkou dobu považuji za úspěch. U nás v rodině se pilo normálně, táta byl alkoholik. Nevím jestli jsem to zdělila v genech, ale v každém případě jsem si k alkoholu nevytvořila negativní vztah, ba naopak. Jít do baru a pít nealko mi připadalo absurdní. Postupným zvyšováním dávek jsem si vytvářela svou závislost, kterou jsem si samozřejmě nepřipouštěla. Je pravdou, že ještě zdaleka nemám vyhráno. Víím, že na své cestě mohu upadnout, ale také víím, že nesmím zůstat ležet. Přeji všem abstinujícím hodně štěstí

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil Dáša - 07/12/2010 20:54

Tak to držím pěsti a přeji velkou výdrž. Já abstinuji skoro rok, někdy to je těžké a jsem šťastná, když si večer můžu říci že jsem vydržela a těším se na nový den. Fakt to stojí za to. Ve svých 52 letech jsem si v létě udělala řidičák, koupila auto a znovu se stala zodpovědnou sama za sebe. Je mi fajn a to přeji z celého srdce i tobě. Je moc dobře o tom mluvit. Mě pomohlo i to, že jsem si psala takový něco jako deník. Teď mi pomáhá, že na internetu jsem našla tyto stránky. Je to super.

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil Liba - 08/12/2010 03:42

Tyto stránky nám taky pomáhají v tom, že nezapomeneme na to, jaký jsme byli my, když jsme pili, není to ke škodě. A ta radost, když můžeme pomáhat, co? Anonymně, od srdce, upřímně.

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil Dáša - 08/12/2010 21:26

tak to je pravda.. radost pomáhat a mluvit o tom s lidmi kteří ví své je k nezaplacení.. mě osobně to moc pomáhá a jsem moc ráda že jste a píšete své problémy a pocity. Je to pomoc pro další a také podpora pro ty kteří se sebou bojují.. Jen neztrácejte naději.. Přeji velkou výdrž..

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil síma - 10/12/2010 16:16

Všem vám držím palce, Věro jsme na tom stejně, já nepiju půl roku a včera to byl 3mēs.co jsem z léčebny v Bohnicích venku, moc mi tam pomohli. Občas nahlídnu sem na stránky a něco napíši, milá je Líba, ta mi odepisuje a radí. Je to dřina, ale cítím se fajn. Byla jsem závislá jen 7mēsíců za to pořádně. Abstáky na detoxu nepřeju nikomu ani tomu největšímu nepřítelovi. Nerada bych to zažila znova. Je mi teprve 32let a nemíním být alkoholik. Jsem raději abstinující alkoholička. Ahooooj

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil Líba - 12/12/2010 06:34

Símo, o to víc se snaž vydržet, mě bude v lednu 60 let, abstinuji skoro 7 let, stejně mě mrzí propité roky, zbytečné přežívání, žádný život. Abstinenci si vychutnávám, jsem sama, vdova, dost nemocná, stejně je to nejlepší údobí v mém životě. Jsem v klidu, pohodě, nerozčiluji se, trápení, bolesti jsou, jistě, beru je, řeším, dřív jsem utíkala k chlastu, nic neřešila, problémů jen přibývalo. Tak se měj, směj.

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil Dáša - 12/12/2010 11:54

Ženy, tak to je moc fajn pocit, když se podívám na stránky a vidím různé odpovědi. A p, Líba je super ..hodně odpovídá a pomáhá. Mě je 52 a ještě chci toho hodně stihnout. Dokonce jsem si v létě udělala řidič.průkaz a jezdím autem. Jak se říká vše špatné je k něčemu dobré...zdravím a přeji výdž..

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil síma - 20/02/2011 15:40

Ahoj Líbo, tak příští týden to bude 8mēsíců, co abstinuji. Musím tedy říct, že jsem byla lyžovat v Alpách a s kámošem jsme vypili láhev vína k večeři v restauraci. Naštěstí to nepovažuji za porušení abstinence, ale svým způsobem to je porušení. Dřív jsem byla závislá, ráno jsem pila vodu, prošla jsem léčbou, tak teď se musím opět držet. Nemám chuť. Nevím, jestli bych neměla začít chodit znova na Antabus, co myslíš?

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil Radka1 - 09/03/2011 20:41

Přeji všem klidný večer.

Ráda bych se se všemi podělila o svůj dnešní den, který byl tak zvláštní, že si to nemohu nechat pro sebe. Tak tedy:

Jela jsem ráno do práce. A jako každé ráno, využiji čas v MHD k meditaci. Tak normálně, poděkuji že jsem zdravá, že jsou zdravé moje děti a modlím se, aby se nikomu z nás ten den nic zlého nepřihodilo.

Je to takový můj ranní rituál..Tak si tak jedu a přemýšlím o sobě a o jaru, jestli jsem se dneska modlila míň nebo co a ten nahoře měl jinou práci a buď mě neslyšel nebo na mě fakt zapomněl..Nevím. Pracuji v centru Prahy v bance a tramvaj mi zastavuje tak 20 metrů před vchodem. Na předposlední zastávce si vytahuji cigaretu a zapalovač s tím, že si ještě venku zapálím, protože jsem měla spoustu času..Takový byl plán..

Celý život nosím vysoké podpatky. Od patnácti let. V zimě, v létě..Hodně vysoké podpatky. A celý život mám ve zvyku sedat stylem nohu přes nohu. Sednu si normálně, jen když cítím, že mi mrtví noha..Když to cítím, ovšem..A mám ve zvyku sedat si v tramvaji ihned u dveří, abych nemusela být v tlačenci při vystupování. Vyskočím, ladně seběhnu schůdky a je to..Tedy bývalo to tak, až do dnešního dne..

Na zastávce jsem vyskočila ze sedačky, v jedné ruce kabelku, v druhé ruce cígo a zapalovač a chci křepce odejít... Nějak pozdě jsem si uvědomila, že vnímám jen pravou nohu a z vozu jsem vypadla stylem, jakým skáče pytel brambor šipku do vody..Že je to v pr.. jsem si uvědomila záhy, ale už bylo na všechno pozdě a během toho krátkého okamžiku mi přeběhlo v hlavě tolik myšlenek například:

1. Abych si proboha živého nezlomila zápěstí (- opět - protože jsem měla před pár lety dost těžký úraz, kdy jsem spadla doma z půdy do přízemí, páč se mi zamotal pod nohama náš nemožný pes. Zlomila jsem si obě ruce, nohu, prasklou lebeční kost s těžkým otřesem mozku samozřejmě a jako následek roční absenci udržení rovnováhy. Příšerná zkušenost. Do nemocnice jsem si zaletěla vrtulníkem, na což si žel nepamatuji, neb jsem bolestí omdlela.. Nejhorší na celé záležitosti bylo to, že mě na wc i v koupelně musel obsluhovat ten člen rodiny, který měl zrovna čas...S jídlem to bylo taktéž..)
2. Abych si nerozšvihala ty nové kalhoty a nerozervalo bundu.
3. Abych si nevyrazila zuby.
4. Aby mě z banky nikdo neviděl, jak se na ulici válím jako prase.
5. Kterak se okamžitě vypařit na Mars..

Vypadla jsem na ostrůvek a cítila šílenou bolest v levém kolenu a ten náraz mi kulminovat až do kyčelního kloubu. A jak se tam tak válím, v jedné ruce kabelku a v druhé rozmačkanou eLeMku. Seběhli se dva bezdomovci, kterých je tam požehnaně a rychle mě odtáhli pryč, protože jsem měla jednu nohu pod vozem... Zapalovač přiletěl pod nohy jedné takové pani a ta na mě zaječela: Noo, to máte z toho kouření!!!!" ..překročila mě a nastoupila do tramvaje...Baba jedna!!

Kluci ušatý mě pomohli na nohy, bolelo to jako čert, chtěli po mě mobil, aby zavolali záchranku a já jsem se zmohla jenom na prosbu, aby mi prosím pěkně pomohli do té skleněné budovy, že už budu oukej...K bance mě dotáhli, strčili mezi lítačky a vrátný, který mě vždy uctivě zdraví, na mě koukal jako zjara. Já zvalená, myslel si, že jsem zlitá jak Dán a noc jsem trávila na smícháči ve společnosti mého doprovodu a popíjením krabicáků..

V práci jsem se zapíchla do křesla a celý den jsem se z něj nehnula. V poledne mi kolegyně navrhla, jestli se s ní nechci mrknout po obchodech. Odmítla jsem, ale řekla jí, že jí půjdu opatrně vyprovodit ven před budovu a konečně si zapálím..Sjedeme výtahem, v jedné ruce držím eLeMku, v druhé zapalovač, vycházíme lítačkami a já nevím, jestli jsem tu ruku nějak blbě držela za sebou, dveře jak pinkly o sebe, ucvakly mi cígo u samého filtru a já na ten pahýl chvíli čuměla a když mi došlo, že filtry nekouřím, otočila jsem se a vrátila se do kanceláře, ze které jsem už nehnula.

Z práce jsem šla tak opatrně, jak o jen šlo...každý krok jsem vážila..Došla jsem domů a přesvědčená, že jsem doma a v klidu si tedy KONEČNĚ zapálím u kávy. Dala jsem si vodu, mezi tím dala dvě lžičky rozpustné kávy, zalila do půlky horkou vodou (dávám půl napůl s mlékem) a chtěla jsem si osladit. Vidím - cukřenka prázdná. Vezmu tedy sáček s krystalovým cukrem a sypu a sypu. Ale ne do cukřenky, nýbrž do kávy, až je hrníček plný. Zase zírám a myslím si něco o počínající demenci.. Vyleji tedy ten kávový sirup do dřezu, umyji hrníček, dám znovu vodu, otevřu sklenici s kávou, dvakrát naberu kávu. Zavřu sklenici, vezmu vodu a chci zalít kávu v hrníčku - která tem ovšem nebyla. Ty dvě lžičky kávy jsem místo do hrnku hodila do dřezu...

Sečteno podtrženo - já si tedy o celé věci myslím to, že se prostě někdo nahoře rozhodl, že mě odnaučí pít kávu a kouřit. Aby všem mým závislostem byl jednou pro vždy učiněna přítrž..

Mám hroznou chuť si zapálit..Koleno mám oteklé a bolí, tak leduju mraženou mrkví s hráškem, holení mám modrou a kyčelní kloub asi brzy stejně půjde do šrotu. Paradoxně - mozek mě nebolí, nemůže protože si asi vzal dovolenou.

Přeji všem prima večer a přeji každému z vás, aby nikoho z vás nic zlého nepotkalo.

P.S.A nedávejte si v MHD nohu přes nohu.

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil martinab - 09/03/2011 21:31

tak tomu se říká den D, neboli den deb.I, :) mějte se hezky a asi fakt radši teda nekuřte

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil Radka1 - 09/03/2011 22:17

Inu to by bylo prima..ale to by bylo se mnou pak opravdu k nevydržení..

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil petrata - 09/03/2011 22:56

inu radko pokyny z hury i telo jasne hlasi ze uz asi chcete byti svobodna a nezavisla a jestli to nejak vnese jas do situace, tak ja jsem dnes tez mela velmi velmi velkou chur kourit jako komin a taky jsem kourila, nechtelo se mi byti moudra a nervozni, tak jsem u vltavy kourila a radovala se z jara a dobre bylo, a vsude se to tetelilo, to jaro je jiz ve vzduchu a tak treba zrovna byl dnes den nezavislosti, co ja vim, hlavne at koleno neboli a at vam cigara radost prinesou a vysokym podpatkum zdar, a damam co je nosi taky,

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil Richard Abraham - 27/03/2011 00:28

Ahoj,

co si budu nalhávat o alkoholu a mě. Prostě jsem chlastal jak idiot, pil jak blbec a když jsem to začal na sobě sledovat, tak jsem taky přišel domů a měl jsem za den 23 piv, 13 panáků a 3 krabky Red Whitek....Tak jsem s tím prostě z minuty na minutu seknul a tím to hasne. Už je to víc jak rok, co jsem přestal pít a kouřit, začal jsem jezdit na kole, učit se hrát na kytaru a věnovat se rodině. A nic mi nechybí. Spoustu falešných hospodských kamarádů mě za tento přestupek odsoudilo a zatratilo...fakt strašná ztráta...hahahah

Pokud má někdo s alkoholem nebo jinou drogu problém má jedinou šanci. Žádný doktoři, žádné rady, psychologové atp.....SÁM...SÁM jen sám to dokáže. Nikdo jiný! To je moje rada....

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil martinab - 27/03/2011 00:58

tak to Richarda fakt chválím, je dobrej, akorát nevím v čem u něj přišel konečně ten zlom že to pochopil ? docela by mě to zajímalo

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil ivlik - 28/03/2011 09:07

Ríšo, je to chválihodné a obdivující že jste to takhle dokázal sám bez pomoci, málokomu se to podaří, musel jste mít silný motor, ale ne každý to dokáže sám. Držím palce jste dobrej. :cheer:

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil OndraX - 04/01/2013 09:55

Tak jsem se taky rozhodl registrovat, už jsem tu napsal hodně příspěvků, no jen napíšu, že jsem to zvládl tedy nakonec sám, ale měl jsem na mále. Je to skoro rok a půl co nepiju, věci se mění a vyvíjí, dříve jsem tyto stránky jen četl, neměl jsem odvalu nic napsat. Až po několika měsících abstinence jsem se odvážil, postupně i v reálu jsem o tom začal víc mluvit. Snažil jsem se to předtím ututlat, načnul jsem se v hospodě a dorážel doma večer a po čase se to u mně vyvinulo v závislost. Nevím jak se mně to všechno podařilo zvládnout samému, alkohol a můj složitý život, našel jsem v sobě nějakou neuvěřitelnou sílu, pud sebezáchovy, přišlo to nějak samo. Teď nepiju, jsem šťastný že nepiju, užil jsem si s alkoholem svoje a nechci už nikdy do toho spadnout. Ten účinek alkoholu je mně už na nic, nedělalo mně to vůbec dobře a život je bez něho lepší!!! Píšu tady, protože alkohol je liška prohnaná, číhá jak mně nějak oblbnout, občas mám takové pocity nebo myšlenky, nepotlačuju je, jen se s nima nebavím a ony zas vyšumí, anebo ty sny, teď už je tak často nemívám, ale šrotuje to v tom podvědomí pořád. Není to žádná hrůza, popravdě jsem to čekal horší, dobré je, že to časem ustupuje. Ale vnitřně něco cítím - jak bych se napil, už bych to horkotěžko zastavoval. Je to na celý život.

Měl jsem štěstí, ale vy co to pořád pokoušíte zvládnout sami, radši tu pomoc vyhledejte. Je dobré začít psát i tady, je to první krok k něčemu.

Nezakládal jsem ani žádné svoje vlákno, už je to v té abstinenci nějaký čas a chci tak zůstat.

Mějte se a užívejte života, nejlépe bez pití.

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil Jana Mertosová - 04/01/2013 10:47

Máš pravdu Ondro. Ono to ze začátku opravdu šrotuje v hlavě, stavy na prasknutí, člověk je nervní na

všechno a všechny kolem ale i na sebe, jak se chce ten chlast tlačit. Když to nevzdám, časem se to upraví zcela samo. No krize přicházejí, stejně jako časem vyšumí to špatné, ty špatné zkušenosti s pitím. Podcenit se to nevyplácí. Je důležité naučit se všechno vyventilovat, začít aktivně aspon tady na tom fóru. A hlavně nezapomínat na to, že jsem alkoholikem a toto je trvalé. Mé stavy s pitím už nikdy nebudou takové, jaké bývaly z počátku. Přiznat si, že to bude jenom horší a horší, když se napiju a vzít svoji střízlivost vůbec za zázrak, který se už nemusí opakovat.

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil OndraX - 05/01/2013 13:27

Jani, máš úplnou pravdu. Podcenil jsem to jednou, vydržel jsem měsíc a půl a bylo mně už líp. Co se může stát, na nároky jsem se napil. Pomalu se to rozjelo znovu, s daleko větší intenzitou a nemoh jsem se z toho dostat. Podařilo se a po dalších měsících mně bylo už úplně dobře, takový klid v duši a ono to neotravovalo... jenom číhalo na příležitost. Už mně to málem dostalo, v poslední vteřině sem to ovládnul. A už to zas šrotovalo, zase ty sny, znervózněl sem, znejistěl. Za čas to zase přešlo, ale nevyplácí se to podceňovat. Mám teď vlastně POB, v novém bydlení hafo práce, přivydělávám si ještě doma na pc a když mám nějaký záskok zajdu si zahrát kuželky, šipky, navštívím přátele a všude je alkohol a nevadí mně to, cítím se fajn, jen se nesmí blbnout jak např. na té svatbě, srandičky srandičky a kalíšek v ruce a málem hop. Taková pitomost a jak by mně to odrovnalo. Neodrovnalo a jedu dál. Přeju Ti hodně štěstí a pozor na všelijaké nástrahy, díky za Tvé příspěvky.

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil Jana Mertosová - 05/01/2013 14:57

Ondro díky. Učím se být opatrná, ale i ostražitá. Podcenit toho prevíta si nemůžu dovolit. Opravdu by mne to stálo život. A svého života si už vážím.

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil Liba - 07/01/2013 13:51

Přestat pít nestačí. Musíme se naučit vedle alkoholu žít, netrápit se pohledem na něj, nevyhýbat se mu, ale vydržet abstinovat. Alkohol bude pořád, tak ať je, já už mám své vypito, málem mně zabil, stačilo!

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil OndraX - 07/01/2013 19:52

Přesně tak, přestat pít nestačí. Z počátku jsem si to myslel, ty první měsíce byly kruté, hospodám jsem se

vyhýbal a obchody také jen proletěl, abych náhodou něco nekoupil, pak postupně jsem začal vystrkovat růžky, vracet se do normálu... Člověk se s tím musí naučit žít. Všechno má svůj čas a vývoj. Je to teď fajn, vlastně tak srovnaný jsem se vším v životě nebyl jak teď. Až mně to samého překvapilo. Jinak Silvestr byl super, užil jsem si ho líp jak před rokem, tehdy jsem se taky nenapil, ale ještě to nebylo cosi ono... za ten rok se to zase trochu změnilo... k lepšímu :)

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil OndraX - 13/01/2013 09:39

Tak a letos první živý sen, v tom snu jsem váhal jestli se napít, říkal jsem si jedno tě nezabije a pil jsem lahváče, probudil a nevěděl jsem pěknou chvíli jestli je to pravda nebo ne... Ale už to nebylo tak divoké jak jindy. Jde to tak ve vlnách, po nejhoších několika měsících byl zase pár měsíců relativní klid a ono se to vrátilo a pak zas chvíli klid... No, pak sem ještě po dvou hodinách usnul a zdálo se mi o moři, kde jsme před lety byli, to sem ani nečekal takový pěkný sen.. A jinak je to v pohodě, už bych nikdy nechtěl do toho spadnout. Pro mně je krásnější žít bez nějakých oblbováků. Držte se jak můžete, stojí to zato.

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil Liba - 13/01/2013 09:47

Co to bylo za noc? Já také ve snu pila, jenže já se probudím a jsem naštvaná, na ten chlast, jak otravuje, pak těžce usínám. Snů ještě bude, no a?

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil OndraX - 13/01/2013 10:04

Já měl napřed šílený strach, že je to pravda, úplné zděšení. Naštval jsem se taky, že to zas otravuje, těch snů bude, ale to nás nerozhodí. Jinak mám noci rád, většinou si odpočinu a zdá se mně něco pěkného a někdy mně to šrotuje a převaluju se, vrací se mně ta minulost. Situace se u nás zas trochu zlepšila, akorát mně mrzí, že sem se neodhodlal u ženy změnit jednoho doktora dávno. To jí dávali půl roku a teď je neuvěřitelně spravená. A hned se žije zas líp.

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil Liba - 13/01/2013 11:11

Jasně, žít se musí, a jak žijeme, záleží nejvíc na nás. K tomu životu stačí málo, aby byl klid na duši,

úsměv na tváři.

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil Hanka - 13/01/2013 17:07

to je zvláštní, mě tyhle sny vůbec nenaštvou, naopak jsem šťastná, když se probudím, že to nebyla pravda... i když v první chvíli taky nevím... já na to, jak jsem na tom byla blbě i občas cíleně vzpomínám a mám úplně bezvadnej pocit, že teď je všechno tak skvělý... :)
zrovna teď ve svých 40letech šprtám na zkoušky a těším se zejtra do svojí vysněný práce a moc dobře vim, jak by to teď vypadalo, kdybych se před lety na ten chlast nevysr...

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil Libá - 13/01/2013 19:52

To já také mám radost, že to živé, hnusné, byl jen sen, ale po tolika letech už by mně mohl dát ten chlast pokoj, a on ne! Ale zase je to dobře, aspoň neusnu na vavřínech, honem rychle si vzpomenu, jak to bývalo hrozné,a dnes taky žiju hezky, klidně, sem tam studuju, Universitu 3. věku, je to záhul, už jsem stará, vypitá hlava....ale baví mě to. Tak šprtám, vnuci jsou pať, babka musí do školy, je to sranda.

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil OndraX - 28/01/2013 11:04

Zdravím po delší době, fórum zapsané, venku zima, mám co číst :)
Libo no to Tě obdivuju studovat Uni třetího věku, já sem neštudoval šest let a asi ani teď bych si netrouf, nějak mně to ve 35 opouští, už mám problém ovládat nové technologie :laugh: Ne, dělám si srandu, jen sem si odvyk a dělám co mně baví. S tím alkoholem je to zvláštní, po prvních krutých měsících fáze klidu, pak mně to začlo zas kapku otravovat a poslední dobou pohoda. Vzpomněl sem si až sem si lupnul rumové pralinky, ty já moc k vůli zvýšenému cukru nemůžu, ale to jsem nezvládl, chuť byla veliká, kafe a sladké bývaly moje... Naštěstí na alko se chutě nezjavily tak pokračuju vesele v abstinenci. Pokoušet to nebudu, vím co to se mnou vývadělo, když jsem po čase okoštoval. Jen neusnout na vavřínech, držte se všichni

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil Jessie - 29/01/2013 12:22

Diky a ty se taky drž Ondro! ;)

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil OndraX - 30/05/2013 06:53

Přejde pár měsíců a je mně fajn, žádné pití a nějaká psycha kolem toho, co víc si přát? Zdraví ženě, jinak už nic. Mně se zlepšil i ten cukr, dietka a pohyb, sem teď zdravý jako řepa. Včera sem se bavil s jedním známým, co neví, čím jsem co se týče chlastu prošel a prý všichni ti, co měli nějaké problémy s pitím a byli v odmašťovně mu připadají nějakí divní, je to na nich vidět a jakési plky kolem toho... no není to kůň teda? :laugh: Když to říkal, tak se mi zdálo, že něco v sobě měl, na pivo si taky dycky donde. No lidi sou holt různí.

Mějte se všichni krásně i v tom hnusném počasí.

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil Liba - 30/05/2013 16:44

Právě abstinenti jsou v naší zemi divní, podezřelí, no, není to smutné? Mělo by to být snad naopak, ne?

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil Liba - 30/05/2013 21:32

Dnes byla v Tv 13. komnata Aleny Mihulové, s Vilmou Cibulkovou, moc pěkné.

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil OndraX - 04/06/2014 10:34

Zdravím všechny,
sem tu nebyl delší dobu, ale nějak se potřebuju svěřit, takže... žena mně po dlouhé nemoci zemřela, celkem nečekaně, doktoři jí ještě nějaký čas dávali, ale už se ráno neprobudila. A den po pohřbu už sem to nezvládl, potřeboval sem to spláchnout, lupnul flašku vodky a hlava mně pak třeštila snad čtyry dny. No a vrátilo se to zpátky, to nutkání, roztěkanost, nervozita, zapřel sem a vydržel, mám to teda teprve 34 dnů, ale už je mi lepší, nejistota mizí, nabývám zas rovnováhu co sem měl předtím a podotýkám, že v léčebně jsem nikdy nebyl a zvládám to zatím sám, před lety sem měl už namále, ale asi v tom nejsem tak total zažraný, no ale zametlo to teď se mnou pěkně, ještě mnohem víc než naposled co se mi podařilo přestat pít. Další dobrá zpráva je, že si mi dala i hladina cukru v krvi do normálu, díky přísné dietce a pohybu, takže mám dnes dortíček a práci co mně baví, jedu dál, je mi 36, sice sem kapku vyhořený, vyhaslý po těch letech péče, ale už nabírám pomalinku novou sílu...
Musel jsem to napsat, budu teď nějaký čas ve volných chvílích tento web pročítat a držte se všichni co

možete, život je krásný i bez toho pití.

:kiss: Ondra

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil Petra - 04/06/2014 10:49

Ondro,

v životě přicházejí i opravdu smutné chvíle. Teprve čas vše zahojí. Máš právo na smutek a flašku si nevyčítej, hlavně, že jsi si to uvědomil.

Máš před sebou ještě plno času a ten ti přinese i hezké chvíle.

Abstinenci zdar:-)

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil Ja - 04/06/2014 13:37

Ondro,

R.I.P.... (úprimnú sústrasť!)

Prajem Ti mnoho ďalších triezvych dní! ... (ďalej zájdeš)

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil Jana Mertosová - 04/06/2014 13:52

Ondro, drž se. Život pro tebe má pokračování a zcela jistě prožiješ ještě krásné chvíle i když teď ještě prožíváš bolest. Sám dobře víš, že jediným předpokladem je nepít. Držím palce.

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil Liba - 04/06/2014 15:40

Ondro, čas zahojí bolest, před smrtí jsme bezmocní, manželka by jistě chtěla, abys žil hezky, bez alkoholu. Ten chlast by tě zničil. Najdi si nějaké koníčky, partu lidí, co se umí bavit bez pití, zajdi na AA, ve slabé chvílce si vzpomeň na nás, že ti fandíme a nejsi sám.

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil OndraX - 23/04/2015 09:43

Zdravím opět po čase,
díky všem za reakce, toto fórum mně dost pomohlo. Bolest přebolela a znovu jsem se přestěhoval, už naposled, ke svým vzdáleným příbuzným. Zůstal jsem na Moravě a mluví sa tu úplně šílěně :silly:
Mám ještě leší práci a rýsuje se mi nová známost a mívám krize. Třeba teď. Krize přechází a odchází, trvalo to taky nějaký ten čas než jsem to zvládnul. Řekl bych, že je to už slabší, ale nikdy TO nepodceňuju.

A vy to taky nepodceňujte, mějte se držte se, nevšímejte si různých zlých jazyků, i tady co čtu.
Pěkný slunečný den!

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil andrea - 22/05/2015 10:53

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

=====

Re: nyní abstinuji

Vložil Ja - 22/05/2015 11:27

andrea píše:

Pokud se chystáte do Paříže, vyplatí se zjistit si předpověď počasí. Pokud bude ošklivo, rozhodně ušetříte za ...

..za chřast - všade čapují nápoje *grátis*,

z eurofondov a z rezerv parížskej Radnice! :silly:

(Clochards-i si vymieňajú prádlo - navzájom!... a oklepávajú si zaschnuté blato, tancujú kankán; na rue Pigalle sa stále pigľuje!) ;)

=====