

Nepít je těžká pohoda

Vložil Petr - 30/12/2010 07:27

dobrý den,jmenuji se Petr a jsem abstinující alkoholik už(teprve) 10.měsíců,má oblíbená scéna ve filmu Rok ďábla,v níž Jaromír Nohavica vysvětluje svou teorii alkoholismu zní:kopec K a na úpatí toho kopce normální průměrný člověk,chlastá jako duha a jde nahoru,vše je v pořádku absolutně vše,dokud jde nahoru dobrý,ale vrcholek je zlom a pak jen cesta

dolů,o co jde:někdo chlastá celý život a nic se mu nestane,protože jak říká J.N.někdo má kopec vysoký a celý život na ten vrcholek nedojde(volně převyprávěno)můj názor je trochu jiný já myslím,že cesta s alkoholem je spíše cesta s kopce a z jak vysokého kopce kdo jde,já už svou horu slanič trvalo mi to 25let pít kdo má problémy s alkoholem a čte si na tomhle webu je na dobré cestě,protože si začíná uvědomovat,že má problém,šance s tím něco dělat má pouze ten,který si řekne ano jsem alkoholik,není to jednoduché znám spoustu lidí v mém okolí,kteří pijí přes míru,ale problém si nepřiznají,proto když tady čtu příspěvky o radu pro pomoc

pro svého manžela/ku,přítele/kyňi atd.mám špatnou zprávu pokud dotyčný sám nebude chtít tak šance je hodně malá spíše nulová člověk nemá nikdy vyhráno tahle nemoc

požaduje 100%ní trvalou abstinenci,žádné jsem z toho venku trochu mi neuškodí,(toho už jsem tady taky přečetl dost)alkohol si dávám pouze ve vodě po holení(zatím v poho)s alkoholem už nebojuji pouze ho ignoruji,do nového roku přeji všem to nej,těm kdo chtějí přestat pít bojujte stojí to za to,

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Petr - 30/12/2010 07:31

Petr 30. září 2010 (01:34) | Ahojky všem, je mi 40. Pokud zpětně vzpomínám, jsem alkoholik od začátku, prostě nemusel jsem se dopít k závislosti, závislý jsem byl už před pětadvaceti lety, kdy jsem začal pít, s kamarády hospody, zábavy karnevaly vandry, vždyť pít se dá všude, první čůča někde v parku (do 18. bylo daleko) vždy podle hesla je mi jedno co piju, hlavně,že se motám, po dvacítce diskotéky, bujaré večírky, první bolení hlavy po ránu, vše je ještě v pohodě, mladé tělo hodně snese, později setkání s mou drahou ženou, narození syna, první skryté láhve ve skříni, pořad je to v poho, nemám rád pozvání na jedno dvě, proč? Piju přece, abych se opil né? Začínají mé občasné šňůury 2-3dny nonstop, střízlivění bolí, musím dokrmovat, pak zase pár dnů klid. Dopracoval jsem to až k půl litříku tvrdého denně, fernetu, rumu. Drahé, levné je to jedno, daří se mi to tajit jen občas mi to ulítne na ty 2-3dny total, nemám se za to rád. Říkám si chlapče, skonči s tím zavčas nebo bude hůř, není to tak jednoduché, potkáváte přátele, známé i neznámé blábolíte, v puse žvýkačku s pocitem, vždyť to na mně není poznat....JE.....

Průsery první slibování, že to bylo naposled, návštěva psychiatra a abstinence po dvou měsících, je to dobrý 1-2pivka přece alkoholika nedělá. Kontrolované pití je přece možné....NENÍ...opravdu né. A jsem zase v ..., mým nejbližším se to nelíbí (lze se tomu divit), návrh na rozvod, soud o přidělení syna. Tak to už je důvod k opravdovému zamyšlení.

A má součastnost: jsem s rodinou 8. měsíc abstinuji, neberu léky nikam nedocházím, doma je alkoholu dost. Ale já se ho netknu Už nikdy ... vím, že nemůžu. Jedna sklenička a "už v tom zase líitááme, hařa pařa" Prostě ne. Mám rád svou ženu, syna a to mi za to nestojí abych je ztratil. Tenhle web je skvělý, chodím sem už pár let a panu doktorovi za jeho práci moc děkuji.

A těm s problémy vzkazuji: bojujte, stojí to za to.

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Liba - 30/12/2010 17:41

Peťo, díky za to pohlazení, dobrou zprávu. Nemusíš být alkoholikem, jen pijanem, což je rozdíl, že přestat není pro Tebe taková velký problém, nemáš prostě ten chlast v genech. Ale neusínej na vavřínech, už jsi poznal, že kontrolovaně nejde pít, a chlast číhá pořád. nezkoušej to ani po letech. Když by náhodou přišly alkoholické sny, nezoufej, dokáží pěkně rozhodit, zavolej třeba mně, nebo někomu z AA, jsou kontakty na internetu. Ty sny jsou svinstvo, hodně lidí dostanou. Volej klidně v noci, já to znám, nebýt telefonu, hovoru s kámoškou, už jsem to chtěla vzdát. Brečela jsem vzteky, smutkem, strachem....jo, to je alkoholismus. A ta střízlivost je lepší a lehčí, stejně jsem ve střehu. Rodina za to stojí.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Petr - 30/12/2010 23:18

to, že je to těžká pohoda myslím v tom smyslu, že si to opravdu užívám

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Liba - 31/12/2010 06:08

Peťo, užívej, měj se, směj se, život se má žít, nepřezívat s chlastem. Je to jen pití. Absinenci zdar.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Liba - 16/01/2011 16:54

Že by svět přestal pít? Kde jste přátelé?

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Petr - 21/01/2011 20:42

včera to bylo 11. měsíců bez alkoholu a je mi skvěle

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil katka - 21/01/2011 21:27

blahozelam, si dobry

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Květa - 22/01/2011 05:41

Petře,

na vaší misce vah, kde jsou důvody proč nepít je hodně těžké závaží, jak vyjadřuje vaše téma v tomto vlákně, gratuluji. :)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil ivlik - 24/01/2011 11:01

Taky blahopřeju, je k čemu. Máte to už v hlavě ujasněný a to je to nejdůležitější. :cheer:

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Petr - 20/02/2011 15:43

ahojky všem

dnes slavím rok bez alkoholu a je mi fajn

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Liba - 20/02/2011 16:30

Peťo, hurá! Ale neusínat na vavřínech, chlást číhá a bude dál číhat. Nechlastejme!!!! Stejně je to dobrý pocit, coooo???

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil ivlik - 20/02/2011 21:50

Péto, super!!!!!!!!!!!! Vydržat a držet se!!!!!!!!

=====
Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Petr - 23/05/2011 10:44

ahojky

gen alkoholika mám a ten jak je známo je trvalý :-)

před nedávnem jsem oslavil narozeniny,nákup alkoholu mám za úkol vždy já :-)žádný problém jen u police s vodkou se mi trochu udělalo nevolno při vzpomínce na dobu "před":-)15.měsíců abstinuji a nemám s tím žádný problém

díky své ženě, která tenkrát podala žádost o rozvod jsem si uvědomil co bych dalším pitím ztratil,drahou ženu,syna i přátele
za to mi ten chlast opravdu nestojí

=====
Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Petr - 25/08/2011 00:20

zdrávím všechny

před pár dny jsem oslavil 18.měsíců bez alkoholu a je mi skvěle

před třemi týdny jsem praštil i s kouřením tak doufám,že to půjde taky:-)

rád chodím na tyto stránky

vím,že přestat pít není jednoduché,ale stojí to za to hezký den všem přeji Petr

=====
Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Liba - 25/08/2011 05:52

Peťo, dost nerada chválím chlapi, jenže Ty jsi výborný, ani se mě prsty na klávesnici nekřivý, když Ti to píše.Piš častěji, ať začátečníci ví, že to jde.Je to radost, síla, klid, vid'.

=====
Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil simča - 06/09/2011 22:38

Péto,já byla minulý rok od června v léčebně,letos jsem se pokusila pít v březnu s mírou,ale samozřejmě to nešlo,hned jsem běžela ke své psychiatrice aby se mi pití nerozjelo,protože po měsíci víkendových dvojek by se to dostalo do bludného kruhu.Díky léčbě jsem věděla,co mám dělat.Proto,Vám všem kdo se po léčbě napijou,nenechte to rozjet,hned jděte k doktorovi,neštyďte se za to a začněte znova nepít.Je to POHODA

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil simča - 06/09/2011 22:41

Ahoj Líbo, ano, ve čtvrtek půjdu po prázdninové pause na skupinu u mojí psychiatřičky. Doléčování a připomínání toho, že jsem abstinující alkoholik mi prospěje

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Liba - 07/09/2011 05:43

Za svou abstinenci se nestyďme, buďme na ni pyšní.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil simča - 07/09/2011 20:59

Já pyšná jsem na svojí abstinenci, moje okolí, rodina, opravdový přátelé mě podporují a když se ve společnosti někdo diví, že nepiju, tak jsem s ním hned hotová. Občas je člověk za exota, ale to mi je u p.... Jak říkal p. doktor Nešpor na hodinách jogy v léčebně, Abstinenci zdar a dnes jsme hrdé abstenenky pávice, prostě Nešpor je ve svém oboru pro mě nej

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Markéta - 08/09/2011 23:01

Ahoj Petre, jsem tu nova a tvuj příběh je mi tak nějak nejbližší, nejspíš proto, že jsi s alkoholem nespádl až tak hluboko (stejně jako ja - zatím) a dokázal si se sám bez pomoci zastavit. Obdivuju te, gratuluju a držím pesti. Me sice nůz pod krkem nikdo nedrží, ale alkoholo mi už nějakou dobu komplikuje život a hlavně chci být příkladem memu 14ti měsíčnímu synovi. V těhotenství jsem nepila vůbec, ale pak jsem si občas něco dala a za ten rok a kousek se to jen zhorsilo. Zatím nikdo, kromě manžela netuší, že bych mohla mít problém. Zatím mi totiž povětšinou stáčí koupit si 1x týdně lahev vína a vypít si ji tajně sama v postelíkdýz jdu dřív spat, protože jsem "jako" unavena a občas si dám něco s manželem, ale to se desne ovladam, abych se neopila, což se mi většinou dává.

Horsi je, že tím, že si manžel a vlastně ani ja plně neuvědomujeme potenciální nebezpečí, neudělali jsme zatím žádná opatření. Manžel si 2-3x týdně dá doma 1-2 piva (do hospody nechodí), nikdy v životě se neopil a nemá s tím vůbec problém. Obdivuju te, že jsi doma obklopený alkoholem a neláka te to a že se tvá žena nebojí, že do toho zpět spadneš. Me to manželovo pivo v lednici také neláka do té doby, než si dám to své tajně vinko. Jakmile dojde, už slídím u lednice a většinou ho dám a 2. den koupím zpět, aby to manžel nepoznal. No to jsem se ale rozepsala...:-)). Chtěla jsem hlavně napsat, že z tvého příspěvku cítím sílu, odhodlání a naději pro nás všechny. Díky a držím palce Marky

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Bludička - 09/09/2011 23:14

Ahojky Markét.

Tak trochu jsem pročítla co tu píšeš...

Jsi určitě dobrá v tom, že si uvědomuješ něco, co není normální.

Ale asi tě i zklamá, já si taky myslela, že na tom nejsem až tak špatně a má abstinence byla v pohodě. Ale pak se něco v mé makovičce zvrtilo....ááá byl tu opět průšvih.

Asi opravdu my alkoholici prostě nesmíme ani jednu jedinou sklenku, protože pak to nedodržíme a jsme v tom zas.

Je to tak Libuško??? :laugh:

A tak to nepodceňuj a snaž se dokud je čas.

Přeji ti silnou vůli, hodně štěstí a hlavně ať jsi v pohodě.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Markéta - 10/09/2011 00:35

Bludicko, moc dekuju za príspevek. Me by hrozne pomohlo, kdyby nekdo z vas, kdo zasel mnohem dal nez ja, se s nama podelil o zivotnoi pribeh, kde by byl znat ten osudny zlomovy bod, o kterem Ty i Libuska pise. Ja totiz zatim vnimam jen svou situaci-obcas prusvih, ale jinak ok a pak lidi, co padli na opravdove dno a u kterych to jiz byla opravdu otazka preziti. Chybi mi tu ten stredni, rekla bych asi i rozhodujici dil. kdy je clovek jakz takz v pohode, pak mene a pak prijde ten rozhodujici okamzik....

Kazdopadne dekuju, jste uzasne, mohly by jste pravem napsat-holka si tu hraje s ohnem ani o tom nevi-zaslouzila by pres pusu, ze stale pochybuje, neuvědomuje si naplno riziko apod.. Diky....

....

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Liba - 10/09/2011 04:58

Každý alkoholik je přesvědčen, že "zase tolik nepije, tutově má svůj chlást pod kontrolou" Nevědomky si lže, věří tomu. Strašně se plete. Pomalu, ale jistě dostává člověka, ovládá ho, až najednou člověk myslí, že má jen ten alkohol, přítele, lásku, dobrůtku, pak mu ani nechutná, jenže už je jeho otrok, musí ho mít, končí jako dement, nebo umírá.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Liba - 10/09/2011 04:58

Každý alkoholik je přesvědčen, že "zase tolik nepije, tutově má svůj chlast pod kontrolou" Nevědomky si lže, věří tomu. Strašně se plete. Pomalu, ale jistě dostává člověka, ovládá ho, až najednou člověk myslí, že má jen ten alkohol, přítele, lásku, dobrůtku, pak mu ani nechutná, jenže už je jeho otrok, musí ho mít, končí jako dement, nebo umírá.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Bludička - 10/09/2011 21:27

Ahoj Markét.

Víš ono rozpoznat ten zlom je právě těžké a asi nemožné, když si to prostě neuvědomíš, že ten problém je... Přesně jak psala Libuška.

U mě to bylo asi tak, že jsem popíjela, pak více a více a stále jsem byla v pohodě... Potom jsem měla pocit, že jsem nervózní a nevěděla jsem proč???? Pak jsem zjistila, že nervozita pominula když jsem se napila, bylo mi zas fajn. Řekla jsem si... mám deprese a nebylo by divu kdyby né, měla jsem v tu chvíli problémy. Pak jsem měla těch problémů více a více, ale až bez pití jsem zjistila, že nebyly až tak velké. To už mě můj kámoš chlast ovládal a já si vlastně hledala důvod proč se napít. A tak jsem řešila každý problém, slavila každou blbost, napila jsem se s každým kdo měl chuť pít a podobné příležitosti u kterých nechyběl alkohol. Pak už jsem si popíjela doma sama, jednou proto abych se odreagovala od stereotypu, po druhé protože jsme se s manželem chytli, pak zas mě děti zklamali a pak jsem najednou zjistila, že bez pití nemohu usnout. A pak už se to valilo, ráno jsem vstala, ruce se mi třásly, nohy se třásly, byla jsem nervózní. Ale poslední kapka byla ta, že jsem se nedokázala ani najíst jak jsem byla vyklepaná a bylo mi na umření a měla jsem strašný strach, že už to nikdy nebudu já. Najednou jsem vzpomínala na chvíle kdy jsem se smála, bláznila, vyváděla s dětma a vše bylo fajn.... rána, večery a bez chlastu. A najednou jsem věděla, že to chci zpátky, svůj obyčejný život, život sice s problémy, ale bez chlastu.

Bylo a je to pro mě těžké, ale vím, že se zpátky vrátit nechci!!!!

I teď když o tom jen píšu je to děsivé a vracím se do situace prvního dne a dalších čtrnácti kdy jsem myslela, že to nepřežiji.

No tak jsem se pěkně rozepsala...., ale jestli ty nejsi až tak daleko, tak to utni dokud máš čas.

Přeji ti vše nej..., a ať tě ten hajzl nedostane.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Markéta - 10/09/2011 22:42

Mila bludicko, strasne moc ti dekuju za to, ze jsi se podelila o svuj pribeh. Rozbrecelo me to, je mi tak lito, cim jsi si prosla a strasne moc ti drzim palce, aby jsi se do takoveho pekla uz nikdy nevratila. Snazim se rozpoznat, kam az jsem zaslala ja. Kazdopadne se vidim v tom, jak jsem si hledala duvody, ale u me to bylo trochu jinak, ja na tom paradoxne byla hur pred 10lety nez dnes. Tenkrat jsem take vyhledavala

kazdou príležitost a převazne se opijela,ale myslela jsem si to je normalni,kazdy v tomhle věku pari.Pak to ale zacalo memu priteli-dnes uz manzelovi vadit a kdyz uz jsem se malem rozesli,konecne mi to doslo a alkohol jsem strasne omezila.A nevím jak,ale celych tech dalsich 10let jsem pila mnohem mene a hlavne mene casto a da se rict i kontrolovane,jen jednou za cas se to zvrtilo a ja se opila.Nikdy jsem nezazila tres nebo abtak a uz davno nevyhledavam kazdou príležitost se napít.

Mymy hlavnimi duvody jsou zdravi,casto mi totiz po alkoholu bije rychle srdce a obcas boli slinivka a take image,rada sportuju a drzim si postavu a po alkoholu jsem vzdy byla rozezrana a nechtelo se mi cvicit.Nejvetsi duvod je pak samozrejme manzel a syn,kteremu chci ji prikadem.

Jake sebou alkohol nese silene riziko,zacinam pomalu chapat az ted,co si ctu vase príbehy...Dekuju ze tu jste,Marky

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Magda - 12/09/2011 14:26

Zdravím všechny spolubojovnice. :)

Bludi, podle toho, co píšeš, tak démon zapracoval. To znám. Nevěš hlavu, musí se začít znovu. Takhle zdrcená jsem byla, když jsem na těchto stránkách popisovala svůj příběh. Uvidíš, zase bude líp.

Markéto, tvůj příběh mi připomíná ten můj. Já bojuji už 20 let.

Popsala jsem to v kategorii: Jsem alkoholik a nevím co dál - mám ročního syna.....

Tak holky, musíme bojovat a zase bojovat, i když je to fakt těžká šichta.

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Markéta - 12/09/2011 15:01

Mila Magdo,strasne moc ti dekuju za tvuj prispevek,moc mi to pomohlo zase o trochu vice prozrit.Precetla jsem si tvuj príbeh a vidím v nem sebe.Presne jak popisujes,nemusim pit dlouhou dobu,nikdy nepiju 2 dny po sobe,muzu klidne pit a dat si 2 sklenky vina nebo 2 piva a nepokracovat,ale vzdy jednou za nejaký cas ,cca 2-3 mesice se to zvrtné a ja se opiju tak,ze si z predesle noci pulku nepamatuju.Druhy den se nemuzu na alkohol ani podivat,nekolik dni me ani nenapadne se napít,strasne se stydim,protoze vetsinou pri takove akci provedu nejakou ostudu.Slibim si,se tohle uz se nesmi opakovat a takhle dokolecka.Kdyz jsem byla tehotna ani na sekundu jsem na alkohol nepomyslela,zadne chute,zadne premahani.Ala po skončení kojení,opet sem tam sklenicka...U me byl rozhodující okamžik prestat pit ten,ze jsem byla s malým(je mu 14 mesicu) sama na dovolené v Cechach a 2x jsem se tam opila tak,ze jsem se o nej v noci nedokazala postarat kdyz se vzbudil a musela mi pomoci mamka...

Na tvem príbehu vidím,ze asi nejsem tak v pohode,jako jsem si doposud myslela.To,ze dokazu dlouhodobé bez problemu nepít,ze jsem nikdy nepila rano ani nekolik dni po sobe a nemela abstinenci priznaky,me utvrzovalo v tom,ze nemuzu byt zavisla.No urcite nechci prozivat dalsich x let to,co ty a doufam,ze se mi to podarilo utnout vcas.Rozhodla jsem se definitivne prestat pit teprve ted v sobotu,zatím teda uplne v pohode,ale budu urcite ve strehu.Preju ti jen to nejlepsi a jeste jednou díky,Marky

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Vladdka - 12/09/2011 15:14

Ahojky. Z vlastní zkušenosti vím, že svůj alkoholismus jsem si musela přiznat sama sobě. A svojí abstinenci vzít jako úplně jiný způsob života, mohla bych to napsat i jako přijetí nového myšlení. Je pro mě důležité, že jsem to dokázala natolik, že nepiju a mám z toho radost, prostě je to tak, ten chlast k životu nepotřebuju. Potom jde nejen o nepítí, ale právě o tu abstinenci. Trvalo mi, než jsem na to přišla a sama bych to nezvládla, ale musím říct, že je to tvrdá práce na sobě, protože jediný člověk, kvůli kterému to dělám jsem já sama.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil petrata - 12/09/2011 15:55

zdravim vas zeny, vsechny...no jen k tematu,
market ja jsem taky ten kvartalni typ a klidne nepiju i rok,
a pak se neco stane a uz se vezu, je to v hlave a je to ten alkohol gen, nebo nauceny zpusob chovani..a
opravdu jedina cesta je nespekulovat, jak moc jsi na tom zle, a zda jsi ci nejsi alkoholik, cim driv na to
prijdes,a priznas si to, tim lip se ti bude abstinovat, a kdyz to nevyjde, nevadi, zase znova a
znova..nekdo rika ze je ten kvartalni typ jeste horsi, svou nenadalosti. Ja nevim, jsem stastna ze ted to
jde nepit a nechci se vracet do pekla ...z ktereho jsem doufam vylezla..
zdravim i bludicku..no co bludi..tak znova...letime dal a zdravim i magdu..i nove a jiste skvele a odvazne
zeny abstinujici i obcas padajici..delame to jen a jen pro sebe...to se mi zda fakt moc dulezite...tak jako
se clovek nevymlouva ze pije proto, ze..deti, zlobi, manzel prudi, svet je spatny atd..
tak clovek nepije jen proto...ze..on sam chce a vlastne ho to bavi..a je to teda aspon u me tak..strizlivy
zivot je proste lepsi...tak se drzte a piste

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Magda - 13/09/2011 06:56

Zdravím,
Markéto, přeji Ti, abys to skutečně vydržela. Já bohužel mám tutěž zkušenost, co popisuje Petrata. Také
si říkám, teď jsem skončila, už nikdy - a pak - přijde to jak blesk z čistého nebe, sama to pak nechápu,
jak mohlo k takovému zatemnění mozku dojít.
Tak milé spolubojovnice - šťastný let. :)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Markéta - 14/09/2011 23:01

Diky Magdi,taky doufam,ze to pujde.Kdyz nad tim tak premyslim,tak pokud jsme i my alkoholici-co

nemusi pit treba rok,muzou i pit kontrolovane ,nemaji abstaky a nepiji po ranu a neprochlastaji cely vikend-neni pak alkoholik kazdy,kdo pije alkohol?Kazdymu to preci jednou za cas ulitne a opije se,ne?? Ale jak tu holky pisete,nema cenu se zaobirat myslenkou,zda jsem ci nejsem alkoholik,dulezite je,ze to piti k zivotu nepotrebuju a ze kdybych pokračovala,mohlo by mi to vzit vic,nez jsem pripravena dat.A jak mi tu nekdo napsal-myslím Petrata,hlavne nespekulovat.To mi tak nejak uvizlo v hlave.Ten mozek jak neustale spekuluje a spekuluje...Dobrou noc vsem,Marky

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Markéta - 15/09/2011 00:17

Magdi,jeste jsem se chtela zeptat,tady nekde v jinem prispevku pises,ze bojujes a jde to ok,ale ze si obcas das dvojku vina.Vsichni tu upozorňuji na to,ze jakmile chce clovek vyzrat nad alkoholem,nesmi uz nikdy ani sklenicku.Preci alkoholik kdyz si da sklenicku,tak pak musi dalsi a dalsi a dalsi...Tak jak je to tedy??Ty si muzes v pohode dat dvojku vina a nepokracovat??Omlouvam se,jestli je ma otazka trosku divna,jsem "zacatecnik" davam si to vsechno teprve dohromady :-)).Marky

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Liba - 15/09/2011 04:46

Ono to může 2x, 3x projít, jen ty 2 deci, jenže najednou je tu opice, jako z praku, a zase znova začínat, je to kolotoč, a chlast vždy vyhraje, dostane nás, nejlepší je se pořádně na to naštvat, nepít vůbec, a po čase člověk zjistí, že to jde, funguje, a je daleko lépe na světě, svobodněji.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Magda - 15/09/2011 09:55

Marky, pravdu má Liba. Ono to dlouho, dlouho jde, a pak třeba zase za dva roky přijde to zatemnění a člověk se zlije jak duha. Víím, že to nedělám dobře, že dělám chybu, ale nechci být pokrytec a psát, jak alkohol zvládám, když to ve skutečnosti tak úplně nedokážu.

Libo, já ty příspěvky vždycky jen tak přelétnu, a tak až dneska jsem si přečetla, že vnučka má černý kašel. Věřím, že už je to lepší. Bohužel, tím, že jsme přestali proti běkterým nemocem očkovat, tak se nám zase objevují. A nejhorsí na tom je, že jimi onemocní děti těch, kteří by očkování chtěli. Tak moc moc držím palce, aby se chuděrka co nejdřív uzdravila.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Liba - 15/09/2011 11:14

Černý kašel dostal 15letý vnuk!!malá ještě nebyla očkovaná, měla týden od svého narození, pro kojence smrtelná nemoc, děs, strach byl, už je vše dobrý, ale byl to opět strach, bezmocnost.....

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Magda - 15/09/2011 14:52

Jéje, tak to jsem to teda domotala. omlouvám se. :)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Dušan - 30/09/2011 22:57

15.10.11 budú 2 roky ,čo nepijem,resp.si myslím,že už abstinujem,pretože prvý rok to bolo len nepítie,učil som sa žiť bez alkoholu,občas som mal chuť sa napít,ale keď som si predstavil aké peklo má čaká,hned' so to stopol. Neustále som sa niečim zamestnával,len aby som sa nenudil,lebo keď prestanete piť,zrazu máte veľa voľného času,a nuda okrem iného môže naštartovať Vašu recidívu.Teraz už je to v pohode,už si viem predstaviť abstinovať do konca života a alkohol jednoducho ignorujem.Zrazu som zistil,že ho vôbec nepotrebujem k životu. a nepiť alkohol je úplne niečo normálne/aj v našej slovenskej proalkoholickej spoločnosti/.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Zdeněk - 19/10/2011 20:25

Zcela náhodou jsem zabrousil na tyto stránky a rozhodl jsem se, že sem napíši i svůj názor. V minulosti jsem měl obrovské problémy s alkoholem. Když už jsem nevěděl kudy kam a každý se ode mě odvracel, rozhodl jsem se s tím skoncovat a vyhledal jsem OAT u Apolináře. Pod vedením MUDr. Profouse a spoluprací s celou skupinou nás, alkoholiků, jsem se z toho dostal. Bylo to velice těžké ale PODAŘILO SE! Dnes je to více než 10 let a mohu vám všem říci, že život bez alkoholu je opravdu hodnotnější, snažší a veselejší. A především: přestal jsem být tím věčným ožralou od vedle. Všem držím palce!!!

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Petr - 22/01/2012 18:03

včera tj. 20/01/2012 to byly dva roky co nepiji a je mi fajn,tvůj příspěvek je skoro tak jak bych ho napsal i já
hezký den přeji všem

abstinující alkoholik Petr AAPetr

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Jana Mertosová - 23/01/2012 21:07

Petře gratuluju k Tvým 2narozeninám.Cítíš to také tak,že jsi se podruhé narodil?Pokaždé mám radost,když se někomu podaří přetrhout ten bludný kruh prokletí!

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Liba - 24/01/2012 13:10

Každý, kdo ví, co je alkoholismus, přeje tomu druhému uzdravení, abstinenci, a raduje se s ním z každého střízlivého dne.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Petr - 24/01/2012 21:20

jéé Jani já to nějak splet,správně je ,že dva roky to bude až 20/02 :-)ale děkuji za přání :-))

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Kateřina - 24/01/2012 21:23

Hezký....držim palce do dalších let.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Jana Mertosová - 24/01/2012 21:24

je fajn,že si to přesně pamatuješ-to je nejdůležitější-Je to Tvé nové probuzení do života-tož vítěj a dělej všechno proto,aby jsi si toho stále vážil.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Petr - 24/11/2012 00:26

ahojky,tak jenom krátkou zprávičku:

za 3.měsíce to bude 3 roky bez alkoholu a je to pořád těžká pohoda ;) stojí to za to mějte se krásně

Petr :kiss:

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Liba - 27/11/2012 13:51

Taky jsem se bála abstinovat, představa-žít bez alkoholu-nemyslitelné.Bez zábavy, přátel, bude nuda, smutno.Opak je pravdou.Vůbec nemám čas na nudu, opravdových, né z restaurace, přátel mám daleko víc a lepších, cítím se výborně, hezká rána, žádné kocoviny, žádná okna, nikdo mně nevydírá, neposmívá se mně, našla jsem sílu, důstojnost, baví mně žít, smát se, vážit si života, pomáhat jiným.....opravdu žiju, protože nepiju.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Radká - 08/12/2012 14:58

Nepiji krátce,měla jsem strach,co vlastně budu dělat?Ale díky AA

jsem poznala tolik přátel,těším se z každého dne a když někdy přijdou chmury,nastartuji auto a jedu na mítink,nebo někomu brnknu,pokecáme a je hned lépe.Přeji všem krásný střízlivý den

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Petr - 24/03/2013 19:37

ahojky

tak se zase připomínám,20.února jsem oslavil už 3 roky bez alkoholu a jsem tomu rád,doma máme spoustu alkoholu,který bych se dříve snažil vypít :-),nemám problém komukoliv odmítnout s tím,že jsem si svůj bazén už stačil vypít,jednou jsem měl sen,že jsem se napil,probudil jsem se z hrůzou jestli to není pravda,ale v poho:-) byl to jen sen,přeji všem co bojují s pitím ať se jim daří a vytrvají ve svém úsilí o abstinenci,mějte se fajn

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Jessie - 26/03/2013 10:42

Petre ze srdce ti gratuluji a jsem moc šťastná že další duše je zachráněna!

Chtěla bych všem tady na boardu popřát hodně štěstí a sil, vítězství bez alkoholu je jeden z nejkrásnějších pocitů v životě, protože člověk porazí sám sebe.

Já už tu moc nechodím, nějak cítím, že ta fáze mého života je uzavřena ale opravdu všem přeji jen to nejlepší.

Já abstinuji 10.měsíc a vím, že už se nikdy nenapiju - nechci a nemusím.

Přesně ten kopec z toho filmu sedí na mě a je to moc dobře vysvětleno, jinak těch pomocných rukou, literatury, duší a především pomocník v sobě - je tu stále, jen chtít a rozhodnout se, chlast je nepřítel pro nás, ať se s ním trápí jiní, vykašlete se na něj, je tolik jiných věcí, které vás povznesou..

AHOJ! Já se někdy zase objevím a dám echo...:-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Petr - 21/02/2014 13:49

zdravím :)

tak zase po roce se připomínám,včera jsem oslavil již 4tý rok bez alkoholu a pořád mi je skvěle:-))))))))))

přeji všem bojovníkům hodně sil a nevzdávejte to,stojí to za to

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Pavla7 - 23/02/2014 10:40

Gratuluji Petře ;)

jsi borec...a vzor pro všechny...přeji krásný život plný štěstíčka a lásky :) :)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil petrch - 23/02/2014 11:53

Ahoj.Taky gratuluju, je vidět, že to nějak jde

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Vladdka - 23/02/2014 16:02

Všem držím palce a mám radost s Vámi. Za dva týdny to budou moje čtyři roky bez alkoholu... A je mi úžasné... Krásný den... :)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 24/09/2016 13:56

Narazila jsem na tohle tema a myslim, ze sem si budu psat vyhody nepiti. Abych je mela na ocich a nezapadly ve volnem vlaknu. V krizi jako kdyz najdes. ;-) Pridejte se, kdyz vas neco k tomu napadne a ostatnim to mohlo pomoct kladne motivovat.

Takze: klid, pohoda, zrale uvazovani, cas na vsechno, finance. Lepsi zdravotni stav, vzhled ;-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Rachel - 24/09/2016 20:36

rozvoj sama sebe, lepší kontakt se sebou, svými city, čisté svědomí, více energie, zdraví, čisté vztahy, žádné plýtvání časem v kocovině :woohoo: :laugh:

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Miroslav - 25/09/2016 08:45

Ano, pěkně se to čte, ale manželka se mi předevcírem vrátila z léčebny a je na tom snad hůře než byla. :-(Tedy nepije (zatím), ale chování je pro mne a rodinu naprsté peklo. odvrhla a odsoudila mne. Tak nevím jak ji léčili....

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Včelař - 25/09/2016 08:50

Miroslave, tohle nebude jen o alkoholové závislosti, ale i o něčem drobet jiném. Nevím co bych Ti poradil. Chvilí počkat, nebo se dál netrápit a, když chce jít, tak ať jde? Nejde radit od PC. Jen člověku leze mráz po zádech po přečtení Tvého příspěvku. Tak s přáním, že třeba bude líp. Hodně štěstí.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Miroslav - 25/09/2016 08:58

Děkuju za podporu. Víím, že od PC je to "o ničem", ale aspoň ta deka na chvíli ze mne spadne, když se svěřím :-). Představte si, že dnes do léčebny jede opět na nějaký sraz a bere tam i syna. Já jsem v práci, takže toho asi využila. Je to podivné, hned za dva dny.... Ano, jak píšete, ať si jde. Mě však jde hlavně o toho malého. Vždyť potřebuje od mámy něhu a od táty oporu. Sice jsem ho vesměs vychovával já, ale pořád jsem věřil v úplnou a pohodovou rodinku.... Prý po pětadvaceti letech už se mnou nemůže být. Co se satlo, nechápu...kdyby nebylo Kubíčka už jsem byl dávno pryč já, když chlastala.... Ještě jednou děkuji. Každé slovo podpory pro mne znamená hodně.

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Včelař - 25/09/2016 09:00

Já v léčebně nebyl, ale myslím, že děti do léčebny ani nesmí. Ale nechci dělat nějaké falešné závěry. Každopádně to vypadá, že Vás nečeká nic lehkého a ani pěkného.

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Miroslav - 25/09/2016 09:06

Když jsme byli na pár návštěvách, tak jsme mohli. To zase ano. Ale, že ji to tam hned láká je podivné. Ano, pokud se okamžitě neprobere, nečekají ná lehké chvílky. sloužil jsem u policie, zažil hodně kritických a situací na psychiku náročných, ale tohle je očistec!

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Alhena - 25/09/2016 09:07

Výborný nápad. :-) Doplnuji:

Já při dlouhodobém nepití potřebuju mnohem méně spánku. Takže toho víc udělám.

Když jedete na nějakou oslavu / grilovačku atp., nemusíte řešit cestu zpět, protože prostě pojedete autem. ;-)

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Včelař - 25/09/2016 09:13

Alhena, takže jako vždycky... Jen člověk nemusí řešit chlupatý.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil katarina - 25/09/2016 09:17

Mirolave, ja ti napisem za seba, ja ked som nepila tri styri mesiace, tak tiez som sa chcela rozviest a mala som hlavu plnu iba toho,ze manzela nepotrebujem a bolo to na dennom poriadku. mozno to je psychikou mne sa potom po case dala do poriadku teda myslim a som rada,ze mam celu rodinu a ze to so mnou vydrzal, hoci niekedy by som si zasluzila. skus vydrzat a daj jej cas.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil katarina - 25/09/2016 09:21

Mirolav, tak az teraz som precitala ten tvoj prispevok z liecebne a nemam slov, drzim palce

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Gennosuke - 25/09/2016 09:40

Mirolav: Ted jsem cetl Tvuj prispevek "Lecebna Kromeriz". Tady je moc tezke radit co delat dal - pokud ona nechce spolupracovat na fungovani rodiny tak proste nebude a muzes se snazit sebevic. V kazdem pripade Ti ale doporucuji zacit porizovat dukazni material jejiji chovani. Bohuzel zijeme ve state kde je soud schopen pri rozvodovem rizeni dat syna do vychovy nekomu takovemu jako je ona jenom proto ze je matka. Klidne ji vyprovokuj k nejake hystericke nebo agresivni scene a pak si opatrne porid zaznam. Muze prijít situace (a to brzo) kdy se to bude hodit :-).

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Mirolav - 25/09/2016 09:41

Katarina, moc děkuju. Já ještě vydržím, nijak situaci nebudu hrotit. Vše je o její hlavě a pokud není ještě psychicky v pořádku, musí se léčit.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Mirolav - 25/09/2016 09:44

Gennosuke: Ano, to mne taky napadlo. Ono včera k tomu neměla daleko, ale zadržla se. Asi si ještě

uvědomuje, že by si mohla přitížit. Já beru rozvod jako poslední věc, kvůli prckovi, ale je to tak jak píšeš.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil pert - 25/09/2016 14:32

Miro, podle toho co píšeš si myslím, že to budeš muset s ní asi utnout. Jestli je byt nebo dům tvůj tak v zájmu sebe a hlavně synka bys jí měl vyhodit a podat žádost o rozvod. Ona evidentně si nedá říct a není s ní žádná domluva, takže než tohle trápení radši rázně řešení. Ono se to může překlomit a do toho Kromclu časem dožene ona tebe. Po pobytu v odmašťovně má ztížené podmínky ti sebrat syna, je tu sociálka a bys to ty kdo se o něj při její hospitalizaci staral, takže soud ho dá tobě. Sice v tomto státě člověk neví, že, jeden velký Kocourkov. Hodně štěstí a dej vědět jak to pokračuje,-neprotahuj to.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Miroslav - 25/09/2016 14:45

Děkuju Ti moc. Ano, nebudu to protahovat. Pokud opravdu během krátké doby neprojde razantní změnou, budu jednat. Jak píšeš, myslím, že mám hodně navrch ohledně výchovy kluka. A lidi, kteří mne znají jen potvrdí, že jsem jej i před její hospitalizací vychovával převážně já. Možná to vypadá jak chvástání, ale ono tomu tak opravdu je a bylo. Samozřejmě bud informace podávat.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 25/09/2016 18:27

Ahoj Míro ;-)

Ja osobni zkušenost nemam, ale pry je osvedene hrat s sebou rodinu na dezeni

V tom bych problem nevidela. To, jak to mate vy dva, o tom zde psal i Vcelar. No, bojuj...

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 25/09/2016 18:31

*zkušenst, brát, sezení

Překlepy

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil zdenek - 25/09/2016 20:13

Nepít..je niekedy tak ťažké...alkohol myslím :-) ŠANTAL ako noha?..Neláka Ťa to...dať si bolestné..alko mozog je zákerný.Som na maródke a už mi kapká na hlavu z toho.Zajtra idem do nemocnice..musím.a chcem.Tak nech si fit..a všetci alkáči detto.P.s.nás málokto pochopí..verejná mienka: sme odpad. Vraj :-)

=====

Re: Nepít je ťažká pohoda

Vložil Šantalka - 26/09/2016 12:10

Další z kladů nepití:

lepší vztahy, čistší svědomí (člověk neděla kravinu a nemá se pak za co stydět)To je taky fajn pocit :-)

=====

Re: Nepít je ťažká pohoda

Vložil Šantalka - 27/09/2016 21:48

Dobrou noc vsem a dobrou strizlivou naladu do zitrejsiho svatecniho dne :-)

Jdu spat.....

=====

Re: Nepít je ťažká pohoda

Vložil Šantalka - 29/09/2016 11:01

Katarinka,

Jak je dneska? Ok? Ja docela jo. Noha v noci bolela, ale ted se zda byt ohebnější..

Uzivam si strizlivost. Tak nejak v klidu vse stiham ;-)

=====

Re: Nepít je ťažká pohoda

Vložil katarina - 29/09/2016 14:12

Šantalka napsal:

Katarinka,

Jak je dneska? Ok? Ja docela jo. Noha v noci bolela, ale ted se zda byt ohebnější..

Uzivam si strizlivost. Tak nejak v klidu vse stiham ;-)

Šantalka ahoj, dnes je super den, ziadne hlasy v hlave, pracu som stihla, teraz som doma a vegetim.krasny den a dakujem sa opytanie B)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 29/09/2016 16:25

Katarinko,

to je dobře, moc dobře :-). Já jsem dnes celý den v klidu, v pohodě, bez stresu, spěchu, nic na me "nepadá", to je fakt pohoda. Všechno si najednou vychutnávám, tak nějak přirozeně, nenásilně, normálně. Nic mě ani nerozčílilo,- a to měla kolegyně sakra špatnou náladu (rejpala, d'oubala), všechno jsme ustála s úsměvem :-). Těším se i domů, je to prostě fajn. tak přeji hezký večer :-) všem...

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 29/09/2016 20:24

Nechci už navazovat na tema Zdenda...

Jepice, Lemog ma pravdu, zaloz si svoje tema, urcite je vas vic, co maji tenhle problem. Byl to hezky den bez chlastu, preju dobrou noc a strizlivy zitrejsi patek . Ma byt hezky ;-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil katarina - 29/09/2016 20:31

Šantal dobrou B)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 29/09/2016 20:40

:-) dobrou Katarinko...

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 30/09/2016 13:29

Ahoj vsichni,

vcera jsem se sklouzla v koupelne po dlazbe (dcera tam nacakala,sprchou a neutrela to), sedla jsem si plnou vahou na nemocne koleno:-(. Hrozny :-(Lezela jsem na zemi a knucela...

Dnes nemocnice, nemocenska, vsechny vazy povoleny,ten natrzenej zas v pr...,magnetoterapie,musim jen lezet,noha nahore,ledovani... Tak lezim, konvice caje s medem. Ibuprofeny,a knizky+TV a vy.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Sochář - 30/09/2016 13:51

Budu teď snad trochu protivnej kvůli Tvé bolavé nožičce, ale vytáhnu kolo a jedu čučet podél řeky!

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 30/09/2016 13:56

Nooo.:(To mi presne rekl manzel! Jel do Babiccina udoli. Tady se to zatahuje. Abyste chlapci nezmokli :-) ;-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil katarina - 30/09/2016 13:59

Šantalko akurat som dnes na teba myslela,ze asi sa ti nieco stalo s nohou. tak odpocivaj a nech sa to coskoro zahoji

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 30/09/2016 14:14

Katarinko díky.

Je to už psycho, ale co nadelam :-(. Budu pocktive lezet. Snad zabere lecba a nebude to nadlouho. A co ty, jak se dnes mas?

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Ja - 30/09/2016 14:28

Šantalka napsal:

Nooo.:(

...Tady se to zatahuje. Abyste chlapci nezmokli :-) ;-)

...prý, se (taky) říká:

"Spěchej pomalu a dvakrát měř!"

(...Pořežu se již sám!) :silly:

"Ještě, že psát/(datlovat) můžeš(!)"... :)

☐☐☐ "Brzy se uzdrav!"

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 30/09/2016 14:40

To je fakt :-) jesteze muzu psat ;-) a cist :-) díky Ja

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Alhena - 30/09/2016 16:32

Tak dnes jsem střízlivá měsíc. Nebýt posledního (opravdu hnusného) relapsu, mohlo to být čtvrt roku. Abych předešla tomu, že polevím v ostražitosti a stane se mi to znovu, nechala jsem si na radu psychiatra napsat Campral. Máte s ním někdo zkušenosti?

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 30/09/2016 16:37

Alheno. Gratulace, mesic. Peknej zacatek. Ted uz to bude na mesice ;-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Alhena - 30/09/2016 16:56

Díky, Šantalko. :-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 30/09/2016 17:08

Ja to ani presne ted nevim. Vim, ze jsem to (asi 3 tydny, to uz taky nevim) porusila jednu sobotu, uz nevim, která to byla. Asi 10. Tak pak zas od zacatku, no tak vlastne 19 dni. Asi to budu pocitat od rijna, at se mi to dobre pamatuje :-). Takze nas mesic naskok ;-). :-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Ja - 30/09/2016 17:29

Alhena napsal:

Tak dnes jsem střízlivá měsíc.

...Campral. Máte s ním někdo zkušenosti?

Alenka,
gratuluji k úspěchu!

Užíval som ho (tiež).

Potrebné najdeš tu:

<https://www.adc.sk/databazy/produkty/spc/campral-spc-123696.html>

<https://www.adc.sk/databazy/produkty/pil/campral-pil-123696.html>

Je to iba psychobarlička. Ak Ti pomôže, tak "smelo do toho!" :)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Včelař - 30/09/2016 17:31

Alheno, zajímavý, že já se taky rozhodl, že končím loni po tom smutném srpnu. Dva měsíce čicstej. Deset dní tah. Vůbec mi to nechutnalo, ale pil jsem. Bál jsem se abstáku. Nezklamal, hnus. Dva měsíce znova čistej a bum. To jsem pil jen tři, nebo čtyři dny. Od té doby nic. Jako-by se člověk po tom co se rozhodne přesta potřeboval ještě utvrdit, že ten chlast fakt nechce... Poslední kalba v lednu byla jen taková na usnutí. Věděl jsem, že je mi z toho hnusně, že mě to ničí a že mi bude hnusně. Dřív jsem si ty stavy dokázal i užívat. Ty poslední dvě kalby už stály fakt za nic. Jinak gratuluji k měsíci...

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Dee - 30/09/2016 17:32

Alhena je Alhena, ne Alena. A Stopka není Stopuočka

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Ja - 30/09/2016 17:39

Dee, píšeš:

Alhena je Alhena, ne Alena. A Stopka není Stopuočka

..."keď papkáš, tak nerozprávaj! Trúsiš omrvinky!" :angry:

...Ja viem kto si. :p (RÝPADLO DEE?)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 30/09/2016 17:45

Omrinky jsou drobky? Pekný slovo, použiju při první příležitosti ;-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Ja - 30/09/2016 18:21

Šantalka napsal:

Omrinky jsou drobky? Pekný slovo, použiju při první příležitosti ;-)

Slovenské dietky drobia odrobinky aj mrvia omrvinky.

(Chlieb, koláč, pečivo... atp.)

Starci zase šetria protézy a tak si drobia a mrvia do tanierov... :)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 30/09/2016 18:39

Uz jsem to pouzila ; -) dceri se to taky libi ;-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Ja - 30/09/2016 18:45

Šantalka napsal:

Uz jsem to pouzila ; -) dceri se to taky libi ;-)

... :P :ohmy: :blush: ☺☺☺

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Alhena - 30/09/2016 18:54

Díky, Ja. :-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 30/09/2016 20:18

Pocit:

Posledni dobou mne vzdy mile prekvapi: premyslim na co se mam v blizke dobe tesit,(znate to?) a vzdycky me napadne: na strizlivost ;-) at uz bude cokoliv. Mozna prichazi to vami zminovane preskoceni v mozku. Nevim jak to lip popsat. Je to budoucnost, na kterou se tesim. Prijemny... konecne...

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Alhena - 30/09/2016 23:22

Tak to gratuluju, Šantalko. Obrovský kus cesty od pocitu, že bez chlastu se nejde těšit na nic... :-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil katarína - 01/10/2016 07:58

Šantalko drzim palce, vcera som tu velmi nebola, ale sledujem vsetko :laugh:
pekny vikend a hlavne nech sa noha coskoro zahoji

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 01/10/2016 09:43

Ahoj holky ;-)

Jo, je to fajn, osvobozující pocit ;-) Moc si teď vychutnavam napoje a jídla, umim se z nich tesit. Driv to bylo "nutny zlo".

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil katarina - 01/10/2016 10:51

Šantalko tak to ti prajem ja tiez vychutnavam jedlo predtym som aj styri dni nic nejedla iba pila a to som vtedy aj dost schudla.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 01/10/2016 11:25

Katarinko,

ja to taky tak mela. Stacilo chlastat, bez jidla byla opice rychlejsi. Lhala jsem, ze jsem jedla, coz dalokplikrat praci. Pak uz jist ani neslo...

No ted smejdim ;-) a uzivam si to.

S tema lidma to mam podobny. V praci kolegyne temer nepiji. Moje nejblizi dokonce vubec(alergie;-)), jsou mi ted blizi. Uz se s nimi umim bavit o beznych vecich. To driv neslo...

Stejne tak se sousedama atd. Komunikace je lepsi. A s alkacema,ted ve styku nejsem a vubec mo.nechybej

Stacej prihody, co nosi domu manzel. Furt to samy dokola, kdo kde udelal vostudu. Kdo se chtel praz, komu nenalili. Kdo hral kulabr, kdo se s kym pohadal.... o nicem. Zlaty zlachani o beznostech v praci.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Rachel - 02/10/2016 07:52

Zdravím všechny, konečně trochu času napsat! První 4týdny taky za mnou! Alhena, jsme na tom podobně, taky jsem předtím měla již pár pokusů.. Poslední týden klasicky koketuji s myšlenkou, že alkoholik vlastně nejsem a mam hrozný chutě. ALe už pomalu rozlišuju, že je to lež, že ten našeptávač vevnitř nemluví pravdu. NO uvidíme. Jinak se mi daří dobře, je to strašně příjemný něco zvládnout a posunout se bez pomoci "mámy" piva. To se ostatně moc člověk neposouvá, spíš se udržuje naživu :) Tak všem krásnou neděli! R.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Rachel - 02/10/2016 07:54

šantalka: já mam za sebou taky patálie s kolenem. Ležela jsem v minulosti skoro půl roku. Já teda byla tak v prdeli, že sem na chlast v tu dobu vubec neměla chut... přeju brzký uzdravení!

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 02/10/2016 09:29

Dobře strizlive nedelni ranko ;-)

Noha bolela celou noc, do toho manžel chrapal... Jede na kolo. Tak to dospim pres den, kdyz budu stejne lezet ;-)

Zminovany film jsem nevidela, nemame bohuzel STV :-)

Rachel, z knih: pocit, ze se prece muzu trosku napit, neni svoboda, ale mluvi k nam zavislost!

Jsi dobra, ze se drzis, tak pozor na tyhle blby myslenky. Ty me prave dostaly :-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil pert - 02/10/2016 10:41

Hlavně pozor na stresové situace, nějaká blbá hádka k vůli malichernostem, to se zlomí v hlavě v mžiku a jak nemáš suchý dům je to riziko. Tohle zvádát a povznést se nad tím mně zabralo spoustu času.

Chytlas ale jinak dobrou nit, drž se jí :)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 02/10/2016 11:07

Jo, stresovy, situace, to je problem. Nechci se opakovat, ale u me zatim 100%"zabralo: Přijímám s klidem.... klidne vickrat si to reknu, prodejavam, a za chvilku je klid ;-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Rachel - 02/10/2016 11:22

Co je u mě větší problém je parta a večírky :woohoo: toho se bojím víc jak stresu! B) že se nechám stáhnout...však jedno pivo ještě nikoho nezabilo a děleeej dej jedno, znáte to ne? :laugh:

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Ja - 02/10/2016 12:09

Rachel, píšeš:

...však jedno pivo ještě nikoho nezabilo a děleeej dej jedno, znáte to ne? :laugh:

Úvahy o jednom alebo o žiadnom (pive/dúšku) sú jalové a neplodné... (a spravidla vedú ku vzniku

strasti/cravingu.) :dry:

Nahrádzam ich radšej premietaním si reálnych projektov toho, čo mi plnými priehrštiami ponúka *uvedomelá a aktívne bdelá* triezvosť!

Nie všetko, čo svet ponúka aj skutočne potrebujem, však? :P
(Gautama Buddha to sformuloval v úvahách *o strasti*.) B

Re: Nepít je ťžká pohoda

Vložil Šantalka - 02/10/2016 12:24

Rachel, v tomhle jsme stejne. A nedopada to dobre. Me na poslednich akcich tak nas.ali. ze uz me nelakaj ani ;-(. Aspon ty, ktery me "lakali". V tom mam jasno. Noha nenoha. To uz me drzi dyl... Az se uzdravim, tesim se na uslechtile traveni casu. To se uz taky darilo. Plavani, prochazky, vystavy, hory(to uz mam abstak) atd, tam taky jiny lidi nez ty hospodsky...

Re: Nepít je ťžká pohoda

Vložil Rachel - 02/10/2016 12:34

JA: myslim právě tak, že mi to ty lidi nutí, ne že já to tak mam... jinak chápu co myslíš, snažim se vypínat mozek, soustředit se na přítomnost, děkuju za to...úvahy o strasti si přečtu :)

Přesně šantal, já mam chut ze sebe vydolovat mnohem víc než doposud, jako by se tam něco probouzelo... :wohoo:

Re: Nepít je ťžká pohoda

Vložil Šantalka - 02/10/2016 12:39

Ja taky! Clovek zjistuje, co by vsechno mohl! Nerikam bejt mistr sveta ve vsem, to né. Ale smysluplne vyuzit ten cas, ktery vznikl. Tech moznosti je tolik. Navazes nova pratelstvi (nebo aspon kamaradstvi), pokud Ti budou chybet lidi. Tamty uz nechci. V tom mi ta noha fakt pomaha, ja i oni si zvyknou, ze "tam s nimi" nejsem. Bude o jednodussi.

Re: Nepít je ťžká pohoda

Vložil Ja - 02/10/2016 13:48

"Aj triezvosť sa treba naučiť vychutnávať:

postupne, s rozumom a po dúškoch"... :)

(Stále sa mám čo učiť...) :p

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 02/10/2016 20:32

Dobrou noc a hezke sny.

Fajn pocit jit spat a nebat se, jak vam rano bude... Zadna kocovina ;-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Sochař - 02/10/2016 22:01

Závislý člověk by měl znovu a znovu promlouvat o svých zážitcích a cítit při tom, že mu druzí rozumějí a berou jeho bolest vážně.

Rozpoznat vlastní závislost je první podstatný krok v léčbě nemoci. Chorobně závislý člověk musí poznat, že je opravdu nemocný. To je těžké, vždyť, kdo by chtěl být chorobně závislý? Aby však dospěl k tomuto poznání, musí projít recidivami. Recidivy patří k nemoci. Jen díky nim v závislém člověku pozvolna sílí jistota poznání, že kontrolované zacházení s návykovou látkou není možné.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 03/10/2016 05:51

Sochaři,

tohle u mě sedne jak p.del na hrnec, jak se tady rika. Jistota pozvolna dosílila, snad to tak bude i až se vypustím z izolace ;-).

/Ja si ale budu myslim hodne vazit zdravy (snad) nohy, nejaky opilecky kraviny si uz ani nemuzu dovolit. Koleno bude dlouho vratky.... :-(. Taky motivace, kdyby vsechno selhalo, to si ale nepripoustim./
Jinak hezke pondelni rano vsem :-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Rachel - 03/10/2016 06:24

dobry ráno, koukam šantal, že vstáváš taky brzo :)

A s přibývajicí abstinencí, poznává člověk sám sebe ..

A může přijít i moudrost
klid a spokojenost

Všem přeju krásný vstup do nového týdne, je podzim, ten miluju nejvíc:)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 03/10/2016 06:43

Ahoj Rachel!

Noha mi moc neda spat :-(. Taky musim povlic, vecer jsem si do postele vylila kafe. Nejak jsem to vysusila, ale rano to tady "vonelo" jak v kafirne :-)

Krasne jsi to napsala. To je totiz to, na co se tzv. v budoucnu tesim, vystihlas to!

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil katarina - 03/10/2016 06:47

ahojte, Šantalko tak ked to vonia kavou tak to je este dobra vona. aj my sme uz hore, prsi a tak sa mi nechce pracovat mam dnes poradu takze nuda:) ale aspon sa tam dopravim, konecne sa mi upravil spanok takze mozem v klude spat. Šantalko prijemne lenosenie, ja a ostatni ideme makat :cheer:

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 03/10/2016 07:48

Ahoj Katarinko ;-)

Porada, ehm. Ja mam povleceno a opet lezim s kafem v posteli ;-). Venku nic moc, tak jsem zatahla zavesy a mam jeste noc!! Páč v noci jsem zas moc nespala. Ta noha snad zije hlavne v noci. Zitra jdu na magnet. Do civilizace! ;-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Sochář - 03/10/2016 08:41

Podzim - taky myslím, že je to nejlepší část roku. Tenhle zažiju první komplet za střízliva. Jinak jsem to tak už od těch 17, 18... vše topil v kvartálech. A obrátky se zvyšovaly, zrychlovaly. Teď to všechno uvidím a prožiju bez kocovin. Bez těch strastí. A vnímám to jako obrovitánský, nanejvejš zajímavý vesmírný představení! Johoho!

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 03/10/2016 09:06

:-) Taky se tesim. Bude mnohem vic casu si ho "prožít" ve vsech jeho barvach. Nezkresleně. Jo, ve stredu ma pry snezit :-) To mi budou klouzat berle ;-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Rachel - 03/10/2016 09:09

Já jinak vstupuju do druhého měsíce. Mam za sebou pár abstinencí, ale vždycky po měsíci jsem si něco dala, i kdyby 2 sklenky vína a pak třeba pokračovala. Klasicky se ale pak začly intervaly zkracovat a najednou koukam, že zas kupuju víno pivo každej den a do toho sem tam večííírek a bylo :woohoo: Nervozita a tlak trochu ustoupili, tak se těším jaký parády mě čekaj dál :woohoo:

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Rachel - 03/10/2016 09:10

šantal to koleno je peko, já si nepodala ani hrnek s čajem. Byla jsem pak nejšťastnější že mužů aspon řídit auto. Hrozně mi vadilo jak jsem odkázaná na jiný..

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 03/10/2016 09:30

Rachel, tak peknej vstup do 2. mesice ;-)) a vydrz!
No me to taky nebavi. Ja se jakztakz obstaram, nastesti.
Trošku me teda mrzi, ze jsem poprve za devet let na nemocenske a mam pocit, ze se kolegyne hrouti. Uz v patek x telefonatu a zhrzely hlas, dnes to pokracuje. Uz jsem mela chut rict, zw tam snad radsi dopajdam :-(:-(. Kolegyne si vsechno moc bere, ale je tam uz pres 2 roky a mela by to brat v klidu. Ona je ale nervak... uz je na me protivna a to jsem doma 2. den. Tech cca 8 tydnu jsem tam predtim chodila bez omezeni, vychazela vstric se sluzbami atd.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Ja - 03/10/2016 10:19

Šantalka napsal:
Rachel, tak peknej vstup do 2. mesice ;-)) a vydrz!

No me to taky nebavi. Ja se jakztakz obstaram, nastesti...

Dámy,
prajem Vám chuť, elán, ochotu a trpezlivosť do ďalšej etapy. B)

Jeseň → pripravujem sa na hibernáciu... :p
...spávam ako zajac - s otvorenými očami a vychutnávam si svoje depresie. (...meteosenzitivita.) :blush:

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 03/10/2016 13:27

Na co se jeste tesim? Na chozeni dp kina. Na tp mi díky chlastu nezbyvaly prachy, pritom to mam tak rada...

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil katarina - 03/10/2016 13:50

tak ja ani neviem na co sa tesim, jesen moc rada nemam,vtedy som mala riadnu snuru vzdy ale konecne ju hadam aj vychutnam normalnymi ocami a nie sklenymi, ja sa tesim na pracu, deti a konecne,ze budem triezva

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 03/10/2016 13:55

Ja mam podzim spojenej se saunou, plavanim a prochazky v lese, nebo behani. Spis mam ale rada na to sychravo koukat oknem. Z tepla ;-)

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil katarina - 03/10/2016 14:43

plavanie velmi nemusim,ale budeme chodit korculovat, prechadzky a hlavne byt v pohode B)

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Dee - 03/10/2016 19:37

Sochař napsal...Aby však dospěl k tomuto poznání, musí projít recidivami. Recidivy patří k nemoci. Jen díky nim v závislém člověku pozvolna sílí jistota poznání, že kontrolované zacházení s návykovou látkou není možné.

Jo trefa do černého. Teď ještě definovat recidivu. Má za sebou Šantalka několik recidiv? Nebo jen přerušuje tah? Rediciva, která přináší to uvědomnění, je pád ke dnu a stojí neskutečné úsilí ji zastavit a s každou další je to těžší. Většina lidí to bez pomoci nezvládne....vystoupit z rozjetého kolotoče....

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Gennosuke - 03/10/2016 20:34

Dee napsal:

Teď ještě definovat recidivu. Má za sebou Šantalka několik recidiv? Nebo jen přerušuje tah?

A záleží na tom? Ja po téměř šesti měsících abstinování vnímám mé snahy nepít čím dál tím víc jako válku. Boj s protivníkem který je silnější, krutější, bezohlednější, zakeřnější a mazanější. Pokud chci vyhrávat (a to velice chci) tak musím být silnější, vychytanější a zakeřnější :-). Recidiva je prohra bitvy a jsou dvě možnosti jak k ní přistupovat. Knucet a litovat se a trápit se v depresi ze selhání (což povede k rychlému opakování) a nebo si vzít ponaučení z toho co jsem udělal špatně a snažit se stejnou chybu neopakovat - což nemusí nutně znamenat že ji nezopakuju ale jen hlupák ji bude opakovat pořád a pořád dokola.

Jsem realista, je pouze a jenom otázka času kdy budu recidivovat. Statistiky jsou jasné. Dříve jsem z toho měl strach teď už jsem jen zvědavý a trochu napnutý co to spustí a jak to ustojím. No a v mezicase se na sobě snažím pracovat abych to ustal co nejlip.

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 03/10/2016 20:40

Dee, oceňuji Tvoji starost o mě ;-)

Ale popravdě je mi celkem fuk, jak to vyhodnotíš. O TAHU (beru jako pít dýl v kuse) se u mě už mluvit neda. Tudíž ho asi nepřerušuju. Jinak to nech na mě ;-). Ja jsem se v tom textu našel a to mi stačí.

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Dee - 03/10/2016 20:45

Ale to nebylo mou starostí o tebe...myslím, že tady má každý dost starostí sám se sebou...jen tě použil pro ilustraci, může to být kdokoli jiný, nobecně

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Krtek - 03/10/2016 20:58

Reakcia na Gennosuke:

Poznám osoby, které abstínují roky a bez recidívy.

Ak si tu abstinenciu myslel vážne a potom, čo si jej aj niečo obetoval, tak tie depky, ľútosť a výčitky v počiatkoch prídu. Na to zober jed. A vtedy bude záležať na tom, ako sa k tomu postavíš. Či sa tomu poddáš alebo vstaneš, poučíš sa a budeš bojovať ďalej.

K tomu poslednému odstavcu len toľko. Recidíva už je pred tvojimi dverami.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 03/10/2016 21:02

Gennosuke! Né, nepoddavej se tomu. Neprivolavej to :-(Bude Te to jen mrzet, a myslim, ze hodne... zkus to nejak vypudit z hlavy, navodu zde padlo dost, nebo čerpej jinde...

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Gennosuke - 03/10/2016 21:20

Krtek/Santalka: Ale ja se nicemu nepoddavam... k tomu mam velice daleko ;-). Zadna recidiva vyhledove na planu neni. Presne naopak - dneska den 162, citim se velmi ve forme a pred sebou mam spoustu prace. Velkou spoustu prace u ktery neni pro chlast misto.

Ale jsem racionalne uvazujici realista (tak nejak me to zivi :-). A stesti preje pripravenym...

Krtek: Ciste hypoteticky dejme tomu ze mas pravdu... kolik mi davas? Co abstinuju a potykam se s narustem sebevedomi tak me to sazeni na sebe samyho docela bavi :-).

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Včelař - 03/10/2016 21:33

Gennosuke napsal:

Co abstinuju a potykam se s narustem sebevedomi tak me to sazeni na sebe samyho docela bavi :-).

Jo, Gennosuke, též mi narůstá sebevědomí, leč se snažím stále myslet, že z nejhoršího mě dostala

pokora. A to sebevědomí mě právě několikrát dostalo zase dolů.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Krtek - 03/10/2016 21:42

Gennosuke napsal:

Krtek/Santalka: Ale ja se nicemu nepoddavam... k tomu mam velice daleko ;-). Zadna recidiva vyhledove na planu neni. Presne naopak - dneska den 162, citim se velmi ve forme a pred sebou mam spoustu prace. Velkou spoustu prace u ktery neni pro chlast misto.

Ale jsem racionalne uvazujici realista (tak nejak me to zivi :-). A stesti preje pripravenym...

Krtek: Ciste hypoteticky dejme tomu ze mas pravdu... kolik mi davas? Co abstinuju a potykam se s narustem sebevedomi tak me to sazeni na sebe samyho docela bavi :-).

Takže takto. Napísal si, že je otázkou času kedy ta recidíva určite príde. A že si zvedavý, čo ju spustí. No práve takéto rozmýšľanie ju spustí. A konkrétny dôvod, ktorým si ten prvý pohárik ospravedlníš, si nájdeš veľmi jednoducho. Kedy? Nevie. Na život ľudí netipujem.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Dee - 03/10/2016 21:51

Gennosuke naprosto věcně popsal statisticky vysoce pravděpodobnou realitu, téměř jistotu. Vždyť to všichni víme. Je třeba to brát s nadhledem, a nemyslet na to moc často.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Gennosuke - 03/10/2016 22:04

Včelař napsal:

Jo, Gennosuke, též mi narůstá sebevědomí, leč se snažím stále myslet, že z nejhoršího mě dostala pokora. A to sebevědomí mě právě několikrát dostalo zase dolů.

Ja to mel spis naopak. Viru v sebe jsem rozpustil vodkou a pokora prilis nefungovala. Vlastne vubec. Ten impuls vyrazit ven ze zacarovanyho kruhu a definitivne se chlastu postavit stal hlavne na obrovsky nasranosti, silenym vzteku a zlobe. Vuci chlastu, vuci sobe samymu, vuci slabosti a zbabelosti ktera me v tom tak dlouho drzela. To co ted citim vuci chlastu by se dalo nejlip popsat jako respekt. Hodne, hodne, hodne velkej respekt.

Jinak s moznosti recidivy pocitam od uplneho zacatku. Jiste, ted si ji nepripoustim, nevidim pro ni zadny duvod... ale co bude za rok, za dva? Muzu v sobe mit (a taky mam) spoustu odhodlani, vuli, muzu mit pred sebou uzasny a skvely cile ale jak muzu vedet co na me osud chysta a co se mnou sehraje? Naopak - byl bych blazen kdybych pred takovou hrozbou zaviral oci.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil katarina - 03/10/2016 22:09

Prajem veľa šťastia a odhodlania.u mňa to bolo tak že som zabudla kto som čo som pokora sa stratila,ľútosť žiadna a nakoniec prisiel mesiac v liehu.takže teraz pokora a v hlave mi blika kontrolka.kazdy to máme asi iné.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Krtek - 03/10/2016 22:28

Gennosuke napsal:

Jinak s moznosti recidivy pocitam od uplneho zacatku. Jiste, ted si ji nepripoustim, nevidim pro ni zadny duvod... ale co bude za rok, za dva? Muzu v sobe mit (a taky mam) spoustu odhodlani, vuli, muzu mit pred sebou uzasny a skvely cile ale jak muzu vedet co na me osud chysta a co se mnou sehraje? Naopak - byl bych blazen kdybych pred takovou hrozbou zaviral oci.

No vidíš, teraz je to už napísané ináč. Ja síce so 100%-nou možnosťou nepočítam. Ale ako píšeš, človek nikdy nevie. Ja sa napríklad celoživotnou abstinenciou nezaoberám. Abstinujem vždy 24 hodín. Naučil som sa nesľubovať.

Tak ako si to napísal predtým to vyzeralo, akoby si to chcel mať čo najskôr za sebou, keď už ta recidíva musí byť. A my alkoholici, ak chceme, dôvod si vždy nájdeme. Čudoval by si sa, koľko alkoholikov abstinuje (resp. nepije) niekoľko mesiacov a po čase už len hľadá ten "správny" dôvod vypiť si.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Ja - 04/10/2016 08:15

Krtko, píšeš:

Gennosuke napsal:

Jinak s moznosti recidivy pocitam od uplneho zacatku. Jiste, ted si ji nepripoustim, nevidim pro ni zadny duvod... ale co bude za rok, za dva? Muzu v sobe mit (a taky mam) spoustu odhodlani, vuli, muzu mit pred sebou uzasny a skvely cile ale jak muzu vedet co na me osud chysta a co se mnou sehraje? Naopak - byl bych blazen kdybych pred takovou hrozbou zaviral oci.

..."človek nikdy nevie. Ja sa napríklad celoživotnou abstinenciou nezaoberám. Abstinujem vždy 24 hodín. Naučil som sa nesľubovať."

Krtko,

"máš podobné zásady aj tréning ako ja. Kluby plnia svoju úlohu - učia triezvejúcich pragmaticky premýšľať aj žiť." :)

"Sľuby → plané huby"... :p

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil katarina - 04/10/2016 08:36

moje motto dna je podobne kazde rano vstavam,ze dnes sa nenapijem lebo nemam cas, mam ine povinnosti a nejak to funguje. dni uz ani neratam :)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil pert - 04/10/2016 09:50

U mě je v tom vývoj, popsal jsem o tom mrtě, taky bych se mohl vyjadřovat stručněji. No myslím, že jak vydržíte bez sebemenší dávky dva roky a víc, tak to riziko recidivy opravdu velmi klesá. To už máte v hlavě většinou vymalováno barvama, které se vám líbí a jste vcelku se svým údělem smířeni a vyrovnáni, máte tam celkem uklizeno. Jak ovšem to tlačíte ty zhruba dva roky na silu a přemítáte o blbostech, tak ta recidiva vás opravdu nemine.

Myslím, že bych další recidivu už těžko zvládnul. Léčebna by mně neminula. To moje uvnitř by mně začlo znova rozežírat a pokaždé to bývá horší, zažil jsem to a zopakovat si to fakt nemám zájem. Stačilo.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Rachel - 04/10/2016 10:10

Taky nechci předjímat jak to se mnou bude nebo nebudu, nic slibovat. Hlavně jsem v začátku.Dneska jsem proscházela svůj deník. Díky tomu vidím, jak si spoustu věcí namlouvám a jak se v tom plácám už dva roky. ANo a ne, nejsem alkoholik, jsem alkoholik. Ted vidim že u mě to je jedno,jak to nazvu, chlast mi vnitřně škodí, takže jsem.

Ale jedno vím, nechci strávit život na dluh, nechci přijít o svojí odvalu, nechci ztrácet čas, nechci se stydět sama za sebe. CHci jít kupředu, zpříma. :woohoo: :laugh: :laugh:

Krásnej den! R.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 04/10/2016 11:23

Ahoj Rachel! Tohle máme velmi podobné. I ten deník :-)
Proto mě ani nezajímá, zda to byly opravdu recidivy nebo ne, atd. Já nechci a nepadnu až na to dno.
Myslím, že každý nemusí. To zjištění ke mě přišlo i bez toho.
Dnes 1. magnetoterapie. Tak jsem si zrovna i nakoupila spoustu mamek. A zadnej chlast ;-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Krtek - 04/10/2016 17:19

Ja napsal:

Krtko,

"máš podobné zásady aj tréning ako ja. Kluby plnia svoju úlohu - učia triezvejúcich pragmaticky premýšľať aj žiť."

Len škoda, že mi to trvalo tak dlho to pochopiť. Kluby sú skvelá vec.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Ja - 04/10/2016 18:49

Krtek napsal:Len škoda, že mi to trvalo tak dlho to pochopiť. Kluby sú skvelá vec.

...pochopiť a uvedomiť si, aj prijať sa sú iba základné kroky, ale najdôležitejšie je to prijaté aj skutočne *vedome a aktívne triezvo žiť.* B)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 04/10/2016 19:14

Ja už mám toľko plánu, čo všetko budú robiť (pri strizlivosti), že nechápam, ako ja som mohla mať pocit, že ma nič nenaplnuje. Nič neteší.

Jinak si popijím AHMED Green tea Milk, mňam. K tomu mám ešte Piqwuick 4 variácie, taký Granko A mlsám ovocie a zel.salát. Krasne utraceny prachy, než za chlast :-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Ja - 04/10/2016 19:55

Šantalka napsal:Jinak si popijím AHMED Green tea Milk, mňam. K tomu mám ešte Piqwuick 4 variácie, taký Granko A mlsám ovocie a zel.salát. Krásne utraceny prachy, než za chlast :(

...vyskúšaj aj sypané čaje:

green mathé + gunpowder green v objemovom pomere: ; lúhovať 10' a osladiť medovicovým medíčkom.

Účinná látka z mathé = *matheín* výborne povzbudí ale nevytvára závislosť ako napr.: kofeín alebo theín. B)

Údajne aj zrýchľuje spaľovanie tukov. :blush:

Aj takáto môže byť ťažká pohodička s lahodným vlažným mokom. :p

=====

Re: Nepít je ťažká pohoda

Vložil Šantalka - 04/10/2016 20:06

Ja vas tim mozna otravuju. Ale jak nekourim (jo! zatim se drzim), tak me ty chute honej ;-)

Ja, díky za tip. Driv jsme nakupovaly s mamkou sypany v cajovne...

=====

Re: Nepít je ťažká pohoda

Vložil Šantalka - 04/10/2016 20:51

Smazáno administrátorem, duplicita příspěvku

=====

Re: Nepít je ťažká pohoda

Vložil Šantalka - 11/10/2016 05:37

Dobre rano vsichni!

Dalsi rano bez kocoviny a dnes me skoro neboli noha! To je fajn. Preju vsem hezke utery, ja radijsste spis na lůžku, ale zkusim uz neco trosku posolichat po byte (bordel).

=====

Re: Nepít je ťažká pohoda

Vložil Rachel - 11/10/2016 07:58

Taky dobrý ráno!

Já taktěž bez kocoviny, rozbíham 6tej tejden. Cejtim se dneska skvěle. Včera jsem měla zimnici celej den, ale to je spíš počasím. Ty šílený tlaky jsou pryč. Občas nervozita, taková dušnost a nespavost. dost často se vzbudim ve 3-4 a nemůžu už spát... Jinak ale mnohem lepší než kocovina :woohoo: je to jízda :laugh: :laugh:

=====
Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 11/10/2016 21:08

Nekdy mam krasny pocit ulevya radosti z toho, ze bych uz vladtne nemela zazit kocaba, vycitky, okna atd. A hned nato prijde strach, zda to zvladnu. Tady mi pak fakt pomaha pravidlo jednoho dne: Dnes nepiju...

=====
Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil katarina - 11/10/2016 21:13

neboj zvladnes treba si len verit a hlavne pouzivat to pravidlo ja sa tiez riadim heslo dnes sa nenapijem :)

=====
Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 11/10/2016 21:16

Jojo, to bude asi fakt lepsi, nez si predstavovat dalekou budoucnosz. Vzdyt co my vime, co vubec bude, ze. Planujeme a ... ;-)

=====
Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil katarina - 11/10/2016 21:25

tak ja uz neplanujem nic samozrejme vecer do prace na druhy den to ano to musim ale ja zijem iba pre dnesok pretoze predtym plany plany a nic z toho tak ved vieme co . riadim sa tym heslom,mam nejake pravidla, ktore dodrziavam, vymedzila som si priatelov, aj v praci sa velmi nekamaratim, tak ako Včelař pisal on zmenil pracu je som ostala robit to co robim ale s inymi ludmi spolupracujem je to tak lepsie zacala som s cistym stitom a nikto nevie o mojej minulosti, na sedenia so susedmi nechodim zo zaciatku z opatrnosti teraz to beriemako standart, mam zopar dobrych kamosiek tie nepiju, rodinu a hlavne nasla som samu seba.robim to co chcem, uzivam si zivot, nemrham zbytocne casom nalievanim do seba otrociny aj tak z toho boli iba okna, depky a hlavne tie stavy. treba mysliet pozitivne

=====
Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Rachel - 13/10/2016 07:11

Dobrý ráno,katarinka hezky jsi to napsala. Já se potřebuju dostat taky do tohoto stavu. Já mam největší problém, že pracuji sezoně na horách. Největší nářez je pak léto a zima. A to se pije všude a já kolem sebe strašně lidí, kalit je standard, snad neznam nikoho kdo to nedělá v tom okruhu. Takže ted se snažim získat sílu. Abych nepadla do akoholickýho režimu. Vim že se namam ničeho obávat, ale zima je dlouhá.....

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Mirka - 13/10/2016 10:20

Zdravím

Já mám taky ten problém že pracuji v kolektivu kde snad všichni pijí a mám problém odolávat,když odmítnu tak se diví že nechci,nevím jestli to dám

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 13/10/2016 10:49

Dobře rano/dopoledne vsichni!

Holky, koukam, ze toho strasaka proste mame. Ja mam teda vyhodi.bze v praci jsou naopak kplegyne temer abstinenti. Me vlastne staci nechodit na alkoakce a ignorovat manzelpvy alko-nanodky, zni to lehce, ale uz vim, ze to taky neni jen tak

Ale myslim, ze jsem se v tpmhle hodne posunula a mam jine cile, ktere to uz proste nepripoustej a ano by na to uz nemel byt cas.

Jinak to nekoureni a nepiti mi zmenilo fakt zmenilo chtutovy bunky: dalsi drn snidam toast s domacom dzem a caj, ovoce atd. Driv nepredstavitelne!!!

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 13/10/2016 16:36

Jezis, ja tam mam chyb, to je hrozny. Omluvte me, telefon moc nevychytavam :-(

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Rachel - 13/10/2016 19:53

To je v pohodě, já ti rozumim, hlavně že jsme střízlivý :woohoo: :laugh: :laugh:

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 13/10/2016 20:49

Jo, strizlivy ;-)

Mam za sebou zubare, dve vrtani a obj. na trhání osmicky. Jeli jsme tam na motorce (Jawa 250 kejvacka), po zaparkovani automaticky napad zajit na jedno (po zubarovii jsem vzdycky sla). Rikam:ne, ja nejdu. Jdu domu a dam si kafe a vanu ;-). A jsem v posteli, strizлива.Proste parada, parada... ;-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil katarina - 13/10/2016 21:14

vyborne Šantaka:) tesim sa s tebou na to trhanie osmicky sa mozme objednat spolu ja to odkladam uz dva roky.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 13/10/2016 21:19

Me nedavno kousek odpadl a nechci riskpvaz, ze se rozsype a zustane jen to, co se blbe trha :-) Jdu 7. 11. Mooc se tesim ;-) Jdes se mnou?

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil katarina - 13/10/2016 21:20

no tak to co sa blbo trha mi ostalo a bolo to hrozne skusim sa objednat ale mam strach na mna nejak tie injekcie nezaberaju

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 13/10/2016 21:40

Ajajaj, to bude dobry, zaberou, neboj ;-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 13/10/2016 21:53

Katarinko, tak ty budeš mít rok? To zní pěkně ;-)
Tak dobrou všem strizlivým i těm, co by chtěli být :-)

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil katarina - 13/10/2016 21:57

ano 21.10.

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 13/10/2016 21:58

Paradnice ;-)

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Gennosuke - 13/10/2016 22:30

katarina napsal:
ano 21.10.

Veliká gratulace :-) !

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil katarina - 14/10/2016 07:03

dakujem

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Ja - 14/10/2016 08:30

Katarína, píšeš:
áno 21.10.

"Gratulujem!!!" :blush:

Približne po roku sa telo dokáže skonsolidovať... :)

Teraz sa môžeš naplno zahryznúť do korekcie psychiky... B)

=====

Re: Nepít je ťžká pohoda

Vložil katarina - 14/10/2016 09:14

Ja ďakujem teraz po roku sa cítim celkom fit ale ako pises psychika ide pomalšie ale spokojnosť nepotrebuje žiadne umele vitaminy v promile.mozog si vystačí sam

=====

Re: Nepít je ťžká pohoda

Vložil Ja - 14/10/2016 09:54

katarina napsal:

Ja ďakujem teraz po roku sa cítim celkom fit ale ako pises "psychika ide pomalšie ale spokojnosť nepotrebuje žiadne umelé vitamíny v promile.mozog si vystačí sám."

Úprava psycho-režimu sa spontánne objaví aj sama. Začína v mysli. Vhodný je odborný dohľad a štúdium závislosti... B)

Keď proces úpravy a úzdravy nabehne/naskočí je to ako pri "pamplone", keď sa býky ženú a tlačia koridorom žiadaným smerom. Tvoje *ja* je ten rozhodujúci aktér, ktorý si vymedzuje limity, hranice - koridor.

Náročnosť si takto určuješ aj koriguješ a riadiš Ty sama. :)

Mozog sa veľmi rýchlo stabilizuje sám, pretože má vlastnú bunkovú aj chemickú pamäť. :) (...akoby regeneračný funkčný "matrix".)

=====

Re: Nepít je ťžká pohoda

Vložil Mirka - 14/10/2016 12:04

Dnes bude v práci ťžký den,vybírali se peníze na jednoho týpka který slaví 50 let a bude to slavit v práci.já snad ani do práce nepůjdu.Je to pro mě strašně ťžké toto podstupovat

=====

Re: Nepít je ťžká pohoda

Vložil Krtek - 14/10/2016 12:06

Nestačilo by zablahoželať a s nejakou výhovorkou sa pobrať hneď domov? Zbytočne sa nedráždiť, keď si neveríš?

=====

Re: Nepít je ťžká pohoda

Vložil Šantalka - 14/10/2016 12:15

Mirko to je fakt, poprej a utikej! Teda pokud muzes. Pokud se bude pit v pracovni dobe, tak nejaka vymluva a pryc, pokud to teda jde...

Me uz taky zacinaji nastavat nebezpecne situace. Odmitla jsem s díky ucast, zatim staci duvod, ze tejto rok na akce prdim, aby se dalo koleno do kupy.

Za mesic je takovej nadacni festak blizko, to se v praci maluje a ovvikendu se bude uklizet ;-), taky hezky duvod nejít a tím padembneriskovat a vyhnout se spousteckimu prostredi. A dal zatim neplanuju...

..

=====

Re: Nepít je ťžká pohoda

Vložil Mirka - 14/10/2016 12:16

jenže oni to budou slavit v budově tam kde budu dělat,jdu na odpolední.To chce mít prostě pevnou vůli

=====

Re: Nepít je ťžká pohoda

Vložil Šantalka - 14/10/2016 12:29

Tak se drz Mirko, mysli nasebe, jak byTi zase bylo blbe a na forum. Na lidi, kterýTi drzej palce a myslej na Tebe ;-)

=====

Re: Nepít je ťžká pohoda

Vložil Krtek - 14/10/2016 12:30

Ale pre istotu si priprav vopred nejakú výhovorku, ak Ťa budú núkať. Vopred preto, aby si si nemusela narýchlo niečo vymýšľať a nespanikárila si. A vytrvalo na nej trvaj. Pre Teba, keďže začínaš je to výhodnejšie s výhovorkou, než len povedať, že nepiješ. A nedaj sa ukecať, že len jeden na zdravie a podobné blbosti. Na tom zvyknú pri narodeninových oslavách najviac trvať a zlomiť. Musíš byť odhodlaná nevypíť a trvať na tom!!! Ja viem, že sa mi to takto ľahko píše, ale dá sa to. Ide o to, že ak si dáš ten jeden, už si dáš i druhý, tretí atd. Už Ti to potom bude jedno. Ale následky si budeš znášať ty,

nie oni. Musíš si uvedomiť, čo je tvoja priorita. Ty a Tvoje zdravie alebo niekto iný. Veľa šťastia.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Mirka - 14/10/2016 12:46

moc vám děkuji za podporu,budu na vás myslet

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 14/10/2016 12:56

Myslíme na sebe vzajemne :-)

Me to často pomohlo, když to na mě přišlo, vzpomenout si na partaky z fóra, že by se pak musela tady "pochlubit" a jeste by mi bylo blbe

..

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Ja - 14/10/2016 13:20

Mirka,

ja by som, po predošlom upozornení, pitivo "asertívne" vylial a s poďakovaním a s úsmevom obrátil pohár(ik) hore dnom... :p

"Milujem úprimnosť, toleranciu a vzájomnú ústretovosť!" :) ☺☺☺

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 14/10/2016 13:27

Pekna teorie. Milovat uprimnost atd.
Ovsem praxe byva jina pak...

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Michal - 14/10/2016 13:49

Jestli oslava, gratulace neprobiha primo v kancelari, kde pracuji, vubec bych tam nesel. Pokud ano a mam moznost jit pracovat do jine kancelare, tak bych se presunul.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 14/10/2016 14:07

No nevim jestli kancelar.... kazdej nepracuje v kanclu ;-) Psala odpoledni smena, ze se v kolektivu popiji casteji...

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Michal - 14/10/2016 14:39

A jo. No to by me asi vytacelo. Ne ze nemuzu, nechci pit. Ale takova ta averze na alko. Stejne jako odnaucenemu kurakovi vadi kour, me by se asi zvedal zaludek z vune koralky.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Ja - 14/10/2016 14:52

Šantalka napsal:
Pekna teorie. Milovat uprimnost atd.
Ovsem praxe byva jina pak...

Ak by to do mňa niekto nalial násilím spáchal by trestný čin. :angry:

Nech sa oslávenec uráža koľko sa mu ráči aj páči, ak raz odmietnem, tak "čau" a podme-hybáááj z kratšej cesty "domov!" :p

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 14/10/2016 15:07

Jasne ;-) On je to pak spis vnitri boj, co...

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Dee - 14/10/2016 15:16

Smazáno administrátorem, porušování pravidel fóra

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Ja - 14/10/2016 15:29

Smazáno administrátorem,porušování pravidel fóra

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Dee - 14/10/2016 15:37

Smazáno administrátorem, mimo téma vlákna

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Dee - 14/10/2016 15:39

Smazáno administrátorem, osočování

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Mirka - 14/10/2016 23:10

ahojky tak sem to přežila nabízeli mi panáka ale já odmítla ale pak mi donesli pivo taK SEM SI DALA A
NIC VÍC

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Michal - 14/10/2016 23:47

No, myslis, ze to byl dobry napad? :-o

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Mirka - 14/10/2016 23:49

co tím myslíš

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Mirka - 14/10/2016 23:56

možná to nebyl dobrý nápad ,já vím ale asi se stím neumím sama poprat

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Michal - 15/10/2016 00:27

Myslím tím to, zda se jedno pivo nerozjede do propitého víkendu.

Co te vlastně vedlo k tomu neodmítnout pivo stejně jako panaka? Ze jednom pivo neuskodí?

Ja na to teď nestacil sam, tak jsem pozadal odborniky o pomoc :-)

Dnes jsem byl v hospodě s kamarady cestou domů. Oni si dali jedno pivo, já dzus a sli jsme. Jo, blesklo mi hlavou. Aaaahmmm, pivo Unetice, 12tka, taková lahoda to bývalo. No, jasné, blbce, dej si jednou .. a .. znáš to, jak dopadne. Hmm. Ne-e. Doma a strizlivy. Se všemi penězi, níže ztraceného. Parada! :-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 15/10/2016 07:55

Ahoj vsichni,

Mirko, tak to neres, buď rada, te ses neopila. Taky pokrok ;-). Michale, to znam tyhle myšlenkové pochody, taky to dobře dopadlo. Ja se tomu budu zatím vyhejbat.

Manžel mi v noci a ráno vypravěl příhody ze sudu, no ..Kejvu, moc neposlouchám. Táhne z něj, to vnímám. Dnes jdou pokračovat. Ja tedaxně, mam lepší program. I kdybych měla zehlit ;-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Michal - 15/10/2016 09:47

Šantalko, když jdu kolem hospod, vidím lidi na ulici s lahvacem a nebo jsem v obchodě a jdu kolem piv, nic moc to se mnou nedělá, kromě těch negativních vzpomínek a opakování si: "pro tebe alkohol, chlapce, není. Neumis s ním zacházet". Včera to bylo takové momentální pomatení mysli. Jsem se tomu zasmal a dal si rybízovou dzus vodou. Vlastně mi to vůbec nevadilo v té hospodě sedět a vidět pít pivo lidi

okolo. Okoli vi, proc nepiju, do hospody me netahali. Jsem rikal, ze mi nevadi, kdyz tam pujdeme. Ze si dam dzus. Kdybych i objednal pivo, kamardi by mi za to zlamali ruce - obrazne receno :-). Takove zkratky se obcas objevi, proste tu jsou a budou. Nijak se s nima snazim neprat, prijdou a zase odejdou.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil pert - 15/10/2016 10:02

Přítvrdit na sebe, když nic tak nic hernajs. Nebudu se v tom furt plácet. A plácal jsem se dlouho, misky vah se po dlouhé době převážily k tomu zuřivému ne a po delším čase je mně to už šumák, že ostatní klolem slopou, nic mi to vážného nedělá. Dal jsem si na výběr- buď budu žít nebo trpět, třást se a prodělám zas ten kolaps.

Jedno pivo a semele to člověka znova, nemusí hned na druhý den, nechá nás to chvíli v klidu, že nic, skončilo to, jeden úlet a většinou to dopadá jak to dopadá.

Mirko jak je?

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 15/10/2016 16:31

Tak jak vam vysly plany? Ja ok, uz lezim ;-). Honej me chute - slany, sladky, kysely... Je hnusne, tak jsem venku ani nebyla.

Zkousim uz cvicit. Noha to teda rozdejchava.

Vcelari, sel med na odbyt? Co vy, holky? Michal je na "festaku"?

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil pert - 15/10/2016 16:48

U nás na východě celý den slunko, nejmíc bylo 17 a větrno, teď vítr slábne... konec pertpočasí a záložní plány se mi víc začínají naplňovat až po paté hodině, láskování to nebude, ale něco co mám moc rád, už mně svrbí prsty... ;) :laugh:

Hýbej nohama, trénuj, za chvílku rýč a sadit ořešák, pak tu fotku prosím :laugh:

áhoj

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 15/10/2016 17:01

Ale. Copak to bude? Jsem zvedava;-) Ja mam Hercula Poirota, to je vzruso, cp? :-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Ladislav - 15/10/2016 17:24

Šantalka napsal:

Ale. Copak to bude? Jsem zvedava;-) Ja mam Hercula Poirota, to je vzruso, cp? :-)

To je to dnes ale zapeklitý případ, vid ? :laugh:

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 15/10/2016 17:40

Jo ;-) Šede bunky mozkové nestihaj ;-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Rachel - 15/10/2016 20:22

poirot je boží :)

Já dobrý, byla sem venku, ale nakonec jsem měla víc práce než jsem čekala. Snad zítra delší procházka.

Přijdu si ale taková nesoustředěná, dost zapomínám, jsem taková zahloubaná do sebe a moc se mi nechce s nikým se vybavovat. Normálně jsem ukecaná a mam ráda společnost, ale čím sem starší, tím sem radši sama. Přemejšlela jsem taky dneska nad tím, že jsem se vlastně dobrovolně držela v žaláři. Aniž bych si to uvědomovala, tak chlast mi znemožnil se rozvíjet plně. Bože at si tohle prosím pamatuju nebo až to na mě přijde, tak si to přečtu! :woohoo: Taky jsem ráda, že to mužů napsat sem. že to mam s kým sdílet.

Jo a taky se mi zdál sen, že sem se ožrala a že jsem tu slibovala, že se kuli nedělním vajíčkům k snídani neožeru. A měla jsem z toho hrozný výčitky, že jsem tu lhala :woohoo: :woohoo: :laugh: :laugh: :laugh:

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Rachel - 15/10/2016 20:22

Jo a taky si přijdu blbější než dřív :woohoo: :P ale to mam strach už lepší nebude :laugh:

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 15/10/2016 20:38

Ahoj Rachel!

Tak s tou nesoustredenosti to mam taky. Koukam na film tak napul. Ctu napul. Posloucham napul. Taky z toho mam takovy polovicni dojmy. To neva. To se myslim srovna. S tim povidanim to mam zrovnatak, nechce se mi poslouchat ani mluvit. Lidi mi ani moc nechybej. Staci mi to tady;-) Pritom driv jsem spolecnost zboznovala. To souvisi s tim chlastem ale. Jinak jsem radsi sama. I v ty saune, posilce, v lese... Mam rada i samotu...a klid ;-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Michal - 15/10/2016 20:56

Santalko, ja nebyl na hudebnim festivalu. Byly to video instalace, video mapping (2d i 3d) na budovy v Praze (signalfestival.cz). Dal jsem si dzus, kluci pivo a do 1h rano jsem byl v posteli.

Rachel, spatna soustredenost, zapominani. Treba jdu z prace pro auto do garazi a najednou vlastn nevim, proc tam jdu. Nebo zaradim zpatecku a divim se, proc auto nejede dopredu. Ted jsem mel udelal diteti kakao a udelal jsem mu kafe.

Ty sny, ze jsem se opil jsem mel taktez. Neprijemny.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 15/10/2016 21:08

Ja vim, vcera jsem si ten festak nasla na netu ;-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Mirka - 15/10/2016 21:15

ahojte dnes sem měla nabitý den dopoledne prádlo, uklízení, vaření a odpoledne- jezdíme si pro brojlery a pak je doma šhubeme a kucháme takže si tak hrajeme, potom sem jela ke kámošce a tam sem strávila asi pět hodin bylo to fajn, prostě bezva sobota

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Jana - 15/10/2016 21:22

Dobrý večer všem, dnes mi bylo líp a dokonce jsem spala až do 9, byl tady krásný slunečný den, umyla jsem okno a odpoledne jsme byli s přítelem na dlouhé procházce, čtu tady, že jste všichni v pohodě, to je fajn.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Rachel - 15/10/2016 21:30

Michale tak to kafe je slušný :woohoo:
Přijdu si jak v takový lehký kocovině, doufám, že to přejde!
Jdu si dát bylinkovej čaj a jdu spát:) Dobrou

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 15/10/2016 21:34

Ja si nekdy pripadam, ze se mi "to deje". A ja na to koukam, to sr mi stavallo pri chlastu. Ale v pohode ;-) ted je to jinak ;-)
To mam radost, ze jsme vsichni ok, hezky vecer a dobrou noc...

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Michal - 15/10/2016 21:36

Rachel, ja mam bohuzel posledni dobou takovehle zkraty docela casto, mi prijde. Dam si do hrnicku magnezium a jdu do kuchyne pro studenou vodu, natocim si horkou, pak se leknu a oparim se.

Drive jsem to nemival - pri vysazeni alko. Nevim, jestli na to muze mit vliv AD asentra. Ale spis to piti. Jestli to bude lepsi, to nevim.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Michal - 15/10/2016 21:38

Jano, zatím stále bez alka? Tak to je fajn.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Jana - 15/10/2016 22:12

Jo, jasne, jsem v poho, doufam, že už napořád

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Ja - 16/10/2016 08:28

Michal napsal:

...Dam si do hrnicku magnezium a jdu do kuchyne pro studenou vodu, natocim si horkou, pak se leknu a oparim se.

Drive jsem to nemival - pri vysazeni alko. Nevim, jestli na to muze mit vliv AD asentra. Ale spis to piti. Jestli to bude lepsi, to nevim.

Mišo,

"prijmi to ako súčasť seba samého a obráť to na vtip." B)

Zaregistruj (to), zasměj sa a pusti to d'alej...

A povedz si, že (to) najhoršie už bolo... :blush:

...sme si veľmi podobní - "pijani aj triezvejúci"! ;)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 16/10/2016 10:25

Dobre nedelni ranko ;-)

Neni nad strizlive rano, fakt. Zadna tresavka, nervozita. Pekne v klidu caj a kava, zadny vyprostovaky:-)

Dnes pujdem mozna odpoledne prochazkou na vystavu a navstivit kamose v nemocnici. A jestli bude hnusne, tak budu jeste lezet, houby zle ;-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Rachel - 16/10/2016 19:49

Tak vikend za náma. Michale nezbejvá než to brát to tak, že pokračovat v chlastání, je to ještě horší :laugh: Já měla dneska naprosto božskej den, teplo, slunce, barvy všudy. Až se tajil dech!

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Michal - 16/10/2016 21:15

Dnesni prochazka podzimnim Kokorinskem taktez fajn.

To kazdopadne, pit dat, tak lezim do par let na prkne.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantalka - 16/10/2016 21:16

Ahoj vsichni ;-)
Vystava paradni, téma drak...

Jinak taky:

kresby a malby na nehrajici desky, piplacka jak sviň :-)
to se musi videt;-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Včelař - 27/05/2017 22:24

Jojo, květen - rojení čas. Posílám Vám momentku z dneška :)

<http://jpeg.cz/images/2017/05/27/dGPEH.th.jpg>

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantal - 28/05/2017 10:36

Ahoj Včelaři! No to je hustý ;-)
Já bych tam tedy tak v klidu nestála. Měj se a ať ti to bzučí :-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Včelař - 28/05/2017 10:57

Ahoj Šantal. Včely v roji jsou nacucaný medem, který si nesou ze svého opuštěného příbytku. Takže bzučí, ale moc nepíchaj. Výborná strategie. Též jsem jí do značné míry implementoval do svého života :o)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Gennosuke - 28/05/2017 14:50

Včelař napsal:

Posílám Vám momentku z dneška

Velikej respekt! S moji fobii z bodavyho hmyzu bych v te situaci na fotce asi zesilel :laugh: . Staci mi vosa/vcela v autobuse MHD a vstavam a presouvam se na druhy konec autobusu :) .

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantal - 28/05/2017 21:14

Včelaři, lepší než pes, který štěká a nekouše, vid'?

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantal - 29/05/2017 10:45

Nepít je fajn, osvobozující. Ještě bych ráda odbourala kouření. Bolí mě z toho v krku, špatně se mi dýchá, stojí to hodně peněz. Jdu zkusit přestat. Uvidíme

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil zdenek - 29/05/2017 20:39

Vrana k vrane sadá..vid.Santal?Včelar je pro teba jak dělany.....Smazáno administrátoremhm no láska je láska

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil zdenek - 29/05/2017 20:44

Promiň Šantal..mám dnes deň blbec.sorry

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Gennosuke - 29/05/2017 20:59

zdenek napsal:
mám dnes deň blbec

Jiste. Uz kolikaty v rade. A vzhledem k tomu co tady poslednich 24hod predvadis predpokladam ze zase michas chlast s praskama na hlavu. Ty nejsi alkoholik - Ty jsi zoufale ubohe ozralecke prase!

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil katarina - 29/05/2017 21:11

ved dnes tu nebol ci?

Zdendo co si robil cely den? bolo krasne

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Včelař - 29/05/2017 22:04

Ty bláho, to je vůl. Nejdřív tady brečí o pomoc a když není po jeho, tak tady všechny pozuráží.

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantal - 30/05/2017 07:21

Čtu až teď a směju se ;-) Zatím nekouřím a už nechci. Dobrý, že to nepůjde v těch hospodách. I když teď budou zahrádky co :-). Vzhledem k rodinné diagnóze rakovina hlasivek, krku, hrtanu bych měla přestat. Tak držte palce. Jinak se opakuju, není nad střízlivé ráno. Noha sice bolí, noc stála za prd, ale hlava je čistá :-)

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Sochář - 30/05/2017 07:35

No právě, v chvále střízlivosti se taky opakuju, jsem ale holt ve správném vlákně. A zrovna včera, menší problémy se nakupily, uvažuju, co zvládnout teď, co odložit, rozložit a tak dál a vespod je ale klid. To hlavní se děje, nepiju, vůbec mi to neschází a to je to hlavní. To je pak čas se rozhlídnout, usebrat, vybírat ty řešení. A dokonce se usmívám, když si vzpomenu na ty nejrůznější opilecký psychy. Jak s tím šlo žít? No vlastně moc nešlo, bylo to nervózní, bolestivý, marný. Takhle je to dobrý, vždycky vlastně dost dobrý.

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantal - 02/06/2017 09:44

Název tohoto tématu vždy vystihne můj ranní pocit ;-) Je v tom parádní svoboda rozhodování, plánování, klidu a vyrovnanosti. Prostě nepít je to nejlepší, co nás, co máme "problém" může potkat. Proto nezoufejme, když to kiksne, buďme rádi za každý nepropity den a držme se přátelé ;-) Krásný slunečný pohodový patek

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil ForestGump - 02/06/2017 17:54

Šantal napsal:

Čtu až teď a směju se ;-) Zatím nekouřím a už nechci. Dobrý, že to nepůjde v těch hospodách. I když teď budou zahrádky co :-). Vzhledem k rodinné diagnóze rakovina hlasivek, krku, hrtanu bych měla fakt přestat. Tak držte palce. Jinak se opakuju, není nad střízlivé ráno. Noha sice bolí, noc stála za prd, ale hlava je čistá :-)

Ahoj, tak co, santal, zatím zadna chut na cigaro? :)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Včelař - 09/06/2017 21:46

Zdravím Vás kamarádi. Tak, abych tady pozvedl tu "rozchlástanou atmosféru" tak se pochlubím čím jsem si udělal radost a co se mi dneska dostalo na mojí zahradu - nový včelí klát. Nechlastejte prosím Vás.

Fakt je to lepší bez...

<http://jpeg.cz/images/2017/06/09/hEMXz.th.jpg> <http://jpeg.cz/images/2017/06/09/qh35X.th.jpg>

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Allie - 09/06/2017 22:14

Tož sice absolutně nevím co to je a k čemu to slouží, ale vypadá to zajímavě a očividně ti to udělalo radost, takže palec hore.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Medovka - 09/06/2017 22:15

Včelař,

neviem síce na čo slúži včelí klát (je to úl?), ale tá drevorezba je nádherná. Ten môj, je (resp. bol) drevorezbár, tiež jeden z koníčkov. Máme doma pár jeho reliefov a sošiek z mladých čias, keď ho ešte závislosť nedržala pevne vo svojej moci. V snahe piť menej ho občas chytí šajba a začne niečo vyrezávať, ale výsledkom sú iba nedokončené, povaľujúce sa drevorezby. Vždy som snívala, že vytvorí takúto peknú, veľkú sochu a tá bude ozdobou záhrady...

=====

Re: Nepít je ťžká pohoda

Vložil Včelař - 09/06/2017 22:20

Včely normálně v přírodě vyhledávají dutiny ve stromech. Toho si všiml i homo sapiens a začal části ve kterých byly včely vyřezávat a nosit si je blíž k obydlí. Tak vznikly brtě, nebo-li kláty. Časem si je i zdobil různými rytinami a řezbami - viz třeba sbírka v Rožnově pod Radhoštěm. Ano i tento můj nový je dělaný jako včelí úl. Vzadu je vyřezaná dutina ve které včely budou normálně žít. Že mi udělal neskutečnou radost - to si pište ;)

=====

Re: Nepít je ťžká pohoda

Vložil Allie - 09/06/2017 22:24

Takže seš jakoRumcajs: "ve vousech mu hnízdí roj lesních včel" akorát máš vousy v klatě... :laugh:

=====

Re: Nepít je ťžká pohoda

Vložil Michal - 09/06/2017 22:44

Allie pobavila :D :D :D :D ach jo... a Včelaři super, moc hezké a člověk se dozvěděl alespoň něco nového, hezký večer a sny všem děcka :) ;)

=====

Re: Nepít je ťžká pohoda

Vložil rosnička - 10/06/2017 11:22

Hezkou sobotu všem :)

U nás síce pěkně lije, ale stejně je super. Hlavně to ráno. :laugh: Konečně zase čistá a hlava připravená k abstinenci. ...

.Už si nedávám žádná předsevzetí o nepiti...prostě se zaměřím jen na každý den a s pokorou budu bojovat.

Mějte se všichni a držte se :cheer:

=====
Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Michal - 10/06/2017 11:55

Ahoj :) Tobě také hezký den :) já se držím zatím vpohodě, navíc mám teď 6 nočních za 7 dní, tak na to není ani pomyšlení, ale ráno v 6 když jsem jel na kole z noční a viděl x lidí ještě vožralejch jak jdou domů, mě přesvědčuje o tom, že toto určitě nechci, krásný den :)

=====
Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantal - 17/06/2017 09:38

Ačkoliv jsem teď měla divné období neradosti a nespokojenosti (v podstatě bezdůvodné),opět vrátilo to hezké opojení ze střízlivosti. Cítím se být opět silnější v odhodlání nepít a holt to má všechno různé fáze, kterými je třeba si projít (např. i to, že pokud podlehnete, hodně to oslabí a vezme sílu) a nelze je ošidit. Takže: pokud máte někdo podobný problém (pocit nenaplnění, ukřivdění - proč já nemůžu pít, jak já se jen budu bavit, zvládnou to vůbec? Moc si už nevěřím atd), nezoufejte. Zase bude dobře, euforie ze nabyté svobody z nepití, z najednou získaného času, pohody při plánování a rozhodování se vrátí, jen to vydržte!!! Hodně mi tedy pomohla mnou již hodněkrát zmiňovaná třezalka(toto není reklama na třezalku):-) Zdraví vá s a drží palce všem Šantal

=====
Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil rosnička - 17/06/2017 11:20

Šantal: souhlas. Taky piju třezalku a dokonce i líp spím.
A je to fakt, občas ty výkyvy nálad prostě jsou.
A někdy i vztek....že oni můžou a já ne!!!
Ale na druhou stranu, ten den po akci, kdy nepiju a oni jo...no super.
Den po dnikrok po kroku :)
Hezkou sobotu a neděli...lidičky :laugh:

=====
Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil zdenek - 17/06/2017 13:45

Holky...Šantal,rosnička.A teraz v lete pijete třezalku,no slnko a třezalka moc spolu nepasujú.Pokožka sčervenie,poprípade vyrážky ako reakcia,či?preto sa odporúča piť hlavne v zime třezalka.či je to blbosť? ja by som ju mal piť na nervozitu a depky.lieky nechcem,tak ako to je vlastne?

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Maris - 17/06/2017 14:13

Já třezalku nepiju,beru antidepresíva kde se nedoporučuje,piju meduňku,tabletky zatím ponechám,aby mě ty výkyvy nálad nehodily kam nechci.Po čase je vysadím,ale až na tom budu dobře.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil rosnička - 17/06/2017 15:33

ale to já vím, že se třezalka nesmí kombinovat se sluníčkem. Já ji piju hlavně k večeru, abych spala. no a taky přes den jsem v poho...večery jsou krytické... :(
Brala jsem neurol a lexaurin,,a tahle možnost mi vyhovuje líp

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Henry - 18/06/2017 12:36

Ahoj,tuhle stránku už sem navštěvoval kdysi když mi mé pití začalo dělat problémy v životě kdy sem se snažil přestat svépomocí....no asi takhle, snažím se přestat pít s přestávkami asi od svých 20 let a teď už je mi 30 a stále piju :laugh: ale můj organismus a taky psychika mi jasně dává najevo že už toho má dost a nemá smysl se takhle huntovat....jako mladší sem pil každý víkend a taky některé dny přes týden,dělalo mi to problémy v práci i v osobním životě ale postupem času když už sem se teda snažil přestat pít sem se změnil v kvartálního pijana a to jsem doted'....takže znám svoje spouštěče,bažení a podobné věci které k pití patří,ale co chci říct tak v mojem případě přestávám bojovat proti alkoholu protože během doby nepití sem zjistil že je mi daleko líp bez toho chlastu...kdysi sem si myslel že alkohol je dobrý jako zábava ale nyní zjišťuju že bavit se dá mnohem kvalitněji bez alkoholu a hlavně s čistou hlavou a bez následných kocovin a abstáků!Takže teď to mám nastavené tak že nechci pít - místo toho- že chci přestat pít :laugh: možná že to zní stejně ale je v tom určitý rozdíl :) taky jako mnoho jiných sem se snažil doted' pít kontrolovaně ale s těžkým neúspěchem,tohleto prostě nejde a nemá cenu se o to už pokoušet,takže abych to tak nějak uzavřel někde z mého nitra se dere převažující pocit že je čas s alkoholem se úplně rozloučit,protože už mi nemá co nabídnout,jenom to zlé a to samozřejmě nechci :) Takže hlava může bažit po alkoholu ale vnitřní vedení začíná převažovat nad tím alkoholickým :)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Ja - 18/06/2017 12:59

Henry,

odhalil si svoj mechanizmus a svoje spúšťače - máš svoje poznanie.

Každý hledá jinak - my-pijani, máme svoj-špekulatívny rozum aj úsudok. Sme najchytřejší, a mnohé iné naj-...

Dôležitý prvok je - usadiť sa v sebe a rozumieť si oboma smermi:

→ von i dnu/navonok aj dovnútra... a pritom, aj bezbolestne a komfortne triezvieť! :P

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Allie - 16/07/2017 08:18

Dobré ráno všem, tak dneska jedu maraton. 100km, vic jak 2000 metrů převýšení. Vloni bych to neujela a ani bych to nezkousela, bylo by důležitější se ožrat... Letos, po takřka osmi měsících bez alkoholu, uvidíme :laugh: Držte palce. A myšlenka dne: bez chlastu můžete dělat cokoliv, treba jet maraton.... :laugh:

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil rosnička - 16/07/2017 08:46

Alli: držím palce ;) 8 měsíců a to je změna, že...? Já se jedu sice jen tak projet, ale i to je u mě změna...je neděle a čistá hlava a spousta plánu na dnešek. Tak šťastné kilometry a hezkou neděli všem :laugh:

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Allie - 16/07/2017 17:23

Tak jsem to zvládla, 100km, 5hodin, 6 pořadnych kopců, 2.místo.... Sice nevím, jak půjdu zitra do práce, ale budiž... :laugh:
Velice symbolický okamžik nastal kilometr před cílem, kdy v prudkém závěrečném stoupání koukám, jak v příkopě sedí veselá partička (turistů), v rukách flašky tvrdého, nabízeli i kolemjdoucím, samozřejmě i mě, tak jsem z legrace jakože natáhla ruku jak na obcerstvovací stanici, minula jsem, chytla jsem se za hlavu jakože lituju, tak za mnou běželi... No a říkala jsem si, jak jsem ráda, že jedu na tom kole a ze to pít NEMUSÍM.... Nechci a nemusím....

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Allie - 16/07/2017 17:28

Rosničko, velká změna a je jedno, jestli člověk závodí nebo se jede projet. Hlavní je to, že člověk má plány a že je realizuje. A ne to debilni: jo, někam vyrazíme a pak člověk o víkendu stejně jen hledal

nejrychlejší cestu k flašce....

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil rosnička - 16/07/2017 19:00

Jsi dobrá...zvládla jsi to :) já jen 20 km, ale jsem spokojená.
Skvělý víkend ... bez pití :laugh:

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Ja - 16/07/2017 19:24

rosnička napsal:

Jsi dobrá...zvládla jsi to :) já jen 20 km, ale jsem spokojená.

Skvělý víkend ... bez pití :laugh:

Dámy,

to ja/Ja mám tiež už poctivo odležaných viac ako 100 km aktívneho *gaučingu* (!)... :ohmy:

...dekubity/preležaniny ma zatiaľ neohrozujú. B)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil rosnička - 16/07/2017 19:40

gaučing se nepočítá....i když můj syn měl kdysi ze sportu rád taky jen šachy :laugh: :laugh:

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Allie - 16/07/2017 19:41

Gaucing preferuju když prší... :laugh:

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Včelář - 17/07/2017 07:06

Moc hezké počtení Allie. Přeju Ti, abys dokázala co nejlépe naložit s nově nabytou silou. Je to paráda vid'?

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Gennósuke - 17/07/2017 11:40

Allie: Jsi skvela! Velky gratulace a drzim palce at se dal dari!

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Allie - 17/07/2017 16:05

Díky, je to paráda, jen to dnešní vstávání do práce bylo utrpení... Horší než po flámu... :laugh:

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantal - 26/07/2017 11:18

Allie, moc gratuluju ;-) Opět jsem si uvědomila, jak je střízlivý člověk bez kocoviny na tom líp, než ten opilý či po opici.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Drahoslava - 25/08/2018 12:40

Nepít je prostě těžká pohoda:-)))

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Pijak - 25/08/2018 12:52

Nepít je těžká práce a často nuda.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Drahoslava - 25/08/2018 14:48

Pijáku ty máš férovou depku :S

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Pijak - 25/08/2018 17:01

Depku? Možná jinak bych napsal, že nepít není ani pohoda ani nuda, ale vlastně nic. Čistá nečinnost. B)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Lucie - 25/08/2018 19:27

Každý máte pravdu... Nepít je někdy (dost) nuda .. hlavně když kolem jsou všichni pod parou, je nějaký večírek, nebo horko a zahrádky volají a vábí - dej si jedno vychlazené, však se nic nestane.. Někdy je to zas pohoda - hlavně ráno, krásně čistá hlava, žádný acetonový výpar z těla, moták nebo blití - nic z toho.. a někdy je to zas čistá pasivita.. prostě JEN nepítí, nic víc, nic míň.. mám za sebou zatím jen pár měsíců, na první pokus, jsem na sebe hrdá a našla jsem si pomocníky (venčení psa, čtení, rodinné aktivity, mátový čaj, víc naložené práce ve firmě..) .. není to úplně jednoduché - ale není to ani nemožné.. prostě život ;)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Pijak - 25/08/2018 20:57

Fakt je, že když vidím ty zmatlaný existence, že jsem rád, že nepiju.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Notor - 25/08/2018 21:16

Nepít je tak těžký, že je to až nemožný. Pro Pijáka jsem tím pádem zmatlaná existence. Taky bych byl rád, kdybych mohl psát jak 2 měsíce nepiju, nebo nedej bože 2 roky, ale já jsem vožralej den co den, jsem těžkej hladinkář, držím si alkohol v krvi neustále ať se děje co se děje.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Pijak - 25/08/2018 21:23

Já ti notore držím palce, abys to taky už zastavil a přeju ti, aby to bylo za méně dramatickejších okolností, než jsem to měl já. Já kdybych dál chlatal, tak nevím, jestli bych vůbec ještě psal, jestli bych už fakt nechcípнул, protože všechno co jsem dělal tam směřovalo. Neměl jsem na výběr. Dokud jsem na výběr měl, furt jsem chlatal.

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Pijak - 25/08/2018 21:26

Jo a k těm zmatlaným existencím, teď mi před barákem otravoval na šrot ožralej kluk o cigáro, úplně stejný kecy jako já, když jsem chlatal, úplně na mě dýchlo zrcadlo. Fakt otravnej uslintanej trapnej kretén, který si myslel, jak je vtipnej zábavnej a veselej. Tak toho jsme myslel tou zmatlanou existencí. B)

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Ja - 26/08/2018 08:25

Notor,

bud' pevný a zotrvej - rakvu máš už otevřenú, všetko je pripravené - len naskočíš a hurá na druhú stranu!

"Ver si, vydrž, vytrvaj a umrieš spokojný, pokojný aj ožratý!!!"... (...a všetkým IM/NÁM ukážeš!) :silly:
:dry:

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Maris - 26/08/2018 09:36

Ahoj všem tady. Jak se Vám dnes vstávalo? mi skvěle ,jsem vděčná za každé nové ráno ve střízlivosti a děkuji za ní a za vše. Po včerejším chatu se Stopkou jsem si opět dobře uvedomila, jak je důležité nezapomínat, jak nám bylo když nás ovládal chlast. Jak křehká je hranice kdy přijde zlom a sáhne se po láhvi . Víím ,že se to může stát každému z nás. Jsem ráda ,že tu můžu číst varovné příklady ,já sama jsem se v tom placala snad 15 let. Zkousela abstinovat, zdravě jíst, cvičit, nevyhledávat důvody k pití. Vydrželo to tak 3nekdy 6 měsíců než jsem se vezla znovu v kolotoči í 14 denního pití ze kterého nešlo vystoupit. nešlo přestat pít. pila a zvracela do vysilení. Prosila Boha o smrt nechtěla jsem žít. Tyto stavy byly tak děsivé!! a pak jsem se 14 dní z toho lízala než jsem byla schopna jakž takž znovu existovat. vzpomínám na to denně. denně si to připomínám. Je těžké pro alkoholika přestat pít. A pak přišel zlom. Treba jsem si ho vyprosila u Boha, protože já opravdu nechtěla už pít. Ani příležitostně ani už nikdy v životě. Teď po temer 8měsíční strizlivosti je moje osychika malinko lepší a zlepšovat se

bude.Jsou tu příklady Těch kteří vydrželi roky í těch kteří sklouzli a zase vstali a snaží se dál.Moc už jsem tu nepsala,občas četla a snažila se žít svůj život.Ted' tu budu nahlížet častěji,abych si připomínala jak lehké je překročit svůj stín.Stopce přeji brzké uzdravení,vám všem krásné střízlivé rána.A pro Šantal zavolám ti.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Nespoznaný - 26/08/2018 10:07

Ja som v situácii, že niekoho milujem tak ako štvrt' storočia nie, a nič z toho nebude. Nie som si celkom istý, či sa mi chce dýchať, ale viem že piť sa mi nechce. :-) Keby sa tak dalo zmiznúť bez toho, aby si to niekto všimol, ale bohužiaľ nechávam príliš silné stopy. ;-)

Mám rád upršané víkendy.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Ondřej Tomek - 27/08/2018 14:35

Nepít je opravdu těžká pohoda. Na rovinu já mám obrovský štěstí, že jsem veselej optimista, kterej se rád druží s lidma. To co spousta lidí hledá v alkoholu mám úplně normálně za střízliva. Fakt rád a nenuceně se seznamuju s lidma a stále mám v podstatě dobrou náladu. Děsivým paradoxem je, že v dobách mého chlastání 18-33let mi to seznamování šlo mnohem, ale mnohem hůře. O to víc obdivuju lidi, co jsou od přírody nesmělí a chlastem si alespoň zpočátku dodávali kuráž. Držte se.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Lída Závistá - 28/08/2018 09:14

Včera jsem se ničeho nenapila, po velmi dlouhé době to byl můj čistý den, ale jako těžkou pohodu bych to nenazvala. Večer bez vína byl pro mě spíš utrpením, dlouho do noci jsme nemohla usnout. Přesto mám v plánu abstinovat i dnes. Vím, začátky jsou nejtěžší, ale snad se dokážu držet od alkoholu tak dlouho, dokud se z toho nestane pohoda.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Maris - 28/08/2018 09:47

Přeji Ti ať se ti to daří den po dni.pomalými krůčky jako batole co se učí chodit.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Ondřej - 28/08/2018 09:52

Lída Závislá: No jasně, že jeden vynechaný den žádná pohoda není. Musíš projít kompletním abstínem kdy ti bude fakt blbě, teprve potom může přijít pohoda. Já to mám tak, že kdybych to držel vůlí, tak nikdy žádná pohoda nepříjde a nejspíš bych zase chlastal. Abstinance je životní styl, bez přijetí tohoto životního stylu budeš sice střízlivá, ale nešťastná a to povede nevyhnutelně k dalšímu chlastu.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Karolína - 28/08/2018 10:54

Lído, taky jsem včera začala, popisovala jsem to v novém vlákně "společně den po dni". Usínalo se mi taky hůř, v noci párkrát vzhůru, ale žádný drama, ani abstín se nekonal. Neměla jsem večer ani chuť. Nějak se mi to v hlavě rovná a pít nechci. Rozhodně nemůžu víno, tvrděj vůbec nepiju, no a s pivem nevím, moc se ho do mně nevejde.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Maris - 28/08/2018 11:05

Tak do mě se piva vlezlo až mi lezli ušima.jeste že to mám za sebou.doufám. ????

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Gennosuke - 28/08/2018 11:35

Lída Závislá napsal:

Včera jsem se ničeho nenapila, po velmi dlouhé době to byl můj čistý den, ale jako těžkou pohodu bych to nenazvala. Večer bez vína byl pro mě spíš utrpením, dlouho do noci jsme nemohla usnout.

Jestli Ti muzu poradit tak si najdi cinnost. Protoze tenhle boj, tohle utrpeni kdy clovek resi pit/nepit je predem prohry. Cinnost - jakoukoliv! Kdyby jsi mela lichy den kopat jamy a sudy den je zasypavat :-). Nezastavovat a neustale byt v cinnosti tak aby jsi nemusela myslet na to kdy uz se konecne budes moct napit. Idealne se dostat kazdy den do stavu kdy vecer padnes do postele servana tak ze usnes jen se dotknes polstare.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Lída Závislá - 01/09/2018 22:31

Gennosuke, kolem zahrady a baráku mám práce až nad hlavu, většinou to pomáhá. Včera ale po obědě najednou nebyl síla, jako by ze mě vyprchala všechna energie a já skoro ani nemohla uzvednout motyku. Problém mi dělalo i ujít pár kroků, takový stav vyčerpání a úzkosti, který vyvrcholil totální resignací. Něco mi cvaklo v hlavě a jako robot jsem šla do obchodu pro flašku vína a hned ji doma do sebe nalila. Po třech dnech abstinence jsem zase selhala. Nešlo to ovládnout, někdy jsem jak zombie, která nežije a nemá žádnou vůli.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Maris - 02/09/2018 12:27

Lído Závislá.Když chceš dodržovat abstinenci je potřeba myslet na tři pravidla.Dostatečně jíst dostatečně pít nealko a nepřetěžovat organismus.Odpočívát.Prace Ti pomůže,ale pak padat únavou tak jasně že šahneš po tom co ti kdysi přinášelo úlevu.A změnilo se v závislost.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Milan Smolík - 02/09/2018 16:30

Maris napsal:

Tak do mě se piva vlezlo až mi lezli ušima.jeste že to mám za sebou.doufám. ????

Pro mě nebyl problém dát si během prvních 30 minut 4 piva. Většinou mi je v hospodách nestačili čepovat.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Maris - 02/09/2018 16:55

Já do hospod nechodila pila jsem doma.A pamatuju ty doby kdy jsem stála před vecerkou už za 10minut 6° °ABY mě nikdo nepredbehl a já si mohla rychle odnést domů pivo.jasně ,že ostatní chodili pro rohlíky a koblihy .Bylo šílené utrpení když náhodou přivezli zboží a já musela čekat.Běžela jsem s pivem domů celá se klepala brala schody po dvou.ani se nezula a rychle otvírala sklenici .během chvíle snad 10 minut byly 2 ve mě. A pak ta úleva a za 2 hodiny stres že už zas není.Absolvovat stejnou cestu ke stejné prodavače.Posledni dobou mi už bylo jedno co si myslí.Stejně všichni věděli,že chlastem.etapově ,ale chystám.Jsem strašně vděčná že už 8 měsíců ne.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Nespoznaný - 02/09/2018 16:58

To pamätám počas záŕahov, bolo strašné sa zobudiť tak o tretej v noci a už nemať nič, a raz dokonca keď sa menil čas o hodinu späť! :-) A v obchode slušní ľudia pečivo a jogurty a tak to pekne voňalo ale dostať by som to do seba nevedel, ja som sa len potil kedy už budem konečne doma aj s novou fľašou. Fuj.

=====

Re: Nepít je ťžká pohoda

Vložil Maris - 02/09/2018 17:02

Jo a teď milujeme ty jogurty a rohlíky a kávičku k tomu.Jo fuj to byla hnusná doba.

=====

Re: Nepít je ťžká pohoda

Vložil Maris - 15/09/2018 15:14

Ve čtvrtek jsem se dozvěděla,že mi zemřela kamarádka.Hodně pila,sice chodila do práce,ale všichni věděli, že pije.Do práce přišla třeba jen v podprsence .Pracovala jako cukrářka tak museli zamykat alkohol,který patřil do zákusků.Nosila si svůj.Měla rodinu děti manžela,mamku ,sestry a malé vnučky.Všichni ji prosila a chtěli pomoci.Nedala si říct.pila každý den tvrdé.Spadla doma a rozbila si hlavu .byla sama doma.šla si lehnout jelikož nebyla schopna si zavolat sanitku.Ráno ji mamka našla mrtvou v posteli. Lidi kaslete na chlast a podívejte se z okna jak je krásně.A užijte ten život střízliví. Každý den děkuji Bohu ,ze mi přecvaklo a nepiju.A vůbec mi nevadí, že to bude do konce života.Tahle představa mi vyhovuje.

=====

Re: Nepít je ťžká pohoda

Vložil Cibulka - 15/09/2018 21:30

Maris, je mi luto tvojej kamaratky, bohuzial takychto pripadov je strasne vela.

=====

Re: Nepít je ťžká pohoda

Vložil Maris - 15/09/2018 21:38

Ano Cibulka,Je těchto případů hodně,že se lidi upijí,protože nezvládnou zabojoval.

=====

Re: Nepít je ťžká pohoda

Vložil Cibulka - 15/09/2018 22:08

Pre nas to moze bit nejaký pomiselny prst hore ako pripomienka, kam nechceme. Ale ties v mojom zivote bolo par takychto pripadov, ono to je vzdy smutne, hlavne taske pre rodiny, a velka skoda zmarenych zivotov.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Lída Závislá - 01/10/2018 16:57

Taky znám ze svého okolí dva lidi, kteří se upili k smrti. Ale bohužel, tyhle odstrašující případy mě nedokáží v mém pití zastavit. Ono je těžké vzít si z toho poučení, pořád si říkám, že ty dva dotyční určitě pili víc, než já, že já se snad neupiju. Prostě si lžu do kapsy a různě se chlácholím. Závislost náš zaslepuje.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Ja - 01/10/2018 17:16

Lída Závislá napsal:

Taky znám ze svého okolí dva lidi, kteří se upili k smrti. Ale bohužel, tyhle odstrašující případy mě nedokáží v mém pití zastavit. Ono je těžké vzít si z toho poučení, pořád si říkám, že ty dva dotyční určitě pili víc, než já, že já se snad neupiju. Prostě si lžu do kapsy a různě se chlácholím. Závislost náš zaslepuje.

..."ako na tom si zistíš len, ak budeš aj naďalej veselo piť!" :ohmy:

"Hor sa - smelo do toho (pitia)!" :silly:

...a občas sa z tej "opačnej" strany ozvi! :blush:

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Milan Smolík - 01/10/2018 19:12

Ja napsal:

..."ako na tom si zistíš len, ak budeš aj naďalej veselo piť!" :ohmy:

Já myslím, že pokud chce člověk otestovat sílu své závislosti, tak je nejlepší abstinence. Pokud během prvního měsíce nenastane silné bažení, tak člověk není závislý. Někde jsem to četl a z vlastní zkušenosti souhlasím, protože první měsíc abstinence je pro mě neskutečně těžký.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil zdenek.dry - 01/10/2018 19:26

..to je trošku úsměvné,dá se vydrzet půl roku,a bez výrazného bazeni.První měsíc,a to jak to jde,není v žádném případě nějakým ukazatelem síly závislosti, spíš to,jak do toho pak hezky vlitnes.Po měsíci,dvou,zjistíš že jsi to dal,a hurá..Život,to nejsou měsíce.Nebezpečně uvazuješ

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Agi - 01/10/2018 21:20

Také nesouhlasím.. První měsíc se držíš zuby nehty, aby sis dokázal, jaký jsi pašák... A druhý, nejpozději třetí si řekneš, že vlastně zavislak teda nejses, tak si můžeš klidně dát a během týdne to všechno doženeš. Vlastní zkušenost

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Krtek - 01/10/2018 22:24

Milan. Prvé týždne ideš na vlne eufórie, na niečom novom. Eufória časom opadne. A potom sa dozvieš, ako si na tom.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Pijak - 01/10/2018 22:58

Já vydržel max. 14 dní, když jsem chlastaval a poprvé abstinovat. U mě ten první měsíc byl hroznej craving, takže by to sedělo. Ale je to orientační. Ja tu závislost spíš posuzuju v kategorii jako mám/nemám, než intenzitu od 1 do 10. Řekl bych, že intenzita se asi mění a lítá od 1 do 10. Zatímco nemoc zůstává. Té se nezbavim nadosmrti. Ať si to přiznám či ji zlehčuju.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Milan Šmolík - 02/10/2018 07:42

Krtek napsal:

Milan. Prvé týždne ideš na vlne eufórie, na niečom novom. Eufória časom opadne. A potom sa dozvieš, ako si na tom.

U mě první měsíc nebyla euforie, ale normální peklo. A věřím, že tak to má většina alkoholiků.

=====
Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Petr N - 02/10/2018 21:15

V souvislosti s abstinencí si nevzpomínám na žádnou euforii. Je jedno jak dlouho bez chlastu (týden, měsíc, půl roku, necelý rok) Žádné stavy euforie si nepamatuji).

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil MichalB - 02/10/2018 21:55

Ne? Takový ten lepší pocit, že s čistou hlavou jde vše snáze. Že si můžu naplánovat xy věci a jak snadno se resi a jak to jde hladce? A ta radost z toho?

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Pijak - 02/10/2018 22:40

Jo, takový ty denní snění, jak nebudu chlastat a celý svět bude skvělejší a všechno se povede a za ty ušetřené prachy udělám nevim co, to jsem taky měl, střídalo se to s úzkostí, smutnou náladou, silným cravingem atd. Ale už nevím, jestli to bylo první měsíc. Nějak zkraje to občas bylo. Taký jsem neudržel téma, přeskakoval jsem z tématu na téma, myslím, že se tomu říká tangenciální myšlení. Pro posluchače to bylo hrozné..

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Krtek - 02/10/2018 23:03

Jo, tá eufória je skôr po liečení. A netvrdím, že je to u každého. Tam 3 mesiace nemáš čo robiť len plánuješ budúcnosť, tak sa po návrate s elánom vrhneš do tej abstinencie. "Svojpomocne" je to asi trochu iné, pretože ja som prvý mesiace prežil v liečebni. Ja som to peklo prežil tam. Tam sa nejako stabilizoval a po návrate na to nabehol. Ty si Milan tie prvý 3 mesiace musíš prežiť doma, aj s abstakom a všetkými pokúšeniami. Asi preto to vnímaš inak.
Petr N. tak tou eufóriou som samozrejme namyslel, že niekto skáče od radosti po strope. Ale niečo ako písali chalani po tebe.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Allie - 03/10/2018 05:15

Ale jo. Byla tam, euforie. A stále je. Opravdu člověk vstává s čistou hlavou, odpadají každodenní starosti se sháněním chlastu, člověk lépe stíhá věci běžného života, doma to začne vypadat líp, i ty prachy jsou.

Jo, strida se to se splinama, ale i to je v životě normální, duše alkoholicka je však precitlivela, tak s tím člověk musí počítat. Pracovat, když je příliv energie a umět odpočívat, když jsou 'líné dny'. Blbe věci řešit a nezabředat, to je rychla cesta k flasce. Člověk se prostě musí naučit znovu žít život.

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Pijak - 03/10/2018 14:35

Allie: Mně někdy po roce a půl ta euforie zmizela. Zvykl jsem si, že jsem střízlivý a považuju to za samozřejmost, i když si uvědomuju, že bych za to měl být vděčný Bohu, sobě, doktorům, lidem, co se mnou chodí na skupiny.. To občas jsem jim vděčný. Ono je to asi přirozené. Tak je to jako se všema nemocema. Když jsem měl třeba blokaci krční páteře a nemohl jsem hnout hlavou a doktoři mně píchlí injekci a narvali léky na uvolnění páteře a proti bolesti, byl jsem jim vděčný, že mi to už nebolí, po nějaké době, že můžu hýbat hlavou ze strany na stranu (ten tolik samozřejmý pohyb do té doby), pak jsem se uzdravil zcela, tak jsem byl šťastný jako blecha, jak je to skvělé a za tři měsíce jsem pomalu nevěděl, že jsem nějakou blokádu měl. Určitě jsem neměl nějaké nutkání nosit na chirurgii doktorům doživotně kytky a bonboniéry. Patří to nějak k růstu. :side:

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Allie - 03/10/2018 14:58

Jj, taky si pamatuju tu úlevu, když člověka něco boli, pak se odhodlá jít k doktorovi a problém se vyresi. A s tím chlastem ja to беру tak, že si to chci neustále připomínat, jak je mi dobře, aby mi to nezevsednelo. Hlavně si člověk nesmí myslet, že je vyleceny. Furt ve střehu.

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Michal - 03/10/2018 15:30

<https://wave.rozhlas.cz/diagnoza-f-pribeh-alkoholika-jardy-5202918>

Toto je zajimavy pribeh stoji za pustenim nevi nekdo tech 12 pravidel k strizlivemu zivotu? Diky :)

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil MichalB - 03/10/2018 16:07

To je muj byvaly kolega Jarda :-)

ad 12 - <http://www.anonymnialkoholici.cz/o-nas/dvanact-kroku.html>

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Ja - 03/10/2018 16:08

Michal napsal:

<https://wave.rozhlas.cz/diagnoza-f-pribeh-alkoholika-jardy-5202918>

Toto je zajimavy pribeh stoji za pusteni nevi nekdo tech 12 pravidel k strizlivemu zivotu? Diky :)
Michal,

TU nájdeš 12 krokov aj 12 tradícií:

<http://www.alkoholici-anonymni.sk/o-nas/>

...ponúkam aj desatoro: :blush:

Desať prikázaní Čiernohorca:

1. Človek se (na)rodí unavený a žije preto, aby odpočíval;
 2. Miluj svoju posteľ ako seba samého;
 3. Odpočívaj cez deň, aby si v noci vládol dobre spať;
 4. Nepracuj ~ práca zabíja!
 5. Keď (u)vidíš, že niekto odpočíva, tak mu pomôž;
 6. Pracuj menej ako môžeš, a čo vieš, tak prehod' na iného;
 7. V chládku a v tieni je spása, z odpočinku ešte nikto neskapa!
 8. Práca prináša choroby ~ neumieraj mladý;
 9. Keď by sa Ti náhodou chcelo makať, sadni si, vyčkaj, a uvidíš - ono Ťa to časom prejde;
 10. Keď uvidíš, že sa niekde hoduje, tak sa k nim rýchlo pridaj, a keď (u)vidíš, že sa pracuje, tak uхни, aby si im nezavadzal... :ohmy: :silly: :laugh:
- =====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Michal - 03/10/2018 17:33

MichalB,

fakt a ty jsi ho zazil i v ere popijeni, pili jste spilu a vidate se jeste? Svet je maly.

JA,

to desatero se mi libi :D :D :D

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil MichalB - 03/10/2018 18:04

Ne, v te dobe uz nekolik let abstinoval, resp. dle jeho: zil strizlivy zivot.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Pijak - 04/10/2018 09:46

Allie napsal:

Jj, taky si pamatuju tu úlevu, když člověka něco boli, pak se odhodlá jít k doktorovi a problém se vyřeší. A s tím chlastem ja to beru tak, že si to chci neustále připomínat, jak je mi dobře, aby mi to nezevsednelo. Hlavně si člověk nesmí myslet, že je vyléčený. Furt ve střehu.

Tak proto se pořád doléčuju. Podobně jako s pár dalšíma chronickýma chorobama, které mám. Vyléčit nejdou, jdou zpomalit až zastavit. Kompenzovat se, tuším, říká. To je to připomínání.

Co se týká toho furt ve střehu, to je takové ošemetné. Já střeh chápu jako být pořád nonstop připraven k obraně před lidmi nabízejícími mi chlast, sám před sebou atd to jsem dělával. Nešlo mi to dlouho vydržet. Občas jsem se rozpil sám, abych si od toho být ve střehu odpočinul.. Být v "bojové pohotovosti" je ubíjející a vyčerpávající. To si můžu dovolit tak 3 dny za sebou.. Maximálně. :laugh:

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Allie - 04/10/2018 17:29

To ne, Pijaku, úplně tak jsem to nemyslela, to bylo jen zpočátku, ta nejistota, když se člověk ocitl ve společnosti, teď už jsem si mezi lidma docela jista, prostě říkám ne, oni už si zvykli. Dokonce i na oslavách, když je přípitek, tak si v klidu tuknu a pak to někomu dam.

Spíš jsem myslela takové to: už jsem dlouho v pohodě, už je to za mnou, tak proc si nedat pivko/sklenku vina. Myslím, že minimalne tady na fóru se to stalo dosti lidem osudnym, ten pocit, že už jsou v cajku. Tak na takove blbe nápady si člověk musí dát pozor, zatím je to v klidu, ale nerada bych šlápla vedle. Zatím mám jistotu, že kdybych se napila, poletím kosmickou rychlosti ke dnu. A tato jistota mě udržuje strizlivou. ...

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Michal - 04/10/2018 18:32

Ja se o tom presvedcil a jedine co me mrzi, ze clovek-alkoholik opravdu neni schopny si dat jedno cepovane pivo treba po vydatnem obede jednou tydne :) co si budem chut vychlazeneho piva proste

nicim nenahradis...to je jedine, ale uz vim, ze to proste nelze :) takze jsem s tim smireny :)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Allie - 04/10/2018 18:49

Jo, to smireni se mi dodalo takovej klid.

Když jsem ještě ne pila tak hrozne, ale už rizikove, razila jsem heslo, že nikdy nechci pít tolik, abych se pro pila do stavu, kdy nebudu smet pít vůbec. Heslo neheslo, stejně se mi do toho stadia podařilo prochlstat. Aspoň si to myslím.

Bud' nic nebo z kopce dolů. Tak raději nic (život)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Lída Závislá - 04/10/2018 19:43

Všichni toužíme po tom, abysme se mohli občas trochu napít, ale je to bez šance. Kdysi jsem delší dobu abstinovala, ale pak došlo na přípitek na svatbě a bylo mi trapné se nějak vymlouvat, tak jsem přípitek vypila a hned jsem byla ve starých kolejích. Bylo by dobré, moci si občas něčeho trochu loknout, ale je to nesplnitelný sen. Nejhorší jsou fakt ty přípitky, protože výmluvy jsou vždy trapné a každému je jasno, že mám problém s chlastem, když přípitek odmítnu.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Michal - 04/10/2018 19:50

To jsem nikdy neresil...hodne lidi tady ano...pripitek...nechci :) proc? Pze nechci hotovo tecka :) nereste toto...a na oststnich lidech co si myslí je uplne ale uplne jedno preci :)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Maris - 04/10/2018 20:00

Lída Závislá,já určitě netoužím po tom ,abych se mohla občas někdy za čas aspoň trochu napít. Moje rozhodnutí je nepít do konce života a nedělá mi to potíží.Nemám chutě,netoužím po alkoholu a přestávám ho vnímat ,že kolem všude je.Už to mám v hlavě srovnané.Konečně.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Pijak - 04/10/2018 20:04

Lída Závislá napsal:

Všichni toužíme po tom, abysme se mohli občas trochu napít, ale je to bez šance. Kdysi jsem delší dobu abstinovala, ale pak došlo na přípitek na svatbě a bylo mi trapné se nějak vymlouvat, tak jsem přípitek vypila a hned jsem byla ve starých kolejích. Bylo by dobré, moci si občas něčeho trochu loknout, ale je to nesplnitelný sen. Nejhorší jsou fakt ty přípitky, protože výmluvy jsou vždy trapné a každému je jasno, že mám problém s chlastem, když přípitek odmítnu.

Já bych tam dal: "Hodně z nás někdy touží abysme se mohli..." Ono semtam toužím, většinou už ne..

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Pijak - 04/10/2018 20:04

.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Sochář - 04/10/2018 21:08

Tak hele, co se dneska stalo-taky na alko už nemyslím, spíš s radostí zjišťuju, jak je mi bez chlastu líp, jak jsem v kondici a mám čas a tak.

No a dneska čas vybyl na procházku v tomhle projasněném podzimu a v tom mi píše i volá kámoš-jak zamluvil s ostatníma kámošema a kámoškama chatu a že se pojedou 20. října na tři dny pařit s kulturním programem, koncert, vohně, atd., a procházky, krásný lesy, hospody všude, prostě skvělý!

No a jako by to bylo před lety, slyším se, jak nadšeně blábolím, že jedu, jasně!

A v duchu se děším, co blbnu, ale vymišuju, že jsem takovej vzorňák, že přece bych moh VYJIMECNE jet-a kámoš se raduje, že teda jedu a samo sebou se teda taky napiju!-on teda ví, že nepiju, ale nějak se rozumí samo sebou, že to pivo si s nima teď dám.

Tak já se tak procházím v tomto slunečném až milostivém podzimu a děsně se na tu chalupu těším a představuju si tu pařbu-a v tom mi dojde!

To napítí by znamenalo ožralství a kocovinový běsy a další piva a depky, psycho a tak. Že jo. No jasně.

Takže nic. Ne, nechci to. A nebude to. Nepojedu. Už se těším, že nepojedu.

Je mi jako bych se najednou vzbudil z nějakýho toho alko snu!

Ale už je to pryč a těším se, až vám to tady toho 20. října potvrdím.

Vy tady ste kámoši!

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Sochář - 04/10/2018 21:08

A kámošky.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Krtek - 04/10/2018 21:42

Liduško. Ak budeš takto rozmýšľať, ďaleko to nedotiahneš. K tým prípitkom. Odporúčam len krátke NIE. Nevypijem. Až začneš hľadať výmluvy, ľahko sa do nich zamotáš a pri treťom prípitku zabudneš, ako si zdôvodnila prvý. A hlavne dávaš im šancu, aby ťa prehovorili. A ľudí vážne nerieš v týchto veciach. Nestojí to za to. Je to tvoj život, tvoje rozhodnutie nepiť.

Máš na výber 3 možnosti.

1. Buď sa s tým zmieriš, že nemôžeš piť a budeš abstinovať.
2. Alebo budeš s tým alkoholom "bojovať" a trápiť sa myšlienkami ako rada by si si dala, prečo iný môžu a ja nie atd. Vymýšľať výhovorky. Síce nebudeš piť, ale budeš sa trápiť. Jedného dňa to trápenie ukončí prvý pohárik.
3. Alebo využiješ tretiu možnosť a budeš smelo piť. Zbavíš sa tým výčitiek zo zlyhania a trápenia pri abstinovaní.

Máš na výber.

Ohľadom seba ti napíšem takto. Nenazval by som to túžbou, skôr v určitých situáciach sa to pripomenie ak sú problémy. A keby som nebol alkoholik, možno aj teraz sedím na pive. Ale som. Tak som si pre seba vybral tú možnosť zmierenie. Život bez boja s alkoholom. To že som si vybral prvú možnosť samozrejme neznamená, že jedného dňa nemôžem skončiť pri tretej. Ale to budem riešiť, až sa tak stane.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Michal - 04/10/2018 22:06

Sochari,

dobře delas :) ono u me hraje v posledni dobe vyraznou roli i to, ze jsem vyseletoval pratele na ty "dobře" a "zle" ty s kterymi si muzu zajit na kavu, bembajz, pokecat, projit se se psem apod a na ty se kterymi jsem travil spoustu casu a ne ze bych nemel hromadu zazitku, ale 90% z nich byly vzdy v souvislosti s alkoholem jelikoz jsme byli jim opojeni-tech prihod je tolik, ze by to vydalo za knihu, ale nechavam je byt, ja uz moji knihu dopsal a druhy dil neplanuji, oni by se za den dva oklepali a jeli by si dal svuj zivot, Tebe by to mohlo semlit a ovlivnit a vratit zpstky tam, kde nechces :) budme radi, ze to mame tak nastavene a uvedomujeme si to :) Doufam, ze mi to takto vydrzi :) Nyni mam problemy s bydlenim a spankem kdykoliv predtim bych to resil alkoholem ted uz ne :) Spravne rozhodnuti :) PS: Ty me "kamarady" jsem potkal v nedeli ve 14 hodin opousteli zahradku mistni restaurace a nekde pokračovali sli na "jedno" na "spraveni" ze soboty....kdyz jsem videl jak se trmaci a jeden z nich predevsemi prepadava pres paravan do kere ohranicujici zahradku rekl jsem si..."To prece nechces bud rad za to co mas" :)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Sochář - 04/10/2018 23:01

Michale, dík-přesně! Nechci to.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Šantal - 05/10/2018 07:43

Ahoj všichni :-)

Sochaři, tohle "dobrodružo" znám. Lidi, psi, ohně, bubny, koncerty, debaty, nejen chlast, tance atd. Myslím, že se pohybuju mezi dost podobnými lidmi jako Ty, tudíž si umím představit, jak by to probíhalo. Máme stejné výzvy. Taky už říkám NE. Popravdě se mi pak uleví, když je po tom, když se třeba manžel vrátí a nají se, umyje se a jde si lehnout a já mám pak pocit: tááák, a je to :-). Žádná ostuda, žádné průsery, žádný přepíjení opice apod... A je další den, který si můžu "užít" normálně. Minule jsme s tím vzniklým volnem naložila tak, že jsem vlastně nevěděla co dřív :-). (nebudu to rozepisovat, některým to zde vadí, tak ať nejsem trapná). Držte se :-). Všichni :-)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Sochař - 05/10/2018 08:13

Šantalko, máme to podobný a určitě máme i nějaký společný známý, však jsem si na tebe kolikrát vzpomněl-a taky máme společnou tu úlevu a radost, když odoláme. A to teď taky bude, nepokazim podzim!

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Agi - 05/10/2018 08:34

Včerejší zážitek. Sedím v kadeřnictví. Okna s výhledem na ulici na parkující auta. Jde pán, v ruce cca 6 dvanactek a láhev tvrdého, asi vodka. Otevře dveře, seda s nákupem???? dovnitř. Celou hodinu co jsem byla u kadeřnice jsem ho měla chudáka na očích. Pil střídavě vodku a asi dvě tři piva za tu hodinu do sebe narval. Pak vystoupil, dvě piva a zbytek vodky dal od kufru vozu a s jedním lahvacem kráčel do domu naproti. Asi domů. A zřejmě s tím, že pije jedno denně. Chjoo

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Lída Závislá - 06/10/2018 10:25

Agi, tohle je trik, který používáme my alkoholici běžně, když s někým žijeme. Prostě tajně se nalejem a doma si pak před partnerem dáme sklenku vína nebo jedno pivo, aby partner viděl, že z nás táhne chlast jen kvůli té jedné sklence nebo tomu jednomu pivu.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Agi - 06/10/2018 11:42

Já vim, také jsem to do sebe hrnula když třeba hodinu nebyl nikdo doma a pak si okatě nalila jen tu "jednu" skleničku. Jen ten včerejší pohled byl takové to vidění s nadhledem a pýchou, že již tři měsíce nepiju a jaký je to klídek.. Bylo mi ho najednou hrozně líto a smutno. Že to prostě jde. A zase jen další utvrzení v tom, že alkohol fakt nechci. Už nemusím tolik tlačit na pilu, prostě chci vedle Draka jen v klidu žít, a ani kapičku si nedat !! To jsou ty momenty, které si fakt budu ukládat jako krátký film do hlavy

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Pijak - 06/10/2018 12:31

A to všechno nám abstinence vzala :(

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Notor - 07/10/2018 14:18

Já nic netajím. Včera padlo přes 10 piv a sedmička vína. Vožral jsem se do sraček a pak jsem se poblil. Samozřejmě ráno hrůza, na to 2 diazepamami a hned piva a piva. Jedem hoši. Jsem tak hnusnej a takovej sráč, že to nejde ani vidět.

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Pijak - 07/10/2018 14:27

Ale bylo ti po těch 10 pivech dobře, vid'?

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Ja - 07/10/2018 14:40

Notor, píšeš:

Já nic netajím. Včera padlo přes 10 piv a sedmička vína. Vožral jsem se do sraček a pak jsem se poblil. Samozřejmě ráno hrůza, na to 2 diazepamami a hned piva a piva. Jedem hoši. "Jsem tak hnusnej a takovej sráč, že to nejde ani vidět."

Notor,

odporúčam Ti: pri "ožieraní" (sa) zatváraj oči! :woohoo:

...a si z obliga. :blink:

(...to, čo vidia ostatní - Ty nevidíš, a teda Ťa to ani trápiť nebude a nemusí!...) :silly: :P

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil zdenek.dry - 07/10/2018 14:47

Zdar notore,už jsem myslel,že jsi nedejboze někde v léčebně,a tys v nejlepším pořádku!Zasobu léčiv máš,na zítřa,do práce? Držím palec,jedem!!

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Michal - 07/10/2018 15:13

Notor,

jaká je pointa Tvého přispívání na fóru, kde si lidé radí a snaží přestat pít, když ty nechceš? Vím, že máš kocovinu, ale nějaká racionální odpověď? :)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Allie - 07/10/2018 17:15

Mám pocit, že to piše s tím, že mu budeme závidět. B) :laugh:

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil Michal - 07/10/2018 17:26

Ne víš jak at zalozi na fb treba stranku nebo na netu www.chlastamligu.cz a tam se muzou bavit kdo kolik vypil kdy se poblil apod, ale tady mi to nedava moc smysl :)

=====

Re: Nepít je těžká pohoda

Vložil zdenek.dry - 07/10/2018 17:27

..nevím,proč a kdo to píše,ale spolehlivě se mi vybaví vždycky moje pivně-neurolové tažení..jéé, radši nevzpominat

=====