Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Stopka - 06/03/2015 11:40

Dovolím si založit toto téma. Co čtete? Osobní názory na určitou knihu, nebo doporučení knihy, at už přímo o alkoholizmu, nebo možná i s jiným tématem.
Já když pila, tak četla tak napůl, páč mozek vše v tom období u mně dost vše zkresloval a nelžu viděla jsem dokonce i dvojmo písmenka)))

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Kira - 06/03/2015 13:03

Ja patrim k vasnivym citatelom. Samozrejme v obdobi mojich tahov som necitala, po prve som na to vobec nevidela -pismenka som videla aj trojmo, nielen dvojmo :laugh: a po druhe ani ma to nezaujimalo. Vtedy ma zaujimalo len to, ako sa dostat este k nejakemu chlastu :unsure:
Ale kedze som kvartal, zazila som aj vela triezvych dni a citala som naozaj vela.

Inak citam vsetko - beletriu, autobiografiu, skutočne pribehy..

Co sa tyka kniziek venovanych alkoholizmu, tak v poslednej dobe ma zaujala kniha od Brana Mojseja - Vytriezvenie.
Dost ma prekvapil, napisal to naozaj dobre. Je tiez kvartalny alkoholik a ako tam popisoval tie svoje tahy a to, ako sa musel niekde na niekolko dni zavriet, aby ho nikto nevyrusoval a on mohol v klude chlastat az do nemoty - uplne som ho chapala a nasla som sa v tom. Mala som to podobne.
Tiez bolo zaujimave, ako opisoval svoju recidivu po 8 rokoch abstinencie. Mal v studiu dlho nejaku flasku tvrdeho, cele mesiace sa na nu ani nepozrel, ale jeho podvedomie vnimalo, ze je tam. Raz si dal, ale nic mu to nedalo, tak ju zas zavrel. Potom mu to nedalo a po niekolkych tyzdnoch si zas dal a zas nic.
A takto sa to tiahlo zopar tyzdnov az jedneho dna, tu spravnu euforiu pocitil a potom sa pomaly zas rozpil a tiahne sa to s nim az dodnes. Ma stale obdobia abstinecnii, recidiv, lieceni atd dookola.
Takze ono sa to asi fakt neoplati pokusat. Dokazal 8 rokov abstinovat a tak rad by ten cas vratil, ale uz mu to nejde, aj ked to stale skusa.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Stopka - 06/03/2015 13:35

Kiro,
děkuji za tip, to si seženu ,už jdu hledat. Jsem zvědavá, páč bych od něj nečekala, že napíše knihu. Mám ráda i poezii, ale nato musím fakt náladu))
Nedávno jsem dočetla od Jean Prieur-Duše zvířat. Doporučuji, jestli máš hodně ráda zvířata, přírodu, ale je i dost pravdivě smutná.
Já viděla i telku 2x)))ted se tomu směju, ale...)))) vždycky jsem se snažila jedno oko zavřít, abych to neviděla 2x)))

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Péťa - 06/03/2015 17:51

Démon alkohol (Jack London), v originále John Barleycorn. Prostě popsal, jak se sám prochlastal k závislosti. Krásně je tam vidět, že nemusí jít o nějakou vrozenou nemoc. Nechutnalo mu to, jen se chtěl cejtit jako chlap a součást společnosti, nakonec mu to ale chutnat začalo.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil petrch - 06/03/2015 20:39

---

hmmm...to je fakt inteligentní názor..A proč se neprochlastal do závislosti jeho soused?Byl asi chytřejší

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil dave - 06/03/2015 20:47

---

víš hochu, stejně jako že má někdo talent na fotbal nebo kuželky, tak má někdo sklon k alkohololu...Vem si anonyma, to je zase narcis neschopen si najít ženskou (možná spíš chlapa) , tak se ukájí tady

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ladislav - 06/03/2015 20:50

Úsměvy smutných mužů - Zápisky z léčebny

O knize

Když spadnete na dno, nezbývá než se odrazit směrem vzhůru. Místy úsměvné, místy drsné zápisky z protialkoholní léčebny. Příběhy čtyř pacientů, kteří se skamarádí při nelehkém úkolu - zbavit se závislosti, černého draka v sobě. Mrazí při sledování jejich předchozích životů, kdy se díky alkoholu ocitají až na pokraji smrti. To jim však při samotné léčbě nebrání zažívat humorné příběhy a situace, které plynou z nenormálního soužití třiceti mužů na uzavřeném oddělení. Podaří se jim přitom vyhrát válku s démonem alkoholu ?

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil petrch - 07/03/2015 00:00

---

asi nejpodstatnější na této knize je závěrečná připomínka, že cca. 6 z deseti pacientů z léčebny opět

chlastá a 2 už jsou mrtví..úspěšnost 20% (ps. je to přibližné, nechce se mi rozsvítit a hledat to)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil anna - 07/03/2015 11:25

Docela vás obdivuji,číst knihy o alkoholu.samozřejmě je to poučné,mě osobně pomáhá číst něco,co mé myšlenky odvede od alkoholu hodně daleko.nejradši něco,u čeho se zasměju,protože normálně mi do smíchu moc není :)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil petrch - 07/03/2015 11:49

Mě zase tato (naše,moje) nemoc velice zajímá

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil anna - 07/03/2015 12:09

To mě samozřejmě taky,ale nevím,jestli bych pak z čtení knihy neměla spíš depresivní pocity

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Liba - 07/03/2015 13:47

Zajímá tě?Víš o ní dost, ale neléčíš se.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil petrch - 07/03/2015 14:36

Někdy mi připadá, že tady spousta lidí zapomnělo jak na tom byli když chlastali..což je docela "nedobrý" způsob komunikace mezi alkoholikama

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil petrch - 07/03/2015 15:03

---

anna napsal:
To mě samozřejmě taky,ale nevím,jestli bych pak z čtení knihy neměla spíš depresivní pocity

Depresivní pocity z pravdy? Může se to stát

Jack London :

Postupně se stal známým a uznávaným spisovatelem, ve své době zřejmě nejlépe placeným. Zbohatl, postavil si jachtu a vydal se na cestu kolem světa. Žil na svém ranči v Měsíčním údolí v Kalifornii. Přes své velké příjmy měl stálé finanční potíže, celý život také bojoval s alkoholismem (poprvé se opil v pěti letech a od puberty se opíjel pravidelně). Svou závislost popsal pregnantně v knize Démon alkohol, která vyšla v roce 1914, dva roky před jeho smrtí. V té době vrcholila v USA abstinenční kampaň a je pravděpodobné, že jeho román přispěl k odhlasování prohibičního zákona

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Liba - 07/03/2015 15:13

Dokážeš sám radit, taky nadávat, a co čekáš?Mám tě chválit, že piješ, a pořád se chystáš skončit?

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil petrch - 07/03/2015 15:27

---

tak jsem to samozřejmě nemyslel...Ale ve zkratce.

Víš jak reaguje alkoholik, když mu je vyčítáno, že pije?
Jde se ožrat, aby nemusel myslet na to, že je alkoholik

A jinak, moc nevěřím, že jsi o alkoholu nevěděla nic..jediné, co v té době nebylo byl Internet..I když ono je někdy lepší nevědět

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Alan - 08/03/2015 01:27

Ahoj, prvý príspevok. :-) Pripomenuli ste mi, že aj v knihe Malý princ je alkoholik, toto som našiel online:

Na dalším asteroidu bydlel pijan. Ten jen pořád pil a pil (alkohol). Malý princ se ho zeptal, proč pořád pije a on mu odpověděl, že pije, aby zapomněl. Princ se jej proto zeptal, na co chce zapomenout. A pijan odvětil: "Na to, že se stydím." Malý princ se ptal dál, za co že se stydí. Prý za to, že pije...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil alas - 18/03/2015 14:28

Graham Chapman - Autobiografie jednoho lháře. Ono to přímo o alkoholismu není, ale protože autor (kromě toho, že byl magor ;)) alkoholik byl, tak se toho tématu dotýká. Koneckonců hned první kapitola popisuje absťák a nástup do léčby.

Úsměvy smutných mužů jsem četla jen tak po kouskách v Reflexu, ale vypadalo to moc dobře. :)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Stopka - 01/06/2016 08:31

Zdravím,
tak jsem se až teď odhodlala číst Úsměvy smutných mužů.
Musela jsem k tomu nějak dospět abych měla vůbec odvahu to číst.Myslela jsem si , že už nejde, nebo spíše a po pravdě řečeno, ne že nejde....jde, ale spíše že už si nechci více "nastavovat zrcadlo vlastního počínání" .....Při čtení této knihy, ale cítím už opak, potřebuji to. Je to jako připomínka, neustáleho "doléčování", uvědomování si, že ten démon tam pořád někde je.
Měla jsem obavy, že mi to vyvolá ty děsné výčitky co jsem měla v začátcích nepití, ale nevyvolalo.Naopak čerpám z toho pozitivní varování pro sebe.
Jsem , ale ráda, že jsem ji nečetla hned v těch začátcích, kdy jsem se doma klepala a řešila sebe, že už nechci pít. Možná to chce ten správný čas, kdy číst tady ty knihy s touto tématikou, ale to je zase individuální, to je mi jasný.
Na každého to působí jinak.
Takže opět a znovu jsem se zamýšlela nad sebou, díky té knize, jak jsem se topila dobrovolně v chlastu.

Velice zajimavé počtení, drsné, ale pravdivé.
Jako další knižku plánuji Breviář abstinující alkoholičky.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Stopka - 01/06/2016 08:44

Popravdě , ještě doplním:
...prostě v těch začátcích jsem byla ráda, že vůbec vstanu a nějak si na ten den uspořádám myšlenky, abych se nezbláznila a nešla si pro chlast. O čtení nějaké knihy s touto tématikou, na to jsem neměla sílu..Vědela o nich, ale nezačetla se...nešlo to.
Byla jsem ráda, že jsem prežila další den bez pití, nešla si pro chlast a hledala i ty praktické rady, ja si

doma vytvořit to chráněné zázemí, bez chlastu.
Jak a o co požádat rodinu a odkrýt doma karty jak to se mnou je...ukázat kde jsem všude měla poschovávaný chlast, že už nemůžu dále ani s pitím ani bez něj.., nechci jít v začátcích ani do obchodu a tak.
Takže teď po čase tady ty knihy s touto tématikou začínám číst až teď .

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 01/06/2016 10:38

Stopko, tak za tohle vlákno, obrovskej dík! To se brzo přidám, právě jsem narazil na novou skvělou knihu o závislosti, mám už spoustu poznámek, napíšu sem brzo.

Láďo, Úsměvy smutných mužů, jo. Víš, co? Poprvý jsem koupil hned, jak vyšlo, ale to jsem ještě pařil a já tu knížku zapomněl nečtenou v hospodě ... uh! Jinak je mi moc líto, že píšeš, že se autor, Josef Formánek snad zas rozjel, přetu - opatrně - ještě jednou, budu na něj myslet.

Stoppko, jak píšeš o televizi - je to až srandovní, já si nedávno uvědomil, že mě televize vlastně vůbec nebaví, jsem televizní analfabet, já se snad od dětství, co odeznely pohádky na televizi nedíval, vždy jen pod vlivem - nalitýmu mi každá blbost připadala zajímavá, osudová, zajímavá - vžíval jsem se do toho - když jsem nepil, připadala mi TV neskonale pitomá, nebavilo mě to.

Ale myslím, že k mé střízlivosti patří nedávnej zážitek, díval jsem se s dcerkou asi půlhodiny na Saxánu a moc jsem si to užíval, úplně bezvadný. Nejen tenhle film, klasika, ale vůbec to, že se dívám s dcerkou a baví nás to ... no, to jsou ty dary, jsem za to vděčnej.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ladislav - 01/06/2016 11:48

Ahoj všem,

Hrozně nerad bych šířil fámy, jen se mi zdá, že Pepa zmizel ze dne na den z facebooku a pak sleduji na čt1 Parta Maratón, kde i on je členem a v minulém díle, ho natáčeli v Jemnicích, kde zrovna byl na léčení. Televize říkala, že tam není kvůli alkoholu, ale …. mě se to nějak nezdá. Jen tak se do léčebny člověk zavřít nenechá.

ladis

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 01/06/2016 13:51

Zdravim vsechny ;-)

Neda mi to a stejne obcas mrknu no a ted na me vykoukne tema :-) KNIHY. Parada. Vcera jsem precetla Muz, ktery sazel stromy a vybavil se mi ..... hadejte kdo! Ke konci zivota si mimochodem poridol vceli uly ;-)
Jinak jsem vse posrala, od patku do nedele jsem do sebe klopika piva. Vsechno na hovno, ostuda, nesplneny sliby, blby kecy, vylomeniny, psychika zas pod nulou. Plus bylo blbysem psat, az Ladis me svym "napraskanim se" dodal silu. No jedu zas nanovo, jak psal Sochar - blba hra. Nenadelam nic, zaclo to nevinne, pokracovalo uz vinne. A co se delo pak?? Bylo mi prekvapive opet mnohem hur nez driv.
Tak. A je to. Nekdo nejaky tip na knizku?
PS: na parta-maraton koukam, je to natoceny s predstihem a muze jit u Pepy o dolecovani. I kdyz...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil dana - 01/06/2016 13:55

Santalko uz nepij- ty jsi muj osobni vzor ! :]

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 01/06/2016 14:00

Dani, stopla jsem to v nedeli odpoledne
Dalsi dny jsem myslela, ze skoncim na krchove, dnes uz jen v cvokhausu. Za vzor si radsi vyber nekoho jinyho, lepsiho, ja jsem zase na zacatku :-(

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil dana - 01/06/2016 14:06

---

ja myslim ze tohle se muze stat kazdymu, dulezity je zes to stopla, to je prave ten prvek vzoru. a vydrz, brzo uz ti bude zase lip, drzim palce :] danca

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil zdenek - 01/06/2016 14:27

Šantal.To zvladneš.Epizoda...kratka...A teraz fachčiš bez chlastu,nie?Hlavne psychicke vyčitky,že?Ale!!!Dokazala si to stopnut sama.Dobre znamenie.Ja som to nedokazal...stopnut vôlou.Aspoň sem pišeš znovu...ja abstinujem- moja prva méta je mesiac,zatial.Je to tažke...no nie nemožne.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 01/06/2016 19:10

Šantalko, ahoj zase!, a tady je tip na knihu.

Heinz-Peter Rohr: Závislost. Jak ji porozumět a jak ji překonat.
Nakl. Portál, vyd. 2015, 174 str, cena 259.

Jsem v tom už pár dní, myslím, že je to skvělý. Nešpora uznávám, čtu, jen se někdy nevím rady s jeho, jak to napsat, žertovněbudhistickým stylem. Tak u tohoto úctyhodného německého autora, terapeuta, víc než 30 let praxe, který neopomene v úvodu zdůraznit, že německá léčba závislostí je nejlepší na světě, se mi po Nešporově klaunství trošičku stýskalo. Ale pak jsem se začet.
A vybírám exkluzivně pro Šantal.

str.: 22
Potměšilost chorobné závislosti spočívá v tom, že závislý člověk, který žije v abstinenci, většinou nemá žádné symptomy. To znamená, že svou nemoc vůbec nevnímá. Žádostivou touhou po návykové látce, jakoby odvál vítr, tělesné zotavování postupuje. Velmi snadno se teď dotyčný ocitá v pokušené popřít svou závislost! Když někdo přijde o nohu, těžko si může namluvit, že má nohy dvě. Ale chorobně závislý je na tom jinak. Sotva přestane pociťovat svou chronickou nemoc (kterou ještě k tomu nechce mít), je ve velkém pokušení oklamat sám sebe. Proto závislí lidé většinou potřebují několik recidid,než konečně přistoupí na to, že jsou závislí.
Závislý člověk tedy musí uvěřit, že nemoc je v něm přítomna i tehdy, když abstinuje a bezprostředně o své nemoci neví. Možná tu víru momentálně má, ale mohla by se zase vytratit. Proto je třeba ji neustále pěstovat a obnovovat. V tom mají neocenitelnou hodnotu svépomocné skupiny, neboť valnou měrou přispívají k udržování povědomí o nemoci.

str.: 27
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 jim v závislém člověku pozvolna sílí jistota poznání, že kontolované zacházení s látkou není možné.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 01/06/2016 19:13

PS
Dost možná, že dřív by ve mě právě tohle vyvolalo bažení. No jo, ale teď mě to spíš utvrzuje, že muj rybník je vypitej.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 01/06/2016 19:17

Ahoj Zdendo, tak jsme zase "spolu", co? Mesic vydrz. Me tak.nejak ukolibal, ze mi pak prislo v poho si dat to debilni hnusny trapny ne-sexy pivo. A vis, jakou maji nektery lidi radost, jak rychle se moje řádění rozsirilo a rozneslo? Vyslo to nastejno, jako kdybych posledni mesic vlastne prokalila, tak se to neslo mestem. To me nasralo asi nejvic. Jak byli radi. No nic, vycitky tentokrat snad ani nemam, silyale ubyly :-(Mrknu po vhodnem psychologovi popripade psychiatrovi, ta psychika naříká, duše brečí, uz ji nechci trapit. Chce to holt odbornika no. A co ty Zdendo?

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 01/06/2016 19:17

---

pss
Takže jo, v tomhle našem člobrdu jsi vážně zas na začátku. Ale možná jsi naopak udělala-ve svém náhledu na všechno to s chlastem-další velkej krok. Já to nevím. Ale už mažu odsud, jdu si číst.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Stopka - 01/06/2016 19:24

Šantalko,
vítej zpět. To bylo vlastně naposledy ve čtvrtek, jak si psala, že se odmlčíš, takže pak následoval ten víkend... ráda Tě opět vidím. :)
Sochař
upoutala mě ta stránka 22 to je to co si říkám, aby to "nezevšednělo" to nepití , pak je krůček k tomu polevit.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 01/06/2016 19:26

Sochari, diky za tip, knihu hned zitra sezenu, v tom jsem kabrnak. Stve me, ze mi bylo/je taaak ouvej pak, ze si moc preju to nezapomenout, az zas prijde bazeni. Jak to, ze jsem to zapomnela??? To je to, ze musim teda padnout az na tu drzku? Doprcic vzdyt si saham na dno a tydny k nepouziti pak pribejvaj. Z toho je mi smutno :-(Jinak ctu Mattoniho zivotopisa Syna od Nesba. Oboji fajn. A do toho Nespora samozrejme. Tesim se na nemeckyho autora. Treba potrebuju trosku germansky drezury ;-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil zdenek - 01/06/2016 20:19

Šantal,ja mam teraz obdobie elanu,energie....niečo s tou hnusnou zavislostou urobit.Zaklad je tip top

psychika...si myslim.Maval som stavy...uzkosti,depresivita,plačlivost.No hrôza.Skus psychologa alebo psychiatra,ide o to aby Ti sadol.Su to tiež len ludia - rôzny.Mne moja psychiatrička pasuje..som v ordinacii..ubehne hodina ani neviem..tak rychlo.Mam pocit,že sa rozpravam s najlepšou kamaratkou.Fakt.Najviac ma štve pri našej chorobe ta recidivita...čaka schovana a čaka...chvilka zavahania a hop a je tu lidoop :-) Som rad,že zase pišeš sem. :-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 01/06/2016 20:30

Jojo. Čeká, číhá a hup a je tady. Je to šrumec a pívo je pred tebou a glogloglo a je to, uz to frci. Ale nebudem skuhrat a litovat, to je k nicemu. Doktory zejtra vyColumbuju. Musim najit nekoho diskretniho, tak to bude i zkouknuti recenzi atd. Ale jdu na to, sama to nedavam. Jak tu uz nekdo zkusenejsi psal.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 01/06/2016 21:03

Stopko (bez zdrobnelin bohuzel), o to vic si vas zase vazim. Najednou jsem na to byla sama a bytostne jste mi chybeli. No, zase ta pokora...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Stopka - 01/06/2016 21:33

Šantalko,
doporučuji něco na odlehčení, taková hodně lehká, ale zábavná beletrie,pár stránek na zahnání chmur : Kni-ha-ha povídek z prášku mezi ušima, autor Tománek.
Zdenek-drž sa chlape!
vlastně držme se :)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 01/06/2016 21:50

Diky, zitra na to taky mrknu. Dnes jeste Partamaraton a hají, zitra zas bude snad o neco lip. Dobrou vsem.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 02/06/2016 07:49

_____

H.P. Rohr: Závislost

Život nás nutí
vypořádávat se s tím,
čím jsme v nejhlubším nitru.

Dalajláma

Závislost je nevyléčitelná nemoc.
Co se dá vyléčit jsou rány,
které nemoc uštědřila,
a duševní zranění,
jež chorobnou závislost způsobila.

HPR

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 02/06/2016 09:03

_____

Objednano, tesim se, snad prijde brzy. Zaroven id nej obj. Cesty z ukosti a deprese a Zavisle vztahy. Kdyz uz, tak uz. No a jinak den 4.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 02/06/2016 10:49

_____

Kni ha ha také objednaná, takže číst bude co, o tom žádná :-) Stačí už jen nechlastat...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 03/06/2016 00:08

_____

No, já pěkná únava, příjemná, pořád ty úklidy a malování. A docela se raduju, že ráno vstávání a pracovní porada. To máme spíš jednou za uherskej, my bohémové napravený i nenapravený. No a nejsem určitě parádník, ale stejně sem si všim, že mi kolegyně, kterou jsou jinak spíše tak nějak-ženy od rány-už i pravily, že "sem ňákej odpočatej". No ty kruhy pod vočima se ňák vytratily a tvář mi zřejmě splakla, hehe. Taky je fajn, že tyhle schůzovní časy sem kolikrát protrpěl v kocovině, a ono je to takhle ne až tak nepříjemný. Je to prostě normální. AHA! To asi ta střízlivost. JENOM ta střízlivost.

Ale nedá mi to, opíšu zas kousek z Rohra, tentokrát z-pro naši partu-myslim obzvlášť zajímavý kapitoly 8: RECEDIVA

str. 134
Nezbývá než ptát se, proč ztroskotává tolik pokusů začít abstinovat nebo zůstat natrvalo abstinentní. K recidivě může dojít z mnoha důvodů. Mnohdy stačí docela nepatrný podnět. Rozhodující význam má však to, že chorobná závislost proměňuje osobnost. Ta je labilnější, takže i náchylnější k recidivám. To také vysvětluje, proč k úspěchu nevedou kratší léčby, např.:detoxifikace. Trvá mnoho týdnů a měsíců, než se duše zotaví. Jen pozvolna chorobně závislý člověk získává určitou stabilitu a schopnost něco snášet.Moderní výzkum mozku to potvrzuje. Studie ukázaly, že se mozek během detoxifikace a po ní nějakou dobu zotavuje a informace s jistotou zpracovává až po několika týdnech, někdy i měsících.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 03/06/2016 00:10

---

pardon, jakože střízlivá tvář - SPLASKLA

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Reminiscence - 03/06/2016 11:40

Sochaři, no ty se máš, že krásníš :laugh: Taky bych to brala. Jinak s tím úryvkem z knihy je to pravda, nám v léčebně říkali, že až po třech měsících začíná ten zmatený alkoholický mozek uvažovat jinak, proto jsou lepší ještě delší léčby, některé léčebny mají až šestiměsíční. Delší už dnes pojišťovna neproplatí. Dřív byly myslím až roční. Mám dva kamarády, co byli v Želivu (dnes už neexistuje) devět měsíců. Jo a abstinují (kdyby ne, to by bylo tedy silně demotivující).

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 06/06/2016 01:40

No, já jsem ze silně zmasakrovanýho oddílu. Bratranec, co jsme spolu prchali na pivo už na základce po "Nešporově universitě" byl asi 8 měsíců skvělej, energie, síla, úspěšná výstava, pak se zas napil a dneská volá z hospody, že má 10 piv a: Seš muj nejlepší kamarád, přiď! A když nehodlám, tak hned: Tak di do pr ... ty čur...!No přesně ta houpačka notorů. A jinej kolega zas píše v deníčku, co mi posílá z Bohnic: "Za celou dobu studií na střední a vysoké jsem se bohužel nedozvěděl nic o celé té závislostí škále". No, tak teď to má od odborníků.

Jsem si ale, vážené střízlivé kolegyně a vážení střízlivý kolegové, vědom, že jsem v knižním vláknu, takže pro Vás i pro sebe dnes vypisuju z AA brožurky:

Tento leták má pomoci lidem, kteří přicházejí do společenství Anonymních alkoholiků poprvé. Pokusili jsme se v něm odpovědět na otázky, které napadají nově příchozí nejčastěji.

Jsem alkoholik?

Pokud opakovaně pijete více, než chcete, nebo pokud si způsobíte problémy anebo pokud máte paměťová okna, pak je možné, že jste alkoholik.

Co mám dělat, když mi moje pití dělá starosti?

Vyhledejte pomoc. AA vám mohou pomoci.

Kdo jsou Anonymní alkoholici?

Jsme společenství mužů a žen, kteří ztratili schopnost ovládat pití alkoholu a kteří si díky pití způsobili různé problémy. Snažíme se - většina z nás úspěšně - žít uspokojivým životem bez alkoholu. Zjistili jsme, že k tomu potřebujeme pomoc a podporu od ostatních alkoholiků z AA.

Co se děje na setkáních AA?

Setkání AA může mít několik podob, ale na každém z nich potkáte alkoholiky, kteří budou vyprávět o tom, co pití alkoholu udělalo s jejich životem a osobností, jaké kroky podnikli, aby získali pomoc, a jak žijí svůj život dnes.

Proč členové AA docházejí na setkání i po svém vyléčení?

My, členové AA, si myslím,že neexistuje něco takového, jako vyléčení z alkoholismu. Nikdy se nemůžeme vrátit k normálnímu pití a naše schopnost vyvarovat se alkoholu závisí na našem tělesném, duševním a duchovním zdra ví.

Jsou AA náboženská organizace?

Ne. Nejsou spojeni s žádnou náboženskou organizací.

Hodně se tam ale mluví o Bohu, ne?

Většina členů AA je přesvědčena, že nenašla řešení problému s alkoholem díky silné vůli, nýbrž jen prostřednictvím síly, která je větší než naše. Každý má však právo chápat tuto moc podle sebe. Mnoho z nás ji říká Bůh, ale jiní si myslí, že to je skupina AA, a další na něco takového nevěří. U AA je místo pro lidi všech různých přesvědčení nebo i bezvěrectví. v pití alkoholu, vaše choroba se postupně zhorší.

-
Mějte na paměti, že alkoholismus je choroba, která se prohlubuje. Berte ji vážně, i když si myslíte, že trpíte jednou z jejích raných fází. Alkoholismus je vražedná nemoc. Pokud jste alkoholik a pokud budete pokračovat v pití alkoholu, vaše choroba se postupně zhorší

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!

Vložil Šantalka - 06/06/2016 05:30

Sochari, zdravim pri pondelku a diky za novo-stare informace. Manzel mi pri jejich cteni bejdriv na zachode a pak v koupelne jrasne zvracel (3 dny kaleni v kuse se pred odjezdem na ranni smenu fakt prohevily), takze jsem to.mela i s "hudebnim" podtextem, ale me je dobre!!!

A jelikoz jsem v kniznim vlaknu: za vikend 1 knika komplet prectena a 2 krasne rozectene ;-)
Dnes, max. zitra by mi mely prijit ty Vami doporucene, tesim se. A tajy budu volat psycholozce, snad tam dnes bude. Hezke pondeli preje Santal

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 06/06/2016 10:11

A Šantalko do těch pozitiv a dobrejch kroků, si klíďo připiš zvláštní :lol: bod za prožití a přežití Echtu! bez piva, protože to se vážně zadaří málokomu ... :)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 06/06/2016 13:23

Sochaři, tentokrát si je poprvé i pamatuju :-). Dřív jen z vyprávění, popř. z fotek. Odsedla jsem si, hezky na sluníčku sama u stolu s vodou s citronem jsem si poslouchala a na dvě skladby jsem si šla i zatančit :).
Jinak přišly hnihy, nahlídla jsem do Závislosti - kam jsem hrábla, tam jsem se našla. Jdu na ni, díky za tip.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Katka - 06/06/2016 15:25

:) dokonala Santal pise webu. Bohuzel kdo neni ukecany nema sanci. Ten dotycny nevi kudy kam, nastesti pomohli vcera Aa tady bohuzel nikdo. Santal podle me a Vim o cem mluvim stejne zacnes pit. Diky Aa jsem kdo necne v pohode tady to neslo, skoda. Jeste Zdeno jak je kluku ty me zajimas :-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil pert - 06/06/2016 16:42

Katko, Katko, cítím, že máš v krvi... nebo se pletu?
Ty AA, když se to dobře sejde tak v klidu, ale zaslech sem i horší věci, ty hádky a takpodobně...
Nechci šířit drby, já tam nechodil a teď už to nepotřebuju. Ale za pokus to jistě stojí.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!

Vložil Šantalka - 06/06/2016 20:24

Katko, mas pravdu. Nikdo zde (ani ja, ackoliv jsem ho cetla) nezachytil tvuj vykrik do tmy :-(Promin. Byla to chyba, meli jsme Te podrzet a podporit, ja jsrm to brala tak, ze jsi z toho uz cenku a nechteka jsem pichat do vosiho hnizda.
AA u nas nejsou, ja mam jenom vas, tak to tady asi zavaluju no. Budu se krotit. Rozhodne teda nejsem dokonala, to vis :-(No doufam, ze pit bebudu, ale treba mas pravdu a nevydrzim. Kdovi.
A jak Ti je?

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil pert - 06/06/2016 21:14

Ale to zas né, klidně zavaluj dál, každý máme svůj způsob komunikace. Komu to vadí, ať nečte. Tak přes bílé na černém je to někdy těžké poznat jak na tom ve skutečnosti je. Za nic nemůžeš. Tak to prostě je, chlast mění osobnost, chování, je to prostě svinstvo.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 07/06/2016 00:05

Jak píše Petr ... je to prostě svinstvo ... a zabiják.
Já totiž koupil v Levných knihách román Zabiják od Zoly. A fakt žasnu. Je to neuvěřitelný, už tehdy popsaná cesta alkoholika do pekla na zemi. Bez jakýchkoli sevítků. Snad jsem to kdysi přelousk jako školní četbu, jak je to dobrý žasnu až teď /po zkušenostech/. Rozpitá Paříž, lejou všichni, ale někdo holt do toho padne. Tehdy se říkalo: slabá vůle. Alkohol likvidující celý rodiny, násilí na dětech. Už tady detailně popsaná cesta z léčebny k prvnímu napití. Deliru se říká :dupák ožralů. Ta skutečnost, kterou mi říkali staří alkáči - že v recidivě nezačínáš nanovo, ozdravělej, odpočatej - ne octneš se hned tam, kde jsi pít přestal, tj.: v hajzlu. Napíšu sem pár výpisků, až to dočtu a srovnám v palici. Stopka tu psala, že někdy ráda i poezii. Tak na doborou noc něco poetičtějšího (o kocovině) od Jiřího Ortena:
Po špíně se poznáváme.
Po hrůze z ní.
A po lítosti.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Katka - 07/06/2016 06:50

Pert v krvi jsem neměla od poslední akce s flaskou. AA mi fakt sedlo tak jsem spokojena a Santal zavaluj to tady dál pokud Ti to pomaha. Ja se ozvu jen obcas jak valcim. :-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Lemog - 07/06/2016 07:42

Ahoj vsem: dnes 268. den bez gamblu

Nahodou Santalka to tady drzi a ja rad ctu jeji komentare.
Velmi se mi libil napad se zasazenim stromu a chystam se na to behem leta s dalsimi abstinujicimi gamblery.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 07/06/2016 10:26

Dobré ránko :-)
tak Zabijáka od Zoly jsem nějak nikdy nedala do konce, ale je fakt, že třeba nadešel ten správný čas až teď, mj. ho má dcera v povince, tak bych jí s tím mohla helfnout. (Rozuměj přečíst za ní a pomoct se čtenářákem :-)).
Jinak jsem Vám ani nenapsala, co mě čekalo v neděli u taťky za překvapení:
Tvrdí, že od března nepije, doslova mi napsal :ani kapku, už nikdy". Byla jsem moc a moc hrdá. No a tak sedíme na zahradě, já piju džus s vodou, chlapci pili píva a jdu pomoct tátovi do kuchyně. Říkám: a tak se ti po pivu ani nestejská?? On: ne, vůbec. Hm, hm, dobrý no.
A pak venku koukám, co to do sebe furt nalejvá a ono to ovocný pivo z Lidlu!!! Měl jich už minimálně 3-4, a to kdoví kolik jich kousl než jsme přišli. Říkám dceři: mrkni, co to pije. Ona: Je tam napsáno BEER mit .... Prostě pivo, no. Tak čumím jak péro a ptám se, co to?? On prej, že v tom nic není, to prej není pivo...
Takže asi tak. Druhý den mi volal a opakoval situace, u kterých jsme ještě byli, takže okno, spíš vitrína :-(. Zklamání, ale o to víc jsem si říkala, že musím teda já.
Jinak ráno bylo tak divný, že už se těším k tý psycholožce. Návaly úzkosti, stavy jak po opici, divný no. vycákla jsme totálně, když mi nešla posunout pračka, taková blbost přitom.
Teď už lepší, ale bylo to takový, že to nezvládnu, přitom celkem ani není co zvládat, normálka.
Tak, jsem se vykecala. Káťo, co Ty???

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 07/06/2016 11:55

No, dneska už vůbec to děti nemůžou dočíst, třeba Zolu. Prostě za těch časů nebyl film, internet... milion dalších lákadel. Já mám čas na starej dobrej román, jen že se mi ještě nerozjely letní práce. Tak fakt čtu hodně, tv mě prostě nezajímá, no a jasně, do hospody radši nelezu.
A pro knižní vlákno mám teď dobrej nález v Bibli, Nový zákon. Takovou tu kapesní mi vrazil do ruky chlapík v metru, co je tam rozdává. Já nejsem pověrčivej nebo tak, ale tohle beru, jako znamení a vážím si toho. Otevřu tu kapesní bibličku a hele! Držel jsem na tom v kapse prst, než jsem dorazil ke kompu:

Tesalonickým.

5.Vy všichni jste synové a dcery světla a dne. Nepatříme noci ani temnotě.

6. Nespěme tedy jako ostatní, nýbrž bděme a buďme střízliví.
7. Ti, kdo spí, spí v noci a kdo se opíjejí, opíjejí se v noci.
8. My však, kteří patříme dni a světlu, buďme střízliví, oblecme si víru a lásku, jako pancíř a naději na spásu, jako přilbu.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Petr N - 07/06/2016 15:46

Z toho biblického citátu mi vyplývá, že když se ožeru přes den a v noci spím tak to je v pohodě...
To v podstatě znamená, že hospodští povaleči chodící na svých pět po šichtě žijí správným bohabojným životem...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Katka - 07/06/2016 16:00

Ahoj, ja dnes byla u doktorky at mi napise neco na spani a uklidneni. Jednou jsem ulitla a jsem opet v psycho stavech a v noci spatne spimn Snad to bude ponauceni, ale nikdy nerikej nikdy. Ja ctu zrovna pribehy smutnych muzu a zacala jsem rano a zbývá mi par stranek. Docela mě to dostalo. Znate někdo knizku na podobny styl? Santal ty jsi hodne psaci typ neuvazovala jsi nekdy napsat knizku?

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Petr N - 07/06/2016 16:18

Knížku podobnou "Úsměvům smutných mužů" neznám, je to z reality. Ti lidé existují jednoho z nich osobně znám (není to autor). Byl jsem s ním v té samé PL jako později autor knihy, dotyčný si léčbu protahoval, protože si nevěřil.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Petr N - 07/06/2016 16:20

Na spaní bych si koupil melatonin a na uklidnění "metrák" hořčíku...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 07/06/2016 16:52

"Nepatříme noci ani temnotě" - mě z toho spíš v tom obrazným biblickým jazyce vyplývá, že chlast je jako démonická věc - kdo chlastá je trvale ve tmě, žije v temnotách -

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Petr N - 07/06/2016 17:01

Sochař:
1. V tomhle úhlu pohledu jsem o tom nepřemýšlel.
2. Příspěvek měl být brán s "rezervou" (nadhledem - proto ty tečky = domyslete každý sám).

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 07/06/2016 17:27

Káťo, me se libily knihy M. Plocove, uz jsem ji zde zminovala, ona je v teto dobe i vede lecebnu.
Jinak ja jsem psala basne a je to masakr, napodobenina Bukowskiho. To vy se Ti asi nelibilo, cheche ;-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Katka - 07/06/2016 18:03

Santal,
tak jsem si neco precetla od Bukowskeho basne atd a v poho je to muj salek kávy. Ja driv psala a nikdy nedopsala.Psala jsem humorne romany. Chlast mi vse vzal nic nedopsano a odlozeno i kdyz muz rikal, ze se to cte samo. Ted bych zvazovala o psani alkoholiku a trochu o sobe, ale vim,ze to nedopisu. Jsem blizenec a sedi to na mě, ze u niceho dlouho nevydrzim, krom chlastu. ((((

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 07/06/2016 18:21

No nerikej! To by me zajimalo, posli ukazku ;-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 08/06/2016 12:46

Čtu Kni-ha-ha povidek, smeju se nahlas v praci, diky za tip ;-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 09/06/2016 12:45

Z knihy Perzekuce Václava Havla.
Z dopisu z vězení manželce Olze.

Milá Olgo,

Můj stav: psychicky jsem na tom velmi dobře, po odsouzení dokonce líp než předtím. Raduji se z toho, že tu nemám alkohol. Zdá se mi, že měl značný podíl zodpovědnosti za mé deprese. Ty tady nemám.

Václav Havel - věznice Pankrác - 25. února 1989

Vida, prostě to byl chytrej chlap. Bohém, divadelník, undergounďák, popíjel ... ale měl, jak je vidět, silnej náhled, co alkohol způsobuje.
Proto se nezesr. později ani z prezidentství.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil pert - 09/06/2016 15:17

No já mám na něj taky náhled, ale nebudu polemizovat a o mrtvých jen dobře, že... Jako dramatik mi nesed, nedočet sem žádné jeho dílo, jako prezident taky ne, jeho vize mi připadaly-připadají poněkud naivní a hned si vždycky vzpomenu na to slavné "humanitární bombardování"... no myslím, že kdyby žil, tak tu máme nasáčkovanou invazi stovek tisíc analfabetů z Afriky a Asie.

Každý máme svůj názor, svůj úhel pohledu, náhledu, nikomu to neberu, jsem tolerantní člověk, žil sem s náboženskou fanatičkou v pohodě a na ten alkohol s ním souhlasím, měl to srovnané, akorát už nevím, jak to s tím pitím pak v prezidentování měl??, přestal sem ho víc sledovat hned po jeho první cestě do Rajchu, jak se jel omlouvat Němcům za odsun.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 09/06/2016 17:04

Perte,
vždyť já taky nechci polemizovat, jen mě zaujalo, jak byl schopnej si to uvědomit - dávno než nastalo to jeho prezidentování, dávno v socialismu, kdy nebyly tak různý možnosti léčby, knihy, x terapií, já nevim ... tohle fórum, tak jemu to zcvaklo --- alkohol=deprese.

A bez ohledu na to, kdo to byl a jakej byl prezident a tak dál, mi to připadá jako fantastickej výkon, navíc ve vězení!
Kde se čeká na soud, nejistota a tyhle věci ...
Alkoholik se furt vymlouvá, jak je svět strašnej, jak je to celý hrozný, jak pije, aby tohle, protože támhle to - a furt se leje na bol, na radost, blabla, kolotoč, no a tomuhle chlapíkovi to tehdy došlo.
Prostě smekám.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil pert - 09/06/2016 18:50

Vězení působí na každého jinak. Můžeš tam nabýt poznání, najít smysl života nebo se úplně zbláznit. Určitě to ale člověka změní, poznamená a třeba to na první pohled není viditelné, ale tam uvnitř a podle nějakých náznaků... no měl sem vězně v rodině tak něco o tom kapku vím, ale jak by to vcelku zapůsobilo na mně netuším. Měl sem jen hrůzu z toho, že bych musel zůstat v léčebně a to by mi tam pomáhali. Před časem jak jsem z jiných zdravotních důvodů skončil doma na většinu svého bytí, tak sem si zpočátku připadal asi jak v tom vězení, ale mám kontakt s oklím, technický vývoj mně to trochu ulehčil- mobil, pc, internet a aspoň troch povzbuzující je, že to není úplně přikurtován u gauče, střídá se lepší a horší období.
No nic, čtěte, bděte a vše dobré :)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 09/06/2016 20:26

Tak o to víc Ti držím palce, když to máš takhle - jak píšeš, trošku složitější. Moc rád čtu třeba, jak občas píšeš o zahradě, stromech. Já se narodil s asfaltem mezi prstama a asi to tak zůstane. O to víc je to pro mě zajímavý. Je vidět, že to nemáš načtený, ale za života.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 13/06/2016 18:37

Takže knihomol (asi holt nemám tu zahrádku!) přelousk tentokrát :

Blues a bluesmani, smrt na Missipi. Vyšlo 1985, jen cyklostyl.

Vylíčení života prvních amerických černošských jazzmenů.
Drogy a whiskey, schůzky s ďáblem.

Elmor Lewis: "Cestovali jsme od tingl tanglu a pili. Musel si chlastat, když jsi hrál každou noc, všude narvaný dupárny, všude drsný chlapi a jejich ožralý ženský. A ty byly kolikrát drsnější. A my jsme nepili tu jemňoučkou whiskey, jako páni běloušci. Kdepak dát si sklenku s ledem večer na verandě a čučet na západ slunce. Kdepak, my sme se nalejvali tou otrávenou whiskey kajmaní, želví anebo rovnou vopičí.

Pak si hrál, jak ďábel a bylo ti jedno, jak dlouho vydržíš. Protože spousta našich hochů z toho umřela. Prasklý srdce z toho dýmu a chlastu všude.

Dinky Jones: "Spousta skvělý muziky a pálenýho chlastu. A málo platný, ty nejlepší muzikanti byli černouši, řízlí indiánskou nebo cikánskou krví. Chlast a marjánka, to víš, že jo. Ale kdo pil od rána, nevydržel dlouho. Takový stáli brzo za bačkoru. Kdo se nezdrží, nevydrží, říkám já."

Marley Luis Chochotamba: "Tancovalo se a jelo celou noc. Pět dní v tom tejdnu, kdy byli slavnosti. Já koukám na Woodsona, že si dává láhev whiskey hnedka za kopák (vůdčí buben) a po každým sólu to do sebe leje rovnou z flašky. Něco vypotíš, ale kořalka neni pivo. Celou noc se takhle mořil. Až se umořil. To já nevim, jestli si třeba ještě něco nepích. Lidičky tleskali a tleskali eště ať přidá, ale to on už tam ležel za bubnama rozvalenej a mrtvej. Mě ho bylo líto, já ho měl, jak bráchu, ale já mu dycky říkal, že takhle skončí. Jestli včas nezabrzdí. To bylo jistý, jako dát si pistoli k srdci a zmáčkout spoušť."

Dost možná, že právě černí jazzmeni byli u počátku mýtu geniálního muzikanta, který paří a fetuje, zazáří a umře. A nebyl to jen mýtus ... Jimmi Hendrix, Janis Joplin, Jim Morrison ... no, jdu si radši něco pustit, pokračování příště.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ja - 14/06/2016 18:10

_____

Každý sa vieme pohnúť vpred - "len treba chcieť!"

Máme svoju *Živu i živu*:

http://www.2012rok.sk/wp/knihy-2/35681-pravidla-lecitelstvi-za-pomoci-zivy

..."môžem iba odporučiť."B)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 16/06/2016 21:53

_____

Sochari, oba Jimmy mame zaramovany na zdi, plus UJD... Jinak mymu manžovi se u nas rika Jimmi. A to jako Morrrison... Je mu i podobnej. Se vsim vsudy ;-)
Ctu jak o zivot, trham knihovnicky normy :-) Uz se mi to zajimave prolina. Manža odjel na Jawe 250 v vource a desti do kolbenkya ja koukam , jak se mu blejska na cestu. Kdyby se nesetmelo, jeste si ctu na balkone. Uz se tam ale malem pres ty jeho bylinky Jimovsky nevejdu, taky
rachot toto ;-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 21/06/2016 21:39

_____

Na co jsrm si vzpomnela z knihy Mudr. K. Nespora: pri abstinenci pro alkoholika dat si alkohol neni projevem svobodne vule, je to jen atak jeho nemoci a je treba si to vcas uvedomit.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 24/06/2016 11:51

Vedrem zlenivělej volím místo čítárny biograf menší:

www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10318730018-polosero/214562222000012/

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 10/11/2016 10:15

Heinz Peter Rohr: Závislost.

Po porážce "Třetí říše" říkali někteří: "Prohráli jsem válku!", a jiní prohlásili: "Jsme osvobozeni!"
Ve fázi aktivní závislosti je chorobně závislý člověk v hrozné nutkavé situaci. Návyková látka už dávno nezpůsobuje pozitivní pocity. Nemocný látku potřebuje, aby zmírňoval ty nejhorší abstinenční příznaky a otupoval silné nepříjemné pocity. Je to takový stav, jako by se člověk octl v kriminálu, v kriminálu závislosti. Jestliže v mnoha věznicích panují humánní podmínky, pak v kriminálu závislosti vládne permanentní teror s extrémními fyzickými a duševními mukami. Kdo se z tohoto kriminálu dostal, např. pomocí odvykací léčby, ten prožívá citelnou úlevu. Někdy jsou pak chorobně závislí lidé vysloveně euforičtí, protože už nejsou návykové látce vydáni na milost.
Dveře do kriminálu však zůstávají otevřené dokořán-je tak snadné se tam vrátit. Za člověkem v recidivě opět zapadnou dveře a vůbec není jisté, zda se znovu otevřou.
Chorobně závislí, kteří se rozhodli, že už nebudou žít v tomto kriminálu, prožívají abstinenci jako svobodu. Abstinence je ten největší statek, je to základ života v sebeurčení. Je možné, že člověk má pak obavy nebo jiné nepříjemné pocity, protože se mu zdá, že přišel o něco důležitého, že mu nálada klesne na nulu, ale všechno je lepší než vězet v kriminálu závislosti. Abstinence je tedy vítězství, které se ničím nenahradí. Veškeré problémy se dají skutečně zvládnout jen za střízliva.
Člověk už neprožívá abstinenci jako omezení /Už nesmím pít/, ale jako výhru.
Pro ty závislé, kteří chtějí žít ve spokojené abstinenci, je nevyhnutelné, aby viděli abstinenci pozitivně. Dokud ji hodnotí, jako ztrátu, zůstávají lidmi, kteří musejí žít s nedostatkem. Vzdávají se něčeho, co by vlastně chtěli, a proto zůstávají nespokojeni. Jejich trvalá nespokojenost nezmizí sama od sebe. Zde je pramen mnoha recidiv.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 10/11/2016 10:45

Sochaři,
tato slova jsou v podstatě všeříkající. Komplet, včetně závěru. Týká se mě celý příspěvek, bohužel ten

konec taky, nelze to ale nějak silou obrátit. Někdy jsem v pohodě a mám ten pocit, o kterém se mluví vprostřed, poslední dobou se tam ale bohužel vtírá ten konec. Ta nespokojenost, nutkání - pramen recidivy...Nepodléhám, jen mne to mrzí.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 10/11/2016 11:10

Ale víš o tom, děláš na tom. O to jde, že víš, že jsi na cestě. To je hodně nadějný. Já roky lil, pořád se v tom klouzal, jak vystrašený štěně i když jsem se potahoval maskou tvrďáka a hulváta a pak to přišlo. Tenhle Rohr mi taky mluví z duše, přesně vím o čem píše.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 10/11/2016 11:27

Jo, má to krásně sesumírovaný. To si vytisknu, je to tam tak, že když si to přečtu, cítím se vlatsně jako ten, co je pryč z kriminálu, a o to šlo :-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 12/11/2016 10:01

Knih Sebeovládání, MuDr. Karel Nešpor:

Do skupiny špatncýh zdánlivě nevýznamných rozhodnutí patří např. návštěva "oslavy". (fkticky se jedná o chemický útok alkoholem na jaterní buňky), zbytečná hádka, nerealistické nároky na sebe či nadměrná očekávání od jiných lidí.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 15/11/2016 20:01

Čtu: Paulo Coelho - Vyzvedacka. Zivotopis Maty Hari.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Krtek - 15/11/2016 20:28

Ty si mi nejaka šikovná. Ty si toho za pár týždňov prečítala viac jak ja za posledných 20 rokov. :angry:

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ja - 15/11/2016 21:04

_____

Krtek napsal:
Ty si mi nejaka šikovná. Ty si toho za pár týždňov prečítala viac jak ja za posledných 20 rokov. :angry:

..."možno číta iba obrázky alebo názvy kapitol." :p

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 15/11/2016 21:12

_____

Profesionalni deformace ;-) Dnes jsem cetla i v posilce na "stepru"...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ja - 15/11/2016 21:17

_____

Šantalka napsal:
Profesionalni deformace ;-) Dnes jsem cetla i v posilce na "stepru"...

...užitočnejšie ako sa preplachovať etanolom. B)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Krtek - 15/11/2016 21:25

_____

Ja napsal:
..."možno číta iba obrázky alebo názvy kapitol."
Či to nebude skôr tým,že sa mi nedarí spomenúť na to, čo som naposledy čítal ja.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 15/11/2016 21:25

_____

To kazdopadne :-) I ty knihy o alkoholu chce prolozit necim normalnim :-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Mirka - 20/11/2016 19:40

Dočetla jsem knížku deník alkoholičky a úplně mi vyhrkli slzy do očí,jak to bylo na konci dojemné

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Krtek - 20/11/2016 19:44

Záleží len na Tebe Mirka, aby to prečítaním tej knihy aj neskončilo. Aby si si z toho niečo vzala pre seba.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Mirka - 20/11/2016 19:53

Byl to trochu podobný příběh jak můj

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Stopka - 30/11/2016 11:00

Zdravím,
přispěju do čtiva.
Pijan- Hans Fallada.
Hledala jsem nějakou audio knihu a narazila jsem na toto. Četl (poslouchal)to někdo? Je to dobrá kniha?Je to dost starší vydání , takže váhám, zda mě kniha z tohoto období zaujme.
Informuji se a dávám tip do placu.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 30/11/2016 11:18

Ahoj Stopko :-)
Tohle jsme o ni nasla v katalogu Narodni Knihovny:
Hlavní postavou knihy je maloměšťácký obchodník Ervín Sommer, člověk slabého charakteru a slabé

vůle, který v neuspokojivém osobním životě hledá zapomnění v alkoholu. Zpočátku pije tajně, později se mění v bezostyšného alkoholika, který se se svou slabostí vydává do rukou vyděračů a nechává se téměř svést ke zločinu. Pak už hrdinovi zbývá jen vězení, fyzické i duševní utrpení ve vězeňské léčebně. Vůle vzchopit se k novému životu je příliš slabá a hrdina podléhá své depresi.
Psychologický román z prostředí protialkoholické léčebny je inspirován vlastní autorovou životní zkušeností.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 30/11/2016 11:20

Já jsem si teď objednala dvě knihy od jedné autorky:¨ Nováková, Bohunka
NÁZEV: Hořkosladká medovina : smutné i veselé postřehy abstinující alkoholičky / Bohunka Nováková,
Tančila jsem s démonem : dvanáct měsíců od závislosti k abstinenci. Tak uvidíme, pak poreferuju.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Stopka - 30/11/2016 11:35

Šantalko,
ahoj :)
Dík za vložení recenze a další tipy.
Já přidám něco i z jiného soudku a lehčí žánr.
Moje oblíbené: Dráculův švagr od Švandrlíka.
Audioknihu Pijan si teda stáhnu a zkusím si to poslechnout.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 30/11/2016 11:41

Já teď čtu ještě Kudy do pohody od Nešpora, je to taky úsměvné :-) Hezký den všem...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil katarina - 30/11/2016 11:42

---

ahojte, tak prispejem aj ja. Mna celkom dost oslovila aj kniha Klinicka diagnositka alkoholizmu

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 30/11/2016 12:14

Koukám na to je to jen ve Slovenštině. Hele a autor ma pěkné jméno, co :-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 30/11/2016 12:14

Klinická diagnostika alkoholizmu : súčasnosť a perspektívy / Stanislav Kunda

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil katarina - 30/11/2016 12:45

Šantalka :laugh:
to ano pekne meno

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 30/11/2016 14:49

Doc. MUDr. Stanislav Kunda, CSc. (* 27. január 1936, Staškov – † 3. máj 2016) bol slovenský psychiater a vysokoškolský pedagóg.

A TO JSEM MĚL, ŠANTALKO, POPRVÉ POCIT, ŽE TI SNAD I NEVĚŘÍM... ale určitě to byl moudrej pán a oblíbenej učitel, chachachacha.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil zdenek - 30/11/2016 15:21

Ahoj ahoj...poraďte mi prosím nejaké dobré knihy o závislosti na alkohole...najlepšie autobiografie...knihy sú v tomto lepšie ako filmy.Myšlienky autora...pocity a samozrejme príbeh... /okrem Kundy/ :-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ja - 30/11/2016 15:23

Sochař napsal:
Doc. MUDr. Stanislav Kunda, CSc. (* 27. január 1936, Staškov – † 3. máj 2016) bol slovenský psychiater a vysokoškolský pedagóg.

A TO JSEM MĚL, ŠANTALKO, POPRVÉ POCIT, ŽE TI SNAD I NEVĚŘÍM... ale určitě to byl moudrej pán a oblíbenej učitel, chachachacha.

...v Staškove na Kysuciach sa narodil aj Jozef Króner. :blush:

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 30/11/2016 15:44

Sochaři, jojo, v posluchárně to muselo bejt peklo se nesmát asi na začátku semestru:-).
Zdendo, pročti tohle vlákno a najdeš pár tipů :-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Mirka - 30/11/2016 16:30

Ahoj Šantalko
A jak se ti líbila ta knížka deník alkoholičky?

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 30/11/2016 16:35

Ahoj Mirko :-)
Já jsem jí asi 20 stran před koncem půjčila kamarádsovi (mám jich rozečtených víc, tak mi nevadilo, že ji chce půjčit). No ale jsem docela napjatá, jak to dopadne, dnes jsem mu psala, ať už ji nakulí :-) Čte se hezky, jakoby sama. Skončila jsem při tom, kdy už okolí poznává, že pije a vadí jim to a jí nejde jen tak přestat. Má okna atd. Tak už abych ji měla a dočetla :-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Žilinčan - 30/11/2016 16:40

O alkohole, nezabudnime na Jacka Londona a Démon alkohol.

Inak, audioknihy - jednu ozaj dlhú (ale aj dobrú) som dostal na Vianoce a dopočúval som to v októbri - lebo neviem KEDY to počúvať? Ja popritom nezvládam robiť niečo iné a teda mi to pripadá skoro ako neefektívne mrhanie časom. :-) Vonku slúchadlá nemám nikdy (v meste chcem počuť auto a v lese diviaka), dlhé trasy už nešoférujem...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Stopka - 30/11/2016 17:10

Zdravím,
k těm audio,
já to poslouchám v autě na delší cestě, ale jak už jsem se ptala na tu infrasaunu, tak právě do ní hledám něco k poslechu . Zatím jsem si tam pouštěla relaxační a i vážnou hudbu.
Dá se tam i číst, ale tam to fakt nedávám)))
Démon alkohol od Londona jsem četla už dávno, líbilo se mi to.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil katarina - 30/11/2016 18:46

---

ahojte,tak toho Londona si zozeniem a precitam a co sa tyka pana Stanislava Kundu tak ta kniha mi vela objasnila.tu tiez odporucam

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil katarina - 30/11/2016 18:49

Prvu knihu co som vlastne citala bola Az do rana bieleho a vtedy som si este nemyslela o sebe ze som alkoholicka, Zavislost od alkoholu, Kdyz nekdo blizky pije.Zdenko precitaj si

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ja - 30/11/2016 18:55

---

katarina napsal:
Prvu knihu co som vlastne citala bola Az do rana bieleho a vtedy som si este nemyslela o sebe ze som alkoholicka, Zavislost od alkoholu, Kdyz nekdo blizky pije.Zdenko precitaj si

..."vrelo odporúčam!"

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Krtek - 30/11/2016 19:16

Budkáčik a Dubkáčik je tiež dobrá kniha :P

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 01/12/2016 00:14

Kateřina Janouchová: Nejbližší.

Je to strhující, reálný, ze života. Janouchová vyrůstala ve Švédsku, tam to byl obrovský bestseller. Je to hlavně ženský pohled, popisuje život s manželem, jako mladí se zamilovali, měli děti, všechno krásný, večírky, on začal víc pít, dopadl jako alkoholik.
Všechny ty hádanice, spory a trable běžného života, který popíjení umocňuje. To, jak to on přestává ubržďovat. Jak se sám obelhává, jak ona mu pomáhá hlavně zpočátku, popis její spoluzávislosti. Skvěle napsáno a není to žádná červená knihovna, to vůbec.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 01/12/2016 09:13

Jééé, Sochaři, tu jsem četla dáávno, když jí vydali poprvé(četla jsem ze zájmu, ne kvůli své závislosti, to jsem ještě pracovala v knihkupectví). Tak tu si dám ještě jednou, to je fakt :-) Díky za připomenutí.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 01/12/2016 13:51

Z předmluvy knihy Hořkosladká medovina:

Každý závislý má na zadku otisk boty svého bližního.
doc. MUDr. Jaroslav Skála

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ja - 01/12/2016 14:49

Šantalka napsal:
Z předmluvy knihy Hořkosladká medovina:

Každý závislý má na zadku otisk boty svého bližního.
doc. MUDr. Jaroslav Skála

...alebo aspoň odtlačok bagandže doc.MUDr.Jaroslava Skálu. :silly:

(...ako petrogram = autogram v Skále.) :p

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 02/12/2016 09:46

_____

Každý závislý svoje bližní podupe. Hlavně děti.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Mirka - 02/12/2016 19:14

_____

Půjčila jsem si knihu úsměvy smutných mužů o víkendu si bych číst

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Mirka - 02/12/2016 19:16

_____

Budu číst,ten tablet si tam háže co chce

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ja - 02/12/2016 19:30

_____

Mirka napsal:
Budu číst,ten tablet si tam háže co chce

Mirka,

"len čítaj - nič tým nepokazíš!" :)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 24/12/2016 18:45

Znovu jsem přečetl tu skvělou klasiku,

Jack London: Démon alkohol.

A poprvé jsem to četl vystřízlivělýma očima. Co mě dostalo a co mi pomáhá a utvrzuje mě v abstinenci je teď hlavně poslední stránka.

V knize London popisuje svoje zkušenosti s pitím od dětství, během dobrodružného života, pak i problémy s pitím, které má už jako boháč a slavný autor, deprese... a na závěr se rozhoduje se, zda pít či nepít.

Na poslední stránce:

"Ne - už jsem se rozhodl. Chladně a promyšleně jsem se rozhodl, že budu pokračovat v tom, čemu jsem přivykl a co chci a budu dělat. Budu pít - ale moudřeji a opatrněji než dříve."

Kniha vyšla 1914. O dva roky později London zemřel na otravu alkoholem a předávkování morfiem.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Mirka - 29/12/2016 17:10

Půjčila jsem si knihu NEJBLIŽŠÍ od Kateřiny janouchové je dost tlustá bude to trvat než ji přečtu .dřív sem pila aby ten čas rychlé utekl a teď mi to tak rychle uteče že ten den je krátký

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 29/12/2016 17:21

Mirko, tak pak dej vědět. Mě se Nejbližší hodně líbil. Taky jsem se něco dozvěděl o tom, jak na zpíjejícího se manžela kouká žena. Ten ženský pohled je tam dost důležitý. A i to, že se děj odehrává ve Švédsku. Přestože je to země s obrovskou snahou alkoholismus řešit a částečnou prohibicí, když se jeden rozpije a nebrzdí, holt se octne v pekle i když kolem něj všichni skáčou a možností má habaděj...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 05/01/2017 17:51

Josef Formánek má novou knihu. Doporučuju. Mám dočteno - hluboký dojmy docela...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil zdenek - 05/01/2017 18:38

Šantal..tá kniha..název pls..Formánek píše celkom dobre.Rád ho čítam...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 05/01/2017 18:52

Dvě slova jako klíč.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil zdenek - 05/01/2017 19:09

Ďakujem Šantal.kúpim si ju-knihu. ;) aspoň nebudem pít.ale číst...treba sa inspirovat..

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Mona - 06/01/2017 21:42

Dobrý den, doporučuji Patrick Ryan, jak jsem vyhrál válku, není to o alkoholu, ale zasmejete se. A na chvíli opomenete těžké chvíle života. Mejte se fajn MS

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Mirka - 20/01/2017 12:52

Dočetla jsem knížku nejbližší,dost zajímavé a smutné

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Zuzana - 20/01/2017 14:43

Doporučuji Zolu a jeho knihu : Zabiják - je to klasika a učebnicový příklad alkoholismu. A Diana Beate Hellmann - Začínám znovu žít.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 20/01/2017 22:04

Zabiják od Zoly - dokonalý. Dokonce jsem to tu doporučoval, když jsem ho četl ve svém prvním komplet střízlivém létě. Popisy stavů chlastu, vyloženě zezvířečtění člověka až po sešup do deliria, výtečně popsaný. A po všech těch odborných knihách a debatách, apod., neuškodí přečíst, jak (barvitě) vidí romanopisec.
A pro mě bylo tehdy důležitý číst, jak se dcerky v té pařížské čtvrti obzvláště vyhýbaly otcům, jak se jim opilí otcové hnusily úplně nejvíc ze všeho na světě...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Žilinčan - 21/01/2017 13:24

Navnadili ste ma, Zabiják vo formáte EPUB pripravený do čítačky. Hoci je z roku 1877 (!), evolúcia človeka za ten čas asi nepokročila tak, že by sme v súčasnosti alkohol zvládali inak... a Jacka Londona som si tiež užil, tak som zvedavý, dík.

A opäť čítam aj klasiku "Zůstat střízlivý" (Nešpor), páčila sa mi táto vec: "Otázku „kdo jsem já?“ můžete také použít jako východisko hlubšího zamyšlení se nad sebou nebo i meditace. V tom případě se ptejte sami sebe znovu a znovu „kdo jsem já?“ Když myšlenky odběhnou jinam, zeptejte se „Koho napadají tyto myšlenky?“ Odpovíte si přirozeně, že vás." (skrátené, PDF na http://www.drnespor.eu/knizkycz.html)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Zuzana - 23/01/2017 11:48

Já jsem si stáhla film Gervaise, který je podle zabijáka natočený, byla jsem zvědavá jak se taková hrůza dá zpracovat... Tak samozřejmě to není až tak "surový" nicméně kdo četl a chtěl by dát postavám i tvář mohu doporučit.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Žilinčan - 23/01/2017 13:37

Gervais je super!
https://youtu.be/KPbgFbLZf74

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Stopka - 23/01/2017 14:14

Žilinčan napsal:
Gervais je super!
https://youtu.be/KPbgFbLZf74
Skvěle si sám záhral i v seriálu Derek a taky vlastně to byl i on kdo inicializoval natáčení toho Idiota na cestách.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Zuzana - 23/01/2017 14:36

:laugh: sice Gervais a Gervaise je značný rozdíl, ale proč ne, trocha humoru v tomto utrapeném fóru neuškodí ;)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Žilinčan - 24/01/2017 09:28

Večer som na čítačke slávnostne otvoril toho Zabijáka... a zistil, že všade mám namiesto "ž" písmeno "ť", to sa nedá čítať. ;-) To mám za to, že kradnem.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Žilinčan - 04/02/2017 15:47

Zuzana, Zabiják dočítaný, napriek tomu že je to napísané tak dávno, stále pre nás aktuálne. Pozoruhodné, ako autor sem a tam vložil maličký nenápadný náznak, ako zle to dopadne. A tak dobre im bolo v tom modrom obchodíku...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Žilinčan - 21/02/2017 16:03

Momentálne sa po večeroch venujem prazdroju.

MAGICKÉMU prazdroju.

Pustil som sa do Pratchettovej série o Zeměploche (41 kníh, obrovská korytnačka, mágovia, Mrakoplaš,

truhlica s nožičkami, humor) a toto je názov piatej knihy, vo vynikajúcom českom preklade. :-)

Úprava: A sakra, tretí príspevok za sebou odo mňa. Dávam si pauzu a ozvem sa hneď po príspevku číslo 5000 v tejto téme. ;-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Double D - 21/02/2017 16:14

---

pratchett je super. moja najoblubenejsia kniha zo zemeplochy je urcite "mali bohove". to som precital velakrat :)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Krtek - 21/02/2017 17:05

Kurča a to ste kedy stihli piť, keď máte toľko prečítané?

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Žilinčan - 21/02/2017 19:28

Inak je fakt, že niektoré knihy som prečítal naliaty, v takej správnej nálade keď je všetko zábavnejšie a dojímavejšie (nie neskôr večer keď už som na to nevedel zaostriť), ale po čase som si uvedomil "kurča, veď ja vôbec neviem o čom to bolo" a musel som ich prečítať znovu. ;-)

Vlastne aj telka - "jéj, bude môj obľúbený seriál, to si užijem, teším sa ako sa budem pri tom opíjať, mám dosť zásob?" Ach jo.

A čo zaostriť, pche, ja som bol po ťahu taký vymletý, že som si ani nevedel spomenúť ako sa vôbec zapína mobil... grr. Ďakujem za schopnosť regenerácie.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 21/02/2017 19:48

Jo. Nebo otevřeš knihu tam, kde je založena po "takovém veselém čtení" a zjistím, že se můžu pěkně vrátit tam, kde jsem v tom stavu začla číst. Páč vím prd...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Maris - 21/02/2017 21:18

---

jj a dělat něco na netu po tahu to bylo taky žůžo :dry:

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 22/02/2017 20:03

Smsky, hovory, atd co...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 22/02/2017 20:05

Já si chci přečíst Trainspotting, před shlédnutím dvojky. Ale nevím, zda to dám a je vhodný. Každopádně je objednáno

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Maris - 22/02/2017 20:51

No vidíš Šantal jaká jsi Ty šikovná holka na jednu stranu :)
jsi jak Jekyll and Hyde

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 22/02/2017 20:56

No právě. Tos trefila, ani nevíš. Ono to všechno s tím souvisí. Však to znáte.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Double D - 23/02/2017 11:44

---

requiem for a dream (rekviem za sen) na mne nechal hlbsi dojem, ako trainspotting (hovorim o knihach teraz). ale nebol to rozhodne dojem radostny :)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Zuzana - 23/02/2017 13:11

Naposledy jsem četla Jo Nesba knihu Syn, ono je to na pokračování - příběh detektiva Harryho Halea. Tuším, že v knížce Levhart používá vrah takovou důmyslnou věcičku, nacpe oběti do pusy kovové "jablko" s ostny na jehož konci je provázek a oběti řekne, že za něj nesmí zatáhnout, samozřejmě všechny zatáhnou a ostny, které z jablka vystřelí jim no fuj tajbl... Díl Sněhulák je snad ještě drsnější. Nutno dodat, že Harry taky chlastal, občas je tam pasáž o abstinenci, bažení atd.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 23/02/2017 13:18

Syna jsem četla, líbil se mi.
Rekviem za sen, H. Shelby, jdu si pro něj.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 23/02/2017 13:20

Jeee, to vydal Maťa, to mám ráda :-) už jdu na ni

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 23/02/2017 23:41

Irvin Welsh-Trainspotting, knihy od H. Selbyho, od kterého je Requiem za sen a fůra dalších bítnickohipíckých knih i od nakl. Maťa, včetně Pelcových Dějí ráje-najednou jsem si uvědomil v čem mi tahle literatura vlastně pomohla se prochlastat.
Vždy jsem měl totiž proti hrdinům alkofeťáckých odvazů jistotu, že jsem vlastně pořád na tom docela fajn.
Aha!
No a na to, že je to "jen" literatura jsem docela rád zapomínal.
Prostě je to dobře napsaný.
A mladý feťáci mají prý pořád v oblibě My děti ze stanice ZOO.
Dnešní knižní hlídku uzavřu s tím, že Trainspotting jako film je podle mě určitě lepší než kniha.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 24/02/2017 09:17

Mě kniha dnes přijde. Tak ji dám o víkendu šanci a uvidíme.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Žilinčan - 28/02/2017 21:44

"Démoni se často chovali jako géniové nebo profesoři filozofie - když jste své otázky nevyjádřili naprosto přesně a jednoznačně, nacházeli neobyčejné potěšení v tom, že vám poskytli přesnou, vyčerpávající, ale co možná nejvíce zavádějíci odpověď." :-) (Pratchett)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ja - 01/03/2017 08:19

Žilinčan napsal:
"Démoni se často chovali jako géniové nebo profesoři filozofie - když jste své otázky nevyjádřili naprosto přesně a jednoznačně, nacházeli neobyčejné potěšení v tom, že vám poskytli přesnou, vyčerpávající, ale co možná nejvíce zavádějíci odpověď." :-) (Pratchett)
Žilinčan,

"Ty skutočne ešte veríš v démonov?" :blush: :silly:

:p

("Urob si sám!... a basta!") B)
...a zodpovedať sa môžeš aj sebe. :ohmy:

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 08/03/2017 22:58

Před časem Zdeněk zmínil, že v léčebně v tombole vyhrál knihu Triezvy život. Hned mi to v hlavě zablikalo, kdysi jsem tuhle brožurku sebral na AA, kam jsem tehdy nakouk spíš ze zvědavosti, pak jsem ji někde pohodil. No a pak někdy po strašném tahu, kdy jsem jen žasnul, jak mi ten chlast dělá špatně-hlavně psychicky-jsem docela okouzleně četl třeba tohle:
Takéto obrovské mrhánie energiou na negatívné špekulácie je mnohým dobre známe. Pamatáme si temné myšlienky, ktoré prevládali v našom vedomí počas aktívného obdobia nášho alkoholizmu. Častokrát to boli len farmakologické následky alkoholu, ktorý sposobuje depresiu. Ked sme naše telo zbavili poslednej molekuly alkoholu, spolu s ním zmizla aj velká časť melancholie.

Len, čo začneme byť triezvi, zdá se, že vela problémov zmizne.

Je to tak. Potvrzuju.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Žilinčan - 09/03/2017 09:19

Ja nie, bez alkoholu som podobne nespokojný so životom a nešťastný zo sveta okolo seba, ako som bol s alkoholom. Asi som veci videl realisticky po celý čas, no. :-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 09/03/2017 09:55

Tak to já to teda taky potvrzuju. Já přesně vím, že po tahu potřebuju 3-4 dny, kdy cítím, jak se tělo psychicky i fyzicky zbavuje těch sraček a odráží se to i na náladě. Litostivost, výčitky, marnost, smutek. Pak je najednou líp, lehčeji, radostněji. Ne že by bylo furt veselo, to ne. Sami víte, že občas píšu že jsem bez nálady atd, ale to je jiný :-) Mě teda hrozně moc vyhovuje ten nově nabytý časový prostor. Jak ráno, tak po práci. Dá se s ním krásně pracovat a to mě uklidňuje. Odpadl stres ;-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 10/03/2017 10:38

Pánbíčkář se ze mě fakt nestal, ale při nákuku do bible, jsem našel tohle -
Vzepřete se ďáblu a uteče od vás, přibližte se Bohu a přiblíží se vám. (Jakub 4:7-8a)
A čistě světsky, jak tu, dámy, píšete o kilech, během toho roku a kousek nechlastání, došlo k samovolnýmu zhubnutí, tak o 5, 7 kilo, aniž bych se o to nějak staral. Vězím v lepším těle. Holt ten alkohol je takovej cukernatej...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 10/03/2017 11:10

No jo, proto teď ale zase smejdim po cokoladkach, sušenkách, kapucinkach, atd. ;-) Ale lepší než chlast.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!

Vložil Maris - 10/03/2017 12:05

Ahojky.
Taky mlsám a nejhorší je pro mě pečivo
a sladkosti.Musím omezit ,ale nijak zvlášť jsem nepřibrala,je to podle toho co jím :P no ty chutě a večer u TV nejhorší.I když po lyžování mám pevnější nohy a zadek,pořídila jsem si bosu tak začínám. :laugh:

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 10/03/2017 14:10

Bosu? Co to je?

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil katarina - 10/03/2017 14:58

---

ahojte tak ja ked som prestala pit tak som bola dost chuda ale teraz po roku a pol som zistila ze vlastne mam o desat naviac:)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 10/03/2017 15:19

Kniha: Michaela, autor miloš Urban. Je to tenký erotický horor :-) Chacha, na odreagování super :-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Maris - 10/03/2017 18:53

Bosu je pulkulaty mič nebo jak to napsat ,cvika jsou i na netu u nás je to v posilce populární,já to měla na rehabce ;)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantalka - 10/03/2017 19:38

Jo já už vím. Zkoušela jsem v posilovně a málem si rozbila pusu...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!

Vložil Sochař - 19/03/2017 19:54

Karel Nešpor letos odešel do důchodu. | foto: MAFRA
PRAHA Karel Nešpor je veřejnosti znám jako zapřísáhlý abstinent s osobitým přístupem k léčbě pacientů se závislostmi. Je průkopníkem léčby smíchem, jejíž techniky vymýšlí sám. Nejznámějšími jsou smích veverky nebo smích bobra. Letos odešel do důchodu z pozice primáře mužského oddělení závislostí v pražských Bohnicích.
Lidovky.cz: Čím jste si na oslavu odchodu do důchodu připil, pane doktore?

Alkohol nepiji od roku 1984. Konec mého působení coby primáře nadešel na Silvestra 2016. Udělal jsem nejlepší čaj, který jsem doma měl, a pocítil velkou úlevu.

Lidovky.cz: Odešel jste z pozice primáře mužského oddělení závislostí. Udržel jste si s Bohnicemi nějakou spolupráci?

Pracuji zde na 0,2 úvazku a věnuji se převážně doléčování bývalých pacientů. Jeden americký kolega napsal, že závislost je chronická nemoc a její léčba je úspěšná, pokud se jako chronická nemoc léčí, tedy dlouhodobě. Opakovaně jsem se setkával s pacienty, jejichž léčba nikam nevedla. Pak se začali soustavně doléčovat, chodit na setkání Anonymních alkoholiků a stal se zázrak. Mnozí z nich trvale abstinují a jsou prospěšní sobě i jiným.

Lidovky.cz: Máte povědomí o osudech pacientů, kteří Vám prošli pod rukama?

Jistě. Sekáváme se nimi v doléčování a víme, že řada z nich působí v organizacích Anonymní alkoholici a Anonymní gambleři. Ti, kdo dlouhodobě abstinují, se vlastně stávají tak trochu mými spolupracovníky. Svým dobrým příkladem motivují nováčky.

Lidovky.cz: Jak se měnili pacienti na Vašem oddělení v průběhu let?

Pacienty s deliriem tremens ve věku pod třicet let jsme dříve nepotkávali. V posledních dvou desetiletích to bylo běžné. Přibylo také závislých na drogách a zejména patologických hráčů.

Lidovky.cz: Co vás přivedlo zrovna k adiktologii?
Kromě jógy mě zajímala i psychoterapie, a tak jsem hledal obor, kde bych tyto zájmy uplatnil. Léčení návykových nemocí byla dobrá volba. Psychoterapii a cvičení s pacienty se věnuji dodneška.

Tolerance alkoholu u cyklistů? ‚Už dvě desetiny promile snižují schopnost řídit cokoliv,‘ říká Nešpor
Lidovky.cz: Vývojem doby vznikají i nové závislosti. Vnímáte tento trend i na Vašem oddělení?

Nezdrženlivé nakupování (shopping addiction) není taková novinka, popsal ji už Emil Kraepelin před asi sto lety. Co se takzvané závislosti na práci týče, Plútarchos napsal před dvěma tisíci lety: „Práce je člověku jako vláha rostlině. Živí ho, ale může ho i zatopit.“ S těmito problémy jsme se setkávali dost často, ale spíše jako s komplikacemi závislosti na alkoholu nebo na drogách.

Lidovky.cz: Existují podle Vašeho názoru závislosti, které jsou pro člověka neškodné?

Návykové chování charakterizuje oslabená schopnost se v určité oblasti ovládat. To není zdravé a prospěšné, i kdyby se jednalo třeba o kaktusy. Víte přece, jak dopadl náruživý kaktusář z jedné Čapkovy povídky. Mexičané ho napíchli na velký kaktus.

Lidovky.cz: Jak byste zhodnotil Vaše působení na pozici primáře?

Primářem jsem se stal proti své vůli. Tehdy jsem pracoval na malém, ženském oddělení, moje nadřízená mi nechávala volnost a já byl spokojený. Jenže pak odešla paní primářka do důchodu. Tehdejší ředitel nechtěl ani slyšet o tom, že by mě ponechal na vcelku poklidném místě. Vyzval mě, ať se přihlásím do konkurzu. Byl jsem jediný kandidát. Myslím, že jsem tehdy řekl komisi cosi jako: „Tak já to teda vezmu."

Lidovky.cz: Co je Vaším největším úspěchem?

Se spolupracovníky jsme drželi krok s tím, co se našem oboru dělo ve světě. Byli jsme jedni z prvních, kdo se u nás věnovali patologickým hráčům. Soustavně jsme také se zabývali bažením, známým pod anglickým termínem craving, hodně pracovali s motivací a byli si vědomi užitečnosti svépomocných organizací typu Anonymních alkoholiků. Při práci s pacienty jsem zjistil, že emoce, stres i bažení lze zvládat stejnými nebo podobnými postupy. To byla klíčová myšlenka mých knih „Sebeovládání" a „Kudy do pohody". Zejména druhá z nich je hodně populární. Mám také radost ze svépomocných návodů pro různé návykové problémy, které jsou volně na mém webu.

Lidovky.cz: Veřejnosti jste znám především díky svému přístupu k léčbě lidské duše pomocí východních praktik. Vy sám svoje léčebné postupy aplikujete na sobě samém a na vašich blízkých?
Samozřejmě tyto postupy používám i pro sebe. Skoro bych řekl, že čím je člověk starší, tím je to důležitější. Není na tom nic tak mystického. Prakticky všichni lékaři se shodují v tom, že je třeba cvičit nebo chodit, správné dýchat a umět se uvolnit.

Při převozu na psychiatrii sebral muž policistovi zbraň, postřelený skočil do Labe
Lidovky.cz: Jóga se momentálně těší obrovské popularitě, vy jste k ní však našel cestu již na konci šedesátých let. Popíšete vaší jogínskou cestu?
Tehdy přijela do Česka učit jógu paní Ossius, americká jógínka českého původu. Působila na mě jako zjevení. Bylo jí přes sedmdesát a cvičila fantasticky. Později jsem navázal kontakt s Bihárskou školou jógy v severní Indii, kterou tehdy vedl Swami Satyananda. Byla v tom opět náhoda. Za studií jsem chodil dost často do lékařské knihovny. Nevím, jak se tam ocitly v době hluboké normalizace texty tohoto mistra. O mnoho let později jsem Bihárskou školu jógy navštívil. Bylo to užitečné, i když ne bez problémů. Cesta do Indie byla pro člověka, který byl před tím nejdál v Rumunsku, pořádný šok.

Lidovky.cz: Co vám konkrétně jóga přináší?
Větší klid. Lze tak doplnit síly a protáhnout tělo. Navíc při cvičení jógy, čchi-kungu nebo procházce se často objeví inspirace, které bych u počítače nepotkal.

Lidovky.cz: Na YouTube máte vlastní kanál, který má poměrně vysokou sledovanost. Snažíte se přispívat pravidelně?
Není v tom žádná pravidelnost. Záleží na tom, jestli mi některý z našich střízlivých přátel pošle svoji skladbu nebo dostanu vhodný nápad. Pro naše střízlivé hudebníky jsem vymyslel společný pseudonym maestro Eversober. Jednou mi napsal jakýsi Američan, že by maestra angažoval, ať mu dám kontakt. Odpověděl jsem, že to nejde s ohledem na povinnou mlčenlivost. Řada našich videí má instruktážní charakter a jsou mezi nimi i relaxační techniky a nějaké ty legrácky.

Lidovky.cz: Čemu se teď budete věnovat?
Letos povedu několik seminářů a je třeba se na ně dobře připravit. Mám teď více času a mohu zvolnit. Už bylo načase.

Lidovky.cz: Budete pokračovat ve psaní?
Letos mi vyšla kniha „Jak být milejší“, která se týká pozitivních emocí. Toto téma mě zajímá. Jestli napíšu na podobné téma další knížku, to se ještě uvidí.

MUDR. KAREL NEŠPOR, CSC.
Narozen: 24.8.1952 v Karlových Varech
Studium: v roce 1976 ukončil studia na Lékařské fakultě UK v Plzni, atestaci z psychiatrie vykonal roku 1981 a následně, v roce 1984, vykonal atestaci pro obor léčení návykových nemocí a roku 1982 završil dlouhodobý výcvik v psychoterapii. Titul kandidáta věd (CSc.) získal v roce 1992.
Kariéra: V roce 1991 se stal, podle vlastních slov, tak trochu proti své vůli, primářem mužského oddělení závislostí v Psychiatrické nemocnici Bohnice a také přednášel pro zdravotníky v rámci jejich vzdělávání. Funkci vědeckého sekretáře Společnosti návykových nemocí České lékařské společnosti vykonával do roku 2006. V rámci Evropského akčního plánu o alkoholu SZO pro českou republiku působil jako koordinátor. V roce 2017 odešel do důchodu.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 19/03/2017 21:40

Náš Karel ;-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Žilinčan - 20/03/2017 09:12

A tu je pekne napísaný seriál (v slovenčine) z chľastacieho prostredia, "Milo, nemilo":

http://www.dailymale.sk/articles/milo-nemilo-voli_1461

:-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 23/03/2017 19:48

Zítra mrknu na knihy Josepha Murphyho. Bylo mi doporučeno abstinujici alkoholičkou (33 let nepije). Prý jí v začátcích velmi pomohly.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Kleris - 29/03/2017 13:53

Ha, taky si něco přečtu! Při posledním pokusu o abstinenci jsem si objednala nespočet titulů, z nichž mi tu dosud většina leží netknuta. Mám tu např. Spolčení hlupců (Toole), Tulák po hvězdách (London), A uzřela oslice anděla (Cave), Mluviti pravdu (Formánek), Pěšky mezi buddhisty a komunisty (Zibura), Malý princ (nesmějte se…)… Bezva, na večer mám tedy plán (začínám být konstruktivní)…teď ještě ten zbytek života…

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Medovka - 03/04/2017 12:15

_____

" S alkoholom sa nieje možné dojednať, hroziť alebo slubovať. V dialógu s alkoholom nemáš nič, čo by si mohol povedať. V tejto hre od teba nič nezáleží!!! Alkoholizmus je choroba, v ktorej vždy prehráš. Ak si myslíš, že prestaneš, vtedy kedy chceš, že máš pevnú vôľu, tak pamätaj, že pevná vôľa je to prvé, čo ti alkohol zničí.
Prestávky v pití nič neriešia. Alkoholizmus je výťah, ktorý ide iba smerom dolu. Tento výťah sa môže na chvíľu zastaviť, ale po vypití prvého pohárika sa pohýna z miesta zastavenia, smerom dolu.
Nedá sa piť iba trocha. Neexistujú prechodné fázy. Ak sa tvoja myseľ čoraz častejšie obracia k alkoholu, keď myslíš na to, že kedy a čoho sa napiješ, pamätaj to je už choraba alkoholizmu." (citát z knihy: Hľadanie v závislosti od Emila Baráta)
Výborná kniha, spoveď abstinujúceho alkoholika.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 03/04/2017 12:45

_____

Tohle je třeba mít stále na mysli. S pokorou.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 06/04/2017 12:14

_____

Emil Barát - dobrý, tak to je. A úplně to vystihuje moje "soukromé studium a jeho nálezy". Pokud si to totiž přečtu a nemám už tu propitou zkušenost, že to takhle je, tak mě to samotné nezastaví. Takhle perfektně vím o čem píše. To pomáhá.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Kleris - 08/04/2017 12:28

_____

https://www.youtube.com/watch?v=WPUncHB-T7Q

Zrovna čtu Mluviti pravdu… Formánka mám moc ráda a baví mě sledovat jeho příběh. Taky se v tom pěkně plácal, chudák… Nedávno u nás měl autogramiádu knihy Dvě slova jako klíč, na které mimo jiné zmínil, že bude každopádně psát dál, ale s postavou Davida Zajíce se touto poslední knihou loučí… - škoda, bude mi chybět…

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Žilinčan - 08/04/2017 13:40

Kleris, vidíš, dnes som v robote stiahol z YouTube spolu 22. častí Trinástej komnaty, a na Formánka som zabudol kto to je, hoci Úsměvy som prečítal už 2x. :-) Díky.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Kleris - 08/04/2017 17:08

Jsem teprve na prvních 50 stránkách, ale beze sporu to bude „brutální román o lásce k životu“… Cituji prolog:
„ Něco jsem žádal. Asi to byl smysl života. Vydal jsem se s Bernardem údolím utrpení na cestu k hoře poznání.
Často jsem byl plný tetelivé úzkosti, strachu a beznaděje.
Občas jsem se bál, jestli vůbec můžu jít dál.
Až když přestanete věřit, osud vám někdy nadělí něco z toho, o čem sníte.
Hodně štěstí na té cestě. Per aspera ad astra.“

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 08/04/2017 19:40

Čtu: Kašmirový šál, autorka R. Thomasová. Pěkný cestopisný román z Ladáhku a Kašmíru, příjemné čtení.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Krtek - 23/04/2017 12:06

Nevedel som kam to dať, tak to dám sem. Možno sa v tom aj niektoré dámy nájdu. Je to zo stránky psychologie.cz. Článok má názov "Máte problém s pitím?".

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil pert - 23/04/2017 12:58

No já nevím, většinou ty dámy co chodí sem v tom jedou daleko víc než ta Petra, ta nepije klidně rok a nic jí to nedělá, nemá chutě, nemyslí na alkohol, jen to prostě na akci nedá a sešrotuje se a pak je jí z toho akorát blbě a trapně... v té diskusi se to tam pak řeší úplně unikátně, jo když lidi nemají co dělat tak řeší ptákoviny... :P :laugh: :silly:

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 28/04/2017 20:16

Mistrem sám sobě, Ruiz ml.
Pár praktických návodů, jak rozvinout, uplatnit a hlavně praktikovat 4 dohody a něco navíc :-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 02/05/2017 15:27

Jak být milejší, Karel Nešpor. 2017
Opět pár ran přímo na hlavičku.
Dnes mne pobavilo zde zmíněné přísloví: "Čisté svědomí je dobrý polštář."
To je teda fakt. Od té doby, co nepiju, ho čisté mám a spím klidne, bez přemítání.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Karolína - 03/05/2017 22:21

Zrovna jsem dočetla 40 dní pěšky do Jeruzaléma (od Zibury) a doporučuju :) lehčí čtení s laskavým nekorektním humorem...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 03/05/2017 22:29

Hned zítra omrknu :-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Žilinčan - 04/05/2017 08:12

Karolína, moja jediná audiokniha, trvalo mi asi 8 mesiacov si to vypočuť. Lebo nebolo jednoduché len počúvať a dávať pozor. ;-) A dík za reakciu na Vanessu, jupí.

Inak čítam 11. knihu Zeměplochy, momentálne nepracuje Smrť a tak sa hromadia nemŕtvi. ;-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 04/05/2017 16:11

Z knihy Jak být milejší, autor MUDr. Nešpor, kapitola: Klidné štěstí
Jednou z podstatných příčin závislosti je to, že návyková látka přinutí mozek, aby ze sebe vyždímal nashromážděné působky dobré nálady. Ty zde byly připraveny pro vhodnou příležitost. Návyková látka mozek vyždímá, takže v kocovině a ještě dost dlouho potom nemá velkou radost z východu slunce atd. Zvovu radost mít může po nějaké době abstinence, kdy se jeho mozek zotaví a stabilizuje se jeho psychika.
To je přesný, co :-)
je tam toho víc, např. o pokoře, naslouchání, sebelásce, laskavosti, vytrvalosti, spokojenosti, skromnosti, hrdosti, obdivu, respektu, úlevě, zájmu, přejícnosti, soucitu, atd. mě přijde, že se tohle všechno musím zase učit, takže tato kniha je dobrý průvodce. Vždy namátkou nalistuju něco a ono to většinou sedne jak pr.el na hrnec :-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 04/05/2017 16:16

Jo a domů na svátky si nesu knihu Zdrogoaný Hitler - perverze a choroby :-) To bude určitě taky moc přínosný čtení:-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 04/05/2017 22:16

Svět nedává nic zadarmo.
Člověk musí vše splatit
-každá síla je vyvážena slabostí
po každém vzletu přijde pád
za každou domněle božskou chvíli
následuje přiměřená doba
-ve slizu plaza

za každý krok v dlouhých dnech a týdnech
-strávených ve chvílích opojení
musí člověk zaplatit kusem života
a často ještě s lichvářskými úroky.

Jack London/Démon alkohol 6. kapitola

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 12/05/2017 11:05

Zázrak motivace - George Shinn
Kniha o spokojenosti - Johnson, Ruhl.
Nahlédla jsem a beru si domů na víkend :-) pak podeferuju.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Žilinčan - 12/05/2017 13:58

Dočítal som "Vlastnou hlavou", precízne spísané dôkazy ako je Slovensko rozkrádané vďaka vládnucej strane a idiotom ktorí ich volia.

No a teraz návrat k Pratchettovi, dvanásta kniha série. :-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 12/05/2017 15:52

Máme nový zivotopis Pratchetta. Fantastická duše se jmenuje :-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Žilinčan - 13/05/2017 13:45

Dva pekné úryvky z Čarodejníc na cestách:

Je to zvláštní věc s těmi odhodlanými hledači moudrosti, protože bez ohledu na to, co jsou zač a odkud pocházejí, vždycky hledají tu moudrost, která se ukrývá někde daleko. Moudrost je totiž jedna z věcí, které vypadají tím větší, čím dále jsou.

Druhý největší vodopád na Zeměploše objevil v roce Otáčejícího se kraba proslulý cestovatel Guy de Yoyo.

Pozn. autora: Pochopitelně, že v minulých staletích ten vodopád denně objevovalo bezpočet trpaslíků, trollů, domorodých obyvatel, lovců, stopařů i lidí, kteří zabloudili v okolí. Jenže oni nebyli cestovatelé, a proto se to nepočítá.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Včelař - 14/05/2017 11:44

_____

Není to úplně kniha, ale mluví tak. Nevím přesně celý obsah (usnul jsem u toho), ale co jsem stačil pochytit, tak se tam člověk dozví spoustu zajímavostí. :laugh:
https://www.youtube.com/watch?v=fCgdkl8bTTo

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 19/05/2017 08:04

_____

Jdu na Jacka Londona - Démon alkohol

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil katarina - 19/05/2017 08:19

_____

toho mam aj ja doma este som ho nezacala citat:)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 19/05/2017 08:35

_____

Šantalko, tak to je trefa - a já právě dočítám Londonův životopis, vyšlo to někdy 1977, před dávnou dobou jsem si to koupil v akntikvariátu, ale čtu až teď.
Docela děsivý je, jak to měl JL srovnaný-a jak to stejně dopadlo.
"Nyní začal těžce pít, schovávaje za mlžnou alkoholovou clonou neřešitelné problémy s rodinou, společností a věřiteli. Stačila jedna, dvě sklenky a zase se mohl smát. Poprvé se napil po dokončení denní dávky tisíce slov, pak do oběda vyypil několik skleniček a do dobré nálady se dostával znovu před večeří. Netrvalo dlouho a časem začal pít, hned jak začal psát.. Jestliže chtěl vůbec něco napsat, musel se napít. Přičemž při rozhovorech u baru se hned rozčiloval, tloukl pěstí, zvyšoval hlas, odjížděl opilý."

No, tohle je už pár stránek před koncem.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 19/05/2017 09:42

_____

No, tak to se mám na co těšit v knize ;-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 21/05/2017 20:35

_____

London zde přesně popisuje a vystihuje vše, co se dočítáme v moudrých odborných knihách a médiích, "super čtení" o chlastu se vším všudy.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 21/05/2017 22:55

_____

Jo, to jo. Všechno to poznal, věděl. Ale všimni si s jakým rozhodnutím tu knihu nakonec skončí...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 24/05/2017 10:59

_____

"Tisíc mil dlouhá cesta začíná prvním krokem. A dá se projít jen krok za krokem. "
S. R. Covey

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 21/06/2017 10:29

_____

Objednala jsem si:
Snadná cesta jak skoncovat s alkoholem, Care Allen
Breviář abstinující alkoholička, Týnkova Jarmila
Tak uvidíme ;-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Petr - 21/06/2017 11:29

Mám dotaz.
Když přestanu pít jsem cca. od 3. tího dne neskutečně unavenej.Jako bych napůl spal ikdyž nespím..A když zase třeba po týdnu začnu chodit do hospody cítím se najednou plný síly - jenže to je mi na nic, když jsem zase opilej. Přejde to po nějakém čase? Dnes jdu pro výsledky krve, cítím, že to bude pěknej průser :blush:

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ja - 21/06/2017 12:46

Petr napsal:
Mám dotaz.
Když přestanu pít jsem cca.
od 3. tího dne neskutečně unavenej.Jako bych napůl spal ikdyž nespím..A když zase třeba po týdnu začnu chodit do hospody cítím se najednou plný síly - jenže to je mi na nic, když jsem zase opilej. Přejde to po nějakém čase? Dnes jdu pro výsledky krve, cítím, že to bude pěknej průser :blush:
...cukor z alkoholu Ti dodáva energiu, inak ju ťahá z pečene/jater, kde je uskladnená v glykogéne. Ak vyčerpáš túto "rezervu" z pečene/jater začínaš tráviť sám-seba = svaly a tuk. Mozog trpí - bez energie... ak to trvá dlho ~ nastúpi demencia! :ohmy: :silly:

"Ak máš ešte súdnosť, vo svetlej chvíľke triezvosti - zamysli sa nad sebou, aj nad tým, čo vlastne chceš": "piť alebo žiť!" :angry:

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Petr - 21/06/2017 12:51

Ok..Díky.
Ovšem to mi energii dodá i voda s cukrem dle tvé teorie?

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ja - 21/06/2017 13:17

Petr napsal:
Ok..Díky.
Ovšem to mi energii dodá i voda s cukrem dle tvé teorie?
...roztok cukru vo vode nie je glykogén, ale "jalovú/hladovou" energiu Ti dá. B)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Petr - 21/06/2017 13:24

Takže alkohol mi dodá glykogen a voda s cukrem ne?Nebo jak to myslíš přesně? díky

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ja - 21/06/2017 13:34

Petr napsal:
Takže alkohol mi dodá glykogen a voda s cukrem ne?Nebo jak to myslíš přesně? díky
...aj cukrová voda/sirup má energiu.
Ovšem, že glykogén je toto:

https://sk.m.wikipedia.org/wiki/Glykog%C3%A9n a pôsobí zvnútra. :P

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Henry - 21/06/2017 16:09

---

ahoj šantal,tu knížku od alana carra mám doma,má taky knížku snadná cesta jak přestat kouřit... v obou dvou je popsaný ten samý princip ale opravdu je to tak jak píše :) je to opravdu poučné čtení,člověk si z toho hodně uvědomí :)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Petr - 21/06/2017 16:13

---

maj jí u nás v knihovně..zajdu půjčit..Jinak já mám knížku od Josefa Formánka - příběhy smutných mužů a také 2 od Moniky Plocové..stejně se napiju :unsure:

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 21/06/2017 19:35

Četla jsem Formánka i Plocovou. Já mám taky strach Petře :-(

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 21/06/2017 19:37

Henry tak to se těším, zítra by měly přijít, budu mít co číst.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 23/06/2017 15:36

Tak Breviář abstinující alkoholičky jsem přečetla, je to ze života, clekm čtivé a asi jsme si z toho i něco odnesla.
OPvšem Allen carr se mi líbí moc. Zatím jen prolítávám a listuju, ale beru domů a chystám se přečíst pořádně. Jiný pohled na věc, odhadl tam "mě" v mnoha věcech (např. depky z nikdy nenapití se, jsem či nejsem alkoholik a je to vůbec důležité a je to doživotní atd atd). Těším se ni vyloženě. Díky za tip :-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Henry - 23/06/2017 17:21

Jo máš pravdu šantal :) ten allen carr je fakt výborný,četl sem ho už před rokem a teď ho pročítám znovu :) jestli máš problém i s kouřením tak si určitě pořiď i jeho knížku snadná cesta jak přestat kouřit ;)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 23/06/2017 19:35

Vše hotovo, kávička a Alan :-) Tu druhou si seženu taky. I když cigára jsou teď berličky. Jak jsem chtěla seknout s obojím, dopadlo to blbě :-(.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Petr - 23/06/2017 22:33

Cigara bych neřešil..chlast je průser

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!

Vložil Michal - 24/06/2017 07:00

Cigára jsou stejné svinstvo jsko alkohol, ničí nervovou soustavu, plíce, cévy....ale jo mrtvička nebo tromboza vždyť to nic není :D jen neovlivňují člověka negstivně v jeho chování, tak jako alkohol, ale je to stejné zlo :) ... já jako dlouholetý kuřák, po x pokusech a sebezapření, vyzkoušel nicorette sprej-říkal jsem si, co můžu ztratit- funguje ;) jefiný problém návyk káva + cigareta, pže stříkat si do držky mentol s nikotinem při pití kávy no potěš koště :D :D :D .... knihu si přečtu také díky za tip ;) fajn den

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!

Vložil Petr - 24/06/2017 19:24

:huh:

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!

Vložil Stopka - 11/07/2017 10:41

Zdravím,
zrovna čtu: autor Jiří Bohata:
Vrátil jsem se v pořádku a včas
Malá ukázka z knihy zde
http://1url.cz/atDXr

Recenze z netu,cituji:
V pavilonu Nový život se tu sejdou alkoholici, gembleři i drogově závislí všech věkových kategorií, profesí a charakterů. Mezi nimi a lékařským personálem prožívá hlavní hrdina několik měsíců absurdního života zcela vytržen z běžného života běhu. Má tu čas vzpomínat a hodnotit cestu, která ho sem přivedla. Nalézá přátelství i podlost, ale taky zažije spoustu legrace.
Téma, které je ve své podstatě smutné - boj, prohry a výhry nad závislostí, tu není nijak zlehčováno, ale je podáno s nadhledem a vtipem. Knížka, i když poučná, je hlavně zábavná a čtenář se při ní bude opravdu dobře bavit. Hodí se dobře na dovolenou, ale pozor, komu se zatím rukopis dostal do ruky, ten jej nezavřel dříve, než na poslední straně. Čte se totiž jedním dechem.

:) potvrzuji, opravdu se čte jedným dechem,po dlouhé době opět kniha co mě zaujala.
Přeji všem hezký den a knihu doporučuji.

==========

putovní literatura

Vložil Stopka - 18/07/2017 15:41

Zdravím,
kniha zaujala, ještě ji čtu, (cca ještě pár dnů. nestíhám),ale napadla mě myšlenka putovních knih (které

zrovna nejsou ke ztažení do čtečky na netu) o závislosti v rámci nás zde.

Takže první kniha: Vrátil jsem se v pořádku a včas,
hned jak dočtu ráda zdarma zašlu knihu dále prvnímu zájemci zde.
(Stačí reflektovat zde a adresu zaslat na můj kontaktní email viz můj avatar.
Pouze pro aktivní zájemce zde na webu a to z důvodu o rozlíšení zištných důvodů.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Stopka - 18/07/2017 15:49

Jestli máte někdo obdobní zájem poslat dál pročtenou knihu o závislosti "zdarma" aktivnímu zájemci zde na webu, ohlídám soukromí přeposlání, ale náklady na zaslání "zdarma" neseme každý sám za sebe.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 20/07/2017 00:46

Za cinkáním pivních sklenic a útulností hospůdek a za každodenností vězí černočerná tma, zlá, hluchá a nevykoupená prázdnota a děs z existování a neexistování.
Bohumil Hrabal

Dobrý, ne? Ten věděl... mám Hrabala moc rád. V obecným povědomí je ovšem spíš jako veselý brach. to samý jako Jaroslav Hašek. Přičemž ovšem alkodeprese je oběma skvěle popsaná.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 25/07/2017 13:42

Jan Hosek: Sám proti alkoholu.Popis závislosti proložený autentickym deníkem autora komentovaný odborníky, sedí to úplně přesně. Včetně podrobneho popisu průběhu léčby (pocity, změny atd). Doporučuji

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Žilinčan - 25/07/2017 13:43

...ale že ti tie knihy bohovsky pomáhajú, čo? :-p

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 25/07/2017 13:53

Jó. Úplně bohovsky :-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Včelař - 25/07/2017 13:55

Já Šantalce fandím. Myslím si, že tu od nás pochytala tolik moudrostí, že je smysluplně využije a nestane se nikdy takovými odstrašujícími příkladem jako jsme tu my. - někteří z nás, abych se někoho nedotkl.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 25/07/2017 14:07

Díky Včelaři. Já nevím proč si vždycky najednou myslím, že by "to" mohlo jít, ale úplně mě to oslní a naláká a už to frčí. Však víte... Tak třeba teď to už nebudu poslouchat a hlavně na to slyšet :-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Včelař - 25/07/2017 14:11

---

až "to" přijde, tak si to nebudeš myslet, ale budeš to vědět.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ja - 25/07/2017 14:22

Včelař napsal:
až "to" přijde, tak si to nebudeš myslet, ale "budeš to vědět."
...nielen, že: "vedieť, poznať, cítiť, ale aj sa tým môžeš slobodne riadiť a nechať sa tým viesť!" B)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 26/07/2017 12:19

Metoda RUŠ aneb Já to mám jinak, Karel Nejedlý. Odbourávání negací atd. Dobrý

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 26/07/2017 15:01

Příklad z knihy: říct si, co CHCI, ne co nechci. Šťastný být teď a tady, ne někdy příště. Uvědomit si, zda nám skutečně něco VADÍ na někom (naše věc, jeho neměňme) atd.
Takže: NE nechci pít, ale CHCI být střízlivý ;-) Hned to líp zní, že?

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ja - 26/07/2017 15:49

Šantal napsal:
Příklad z knihy: říct si, co CHCI, ne co nechci. Šťastný být teď a tady, ne někdy příště. Uvědomit si, zda nám skutečně něco VADÍ na někom (naše věc, jeho neměňme) atd.
Takže: NE nechci pít, ale "CHCI být střízlivý" ;-) Hned to líp zní, že?
... lepšie už znie len:

"Som triezvy a cítim sa takto dobre - užívam si komfort a *benefity/pridané hodnoty* triezveho života."
:ohmy: :blush:
...a nielen lepšie to znie, ono sa tak jednoduchšie aj žije - užívam (si) život, ako bio-organický liek.
(...po kvapkách alebo aj na dúšok.) :silly:

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 27/07/2017 11:55

Co jsem si vzala z knihy RUŠ:
Mít jeden cíl a makat na něm opravdu!
Přijmout negaci, která trvá (Neumětely pít s mírou) za fakt a dle toho trvale jednat… neřešit proč a jak a proč já...
Žít v pravdě (nelhat, nepodvádět, žít s čistým svědomím).

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Žilinčan - 27/07/2017 12:26

Pekné myšlienky, od niekoho abstinujúceho by som ich celkom bral.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 27/07/2017 12:35

To je z knihy, ne ze mě.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ja - 27/07/2017 13:14

Šantal napsal:
To je z knihy, ne ze mě.
Vyskúšaj a podeľ sa! (poreferuj!) ;)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ester - 17/08/2017 20:20

Ahoj, všechny moc zdravím.

Sháním knížku od: Jan Hosek - Sam proti alkoholu.
Nechtěl by mi ji někdo prodat? :)

A at trochu přispěju do tématu:
Lubomír Černík - Chobotnice
Hans Falada - Pijan
Tomáš Nemcik -Panáček

Ted ctu Horkosladkou medovinu, ale ta neni tak ctiva, jako ty první tři co jsem napsala.

Jinak Zola byl super, ted jsem si koupila jeho pokračováni - Nana, tak jsem zvědavá.

Pelc je taky super :)

Date další tip? Díky

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil rosnička - 02/10/2017 21:42

Ahoj holky :)

Četla jsem dobrou knihu a vřele doporučuji.
KAMARÁDKY Z MOKRÉ ČTVRTI ...autorka Ann Learyová
Myslím, že se některé poznáte...já se bohužel našla ;)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 19/10/2017 16:08

V aktuálním vydání časopisu Instinkt (č. 43) krásný rozhovor na str. 54-55 s MUDr. Karlem Nešporem.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sflower - 04/11/2017 12:31

Dobry den,
Tak ak sa mozem pridat
- dakujem za inspiraciu na knizky
- mne sa velmi paci knizka od Petra A.Levine Probouzeni tygra

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Mirka - 17/12/2017 12:37

Zdravím vás
Právě jsem dočetla Kamarádky z modré čtvrti.Ze začátku mě to vůbec nebavilo ale potom ano moc zajímavá knížka.Poraďte co si půjčit na toto téma (alkohol)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil zdenek.dry - 17/12/2017 19:51

..já naposledy četl knihu Panáček,kluk co byl v léčebně asi dvacetkrát,dobré čtení,chut na alkohol zaručeně přejde.Pak ještě od Formánka Úsměvy smutných mužů,taky se dá :-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Mirka - 17/12/2017 20:55

A kdo tu knihu napsal?

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil zdenek.dry - 17/12/2017 21:02

_____

..google ví,Němčík Tomáš to napsal

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Stopka - 18/12/2017 22:36

_____

Zdravím,
link na rozhovor s Formánkem 1url.cz/8tXFn
Přeji hezký večer všem :)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Lenka - 19/12/2017 12:22

_____

Ahoj Stopko,

díky moc za odkaz...pěkný rozhovor...krásný den

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ala - 28/12/2017 10:43

_____

ahojte

Démon Chľast - Johny Peťko
neskutočné čo ten chlap zažil...

zdravím Vás a želám triezve dni

Ala - cca druhý deň bez vína

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!

Vložil Sochař - 11/01/2018 23:47

Nezbývá než ptát se, proč ztroskotává tolik pokusů začít abstinovat nebo zůstat natrvalo abstinentní. Rozhodující význam má však to, že chorobná závislost proměňuje osobnost.
Ta je labilnější, takže i náchylnější k recidivám. To také vysvětluje, proč k úspěchu nevedou kratší léčby.

Trvá mnoho týdnů a měsíců, než se duše zotaví. Jen pozvolna chorobně závislý člověk získává určitou stabilitu a schopnost něco snášet. Jako po každé dlouhé nemoci trvá nějaký čas, než se obnoví někdejší stabilita.
U toho, kdo vydržel tři měsíce můžeme předpokládat delší abstinenci.

H.P. Rohr - Závislost

To je zajímavý, jak tu knihu znova čtu, po recidivě a jak tu mám zatrhaný přesně ty samý místa, který mě teď opět naprosto fascinujou.
Datum někdejší četby a pochopení ovšem 2016.
Neva, znovu do toho!

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 12/01/2018 09:23

Jo, to byla trefná kniha. Tvoje pocity mi připomínají ty moje, když čtu zpětně své deníky a poznámky, postřehy, sliby...
Teď čtu znovu po letech Prsatého muže, moc se bavím ;-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 14/01/2018 21:42

Tak tuhle jsem od Formánka nečetl, opatřím si. Znám od něj jen Úsměvy smutných mužů. No, nechci být škarohlíd, ale mě se to moc nelíbilo. Některý pasáže úžasný, ale celkově jsem tomu moc neuvěřil, nebralo mě to.
A vybírám ze svého Germána:"Problém každého chorobně závislého člověka spočívá v tom, že má akceptovat svou závislost jako realitu, i když ji nepociťuje. Pravidelná docházka do svépomocné skupiny /ale i zírání do tohoto Fóra, dodávám/ je tedy cosi jako životní pojištění. Udržuje se tam víra. ROZHODNUTÍ PRO TRVALOU ABSTINENCI SE MUSÍ DENNĚ OBNOVOVAT."
No jasně, přesně tohle jsem zanedbal, vlastně-úplně se na to vyflajz. Abstinovat mi šlo dost dlouho víceméně tak dobře, že jsem dočista zapomněl, že jsem vlastně ožrala! A pak buch.
Napravuju to.
A dost by mě zajímalo, jak se má náš kamarád Včelař. V týhle lednový zimě to pro všechny ty úly možná není úplně snadný.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 19/01/2018 15:30

Znovu doporučuji: Formánek, Prsatý muž a zloděj příběhů. Indonésie- Menthavajské ostrovy. Vzrušující, působivé, napínavé - bezva čtení ;-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Stopka - 12/02/2018 12:10

Zdravím,
cituji: Pro abstinujícího alkoholika je důležité si najít za pití náhradu. Jiří Wimmer ji našel ve zmrzlinách. ~Jednou jsem ho potkal v Poděbradech s kornoutem zmrzliny,~ vzpomínal MUDr. Cimický:To už je od rána šestnáctá, hlásil mi.
Zdroj doslov v knize : Vrátil jsem se v pořádku a včas, autor Bohata

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 23/02/2018 11:11

Karel Nešpor: Střízlivě, většinou vesele. Novinka, beru si ji domů na víkend, později poreferuju.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 12/03/2018 16:44

Carr, Allen: Sbohem cigareto. Nejlepší kuřákova investice :-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Jaroslav60 - 14/03/2018 17:36

---

petrch napsal:
anna napsal:
To mě samozřejmě taky,ale nevím,jestli bych pak z čtení knihy neměla spíš depresivní pocity

Depresivní pocity z pravdy? Může se to stát

Jack London :

Postupně se stal známým a uznávaným spisovatelem, ve své době zřejmě nejlépe placeným. Zbohatl, postavil si jachtu a vydal se na cestu kolem světa. Žil na svém ranči v Měsíčním údolí v Kalifornii. Přes své velké příjmy měl stálé finanční potíže, celý život také bojoval s alkoholismem (poprvé se opil v pěti letech a od puberty se opíjel pravidelně). Svou závislost popsal pregnantně v knize Démon alkohol, která vyšla v roce 1914, dva roky před jeho smrtí. V té době vrcholila v USA abstinenční kampaň a je pravděpodobné, že jeho román přispěl k odhlasování prohibičního zákona

Četl jsem ji. Moc pěkná četba.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Jaroslav60 - 14/03/2018 17:42

Šantal napsal:
Hned zítra omrknu :-)

K četbě jsem se vrátil, když mi kamarád doporučil četnu od Wilbur Smith Řeka bohů. Celá rodina už spala a já četl a četl. Protáhnu se v kuchyni a zírám - ono je po 3 hodině v noci. Od té doby si půjčuji všechny jeho knížky. Najednou jste v egyptě v době faraónů a zmizíte z tohoto světa.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 14/03/2018 21:18

Jardo, tak neváhej a sežeň si knihu Mika Waltari-Egypťan Sinuhet.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ja - 15/03/2018 07:43

Jaroslav60 napsal:
Šantal napsal:
Hned zítra omrknu :-)

K četbě jsem se vrátil, když mi kamarád doporučil četnu od Wilbur Smith Řeka bohů. Celá rodina už spala a já četl a četl. Protáhnu se v kuchyni a zírám - ono je po 3 hodině v noci. Od té doby si půjčuji všechny jeho knížky. "Najednou jste v egyptě v době faraónů a zmizíte z tohoto světa."
Jaroslav 60,

...až tam opäť budeš, v tom Egypte, tak zisti ako stavali pyramídy a vydaj o tom svedectvo. B) (...dosť bolo špekulácií.) ;)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Double D - 15/03/2018 09:29

Sochař napsal:
Jardo, tak neváhej a sežeň si knihu Mika Waltari-Egypťan Sinuhet.
Od Waltariho som cital toho egyptana a potom este temneho anjela, a ten sa mi pacil viac. Aj ked uz to bolo davno, a uz si ani poriadne nepamatam, o com tie knizky boli :)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Fenix1 - 27/03/2018 20:30

Úryvek z knihy Úsměvy smutných mužů:

„Vzal jsem si svini. Měl jsem s ní dítě. Zastavil jsem kvůli její půjčce barák. Dělali jsme na střídavé směny. Proti sobě. A ona se mi začala v práci kurvit. Pak propouštěli a oba nás z práce vyhodili. To už jsem začal fest pít. Mně poslali odstupné osmdesát šest tisíc. Žena ty prachy sbalila, vzala moje auto, dceru a zmizela bůhvíkam. Potom mně exekutoři vzali barák. Odešel jsem bydlet k pětasedmdesátiletému tátovi do jeho baráku. Stejně sem byl většinu času zalezlej v kotelně a pil. To soužití dvou chlapů nebylo nic moc. Ten rok jsem pil až dva litry vodky denně. Bylo mi hrozně. Byl jsem starej vlk a neměl jsem nic. Ani svůj život. Ani ten starej, ani nic na obzoru. Chtěl jsem se uchlastat, ale vypadalo to jako běh na dlouhou trať, tak jsem si ve sklepě pustil plyn. Když jsem se probudil, tak jsem se rozbrečel, jakej jsem smolař, že ani když chci, tak neumřu. Byla noc. Díval jsem se z okna, kudy se hází uhlí, a představoval jsem si, že odletím do kosmu. Chtělo se mi kouřit. Zkoušel jsem škrtat sirkama, že si buď zapálím, nebo poletím. Jenže sirky byly vlhký. V kapse jsem našel zapalovač a škrtnul. Uviděl jsem obrovskou žhavou kouli. To bylo poslední, co si pamatuju. Pak jsem se probudil v blázinci v Kosmonosech. Takže mi to vlastně napůl vyšlo. Ze začátku jsem to vůbec nepobíral. Nechápal jsem, kde jsem, natož ty protialkoholický dýchánky. Pak se ve mně něco zlomilo. Nevím proč, ale našel jsem znovu víru v sebe. Jako kdyby mi něco nalilo krev do žil. Už šest měsíců nepiju. Mám chuť do všeho. Stačil jsem vymyslet jeden patent, zlepšovák, a díky němu mám super práci, parádně placenou. Stavím novej barák a začal jsem studovat nultej ročník práv. Jak nepiju, tak jsem zjistil, že mám spousta volnýho času. Jo a na doléčování chodím na konzultace k jedný psycholožce. Tak dlouho jsme spolu konzultovali, až jsem si jednou všimnul, že souložíme. Svět je zajímavý místo.“

:)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Lenka - 01/04/2018 18:27

Úsměvy smutných mužů a potom se chystam na Jacka Londona-Demon alkohol

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Lenka - 01/04/2018 18:29

Plocovou jsem dala stranou. První knihu jsem zhltla, ale ta druhá nic moc

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Richard Abraham - 01/04/2018 19:50

Stopka napsal:
Dovolím si založit toto téma. Co čtete? Osobní názory na určitou knihu, nebo doporučení knihy, at už přímo o alkoholizmu, nebo možná i s jiným tématem.
Já když pila, tak četla tak napůl, páč mozek vše v tom období u mně dost vše zkresloval a nelžu viděla jsem dokonce i dvojmo písmenka)))

Zkuste to obráceně, nečtěte knihy o alkoholismu, ale sama jí začněte psát (tedy pokud máte nějakou zkušenost). Rád si jí přečtu.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Stopka - 01/04/2018 20:29

Richard Abraham napsal:
Stopka napsal:
Dovolím si založit toto téma. Co čtete? Osobní názory na určitou knihu, nebo doporučení knihy, at už přímo o alkoholizmu, nebo možná i s jiným tématem.
Já když pila, tak četla tak napůl, páč mozek vše v tom období u mně dost vše zkresloval a nelžu viděla jsem dokonce i dvojmo písmenka)))

Zkuste to obráceně, nečtěte knihy o alkoholismu, ale sama jí začněte psát (tedy pokud máte nějakou zkušenost). Rád si jí přečtu.
Nápodobně

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Lenka - 01/04/2018 20:34

Richarde a jak, když si z tech nejhorších akcí člověk malo co pamatuje? Vydavatele neznám a peníze na náklady nejsou.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Richard Abraham - 02/04/2018 10:57

Lenka napsal:
Richarde a jak, když si z tech nejhorších akcí člověk malo co pamatuje? Vydavatele neznám a peníze na náklady nejsou.

No já myslel jako knihu o odvykačce ..

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ja - 02/04/2018 12:46

Richard Abraham, píšeš:

"No já myslel jako knihu o odvykačce"...
..."napíš tu svoju - o sebe, Richard Abrahám!" :silly: :ohmy:

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Richard Abraham - 02/04/2018 14:29

Ja napsal:
Richard Abraham, píšeš:

"No já myslel jako knihu o odvykačce"...
..."napíš tu svoju - o sebe, Richard Abrahám!" :silly: :ohmy:

Jmenuji se Abraham, ne Abrahám. A knihu o sobě prozatím psát nebudu, nechám to na někoho jiného.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ja - 02/04/2018 14:53

Richard Abraham napsal:
"Jmenuji se Abraham, ne Abrahám. A knihu o sobě prozatím psát nebudu, nechám to na někoho jiného."
..."snáď Ti TO interpunkčné znamienko nezláme väz!!!" :ohmy: :P

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Richard Abraham - 08/04/2018 16:35

Ja napsal:
Richard Abraham napsal:
"Jmenuji se Abraham, ne Abrahám. A knihu o sobě prozatím psát nebudu, nechám to na někoho jiného."
..."snáď Ti TO interpunkčné znamienko nezláme väz!!!" :ohmy: :P

..to nedokázal ani rakouský ilegální imigrant Hitler..

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Lemonka - 16/04/2018 23:11

Právě jsem dočetla - Luciferův efekt od Philipa Zimbarda. Vřele doporučuji :)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Lenka - 18/04/2018 13:00

Právě docteno:
Byla jsem otrokyní v satanské sektě
od: Ulla Fröhling-neuveritelna kniha. Trochu jsem se motala v osobnostech, ale zhltla jsem ji.

A před tím Úsměvy smutných mužů :woohoo:

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Hana - 18/04/2018 14:57

Ahoj Leni, tu právě také čtu :-) Ale zasekla jsem se kolem dvousté strany... drobet mi už těch nechutností přišlo moc, tak jsem si musela dát pauzu. Tento týden dočtu. Obecně se zajímám o téma sekt a náboženských hnutí, ale tohle je tedy silná káva. Mezitím pročítám Kyselinovej test od T. Wolfeho. To je pro změnu odlehčená četba o hippies a historii LSD :-D

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Lenka - 19/04/2018 08:49

Haničko, děkuji za typ. Dnes jdu vrátit knihy do knCo hnivny a vůbec me nenapadlo, co si půjčit dál. Potrebuji něco do nemo, tak to bude super

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Hana - 19/04/2018 09:15

_____

Zrovna tedy ten Kyselinovej test dostupný moc není, sehnala jsem ji až po jaké době, ale super free napsané. Zkoušela už si nějakou knihu si stáhnout třeba do tabletu/mobilu? Já mám sice radši knížku jako takovou, ale když je nouze i to je řešení. Já si takhle stáhla knížku Ta přede mnou (J. P. Delaney) a taky pěkné počtení, takový psycho thrillerek. Přeji fajn den, Leni, i ostatním :-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Richard Abraham - 19/04/2018 16:16

_____

Lenka napsal:
Právě docteno:
Byla jsem otrokyní v satanské sektě
od: Ulla Fröhling-neuveritelna kniha. Trochu jsem se motala v osobnostech, ale zhltla jsem ji.

A před tím Úsměvy smutných mužů :woohoo:

:laugh: :laugh: hehe no ..vzhledem k tomu, že satanismus znám a řekl bych, že mu poměrně i dost rozumím, bych tuto kniho asi číst nechtěl :-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ja - 19/04/2018 17:42

_____

Richard Abraham napsal:
:laugh: :laugh: hehe no ..vzhledem k tomu, že satanismus znám a řekl bych, že mu poměrně i dost rozumím, bych tuto kniho asi číst nechtěl :-)
Takže poznáš aj toto:

https://sk.m.wikipedia.org/wiki/Anton_Szandor_LaVey ?!? :silly: :P

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Lenka - 19/04/2018 19:55

_____

Hani, uz mam appku a něco stáhnu. Kdyz nestiham, knihu prefotim a ctu i v noci

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Lenka - 19/04/2018 19:57

Richarde, nevěřila bych, že se něco takového může dít. Vždy jsem byla zvědavá a lákalo mě to, ale tato kniha me hodně rychle vyléčila

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Richard Abraham - 19/04/2018 21:55

Ja napsal:
Richard Abraham napsal:
:laugh: :laugh: hehe no ..vzhledem k tomu, že satanismus znám a řekl bych, že mu poměrně i dost rozumím, bych tuto kniho asi číst nechtěl :-)
Takže poznáš aj toto:

https://sk.m.wikipedia.org/wiki/Anton_Szandor_LaVey ?!? :silly: :P

Anton Szandor La Vey? Kdo by velmistra neznal.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Richard Abraham - 19/04/2018 21:58

Lenka napsal:
Richarde, nevěřila bych, že se něco takového může dít. Vždy jsem byla zvědavá a lákalo mě to, ale tato kniha me hodně rychle vyléčila

To, ze nekdo nazve neco satanismem neznamena, ze o skutecny satanismus jde...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Renča - 19/04/2018 22:08

Já četla Psí cestu - je to i zfilmované. Teď jsem dostala druhý díl - dojemné, ale krásné a pomáhá mi to se smířit s životem .... doporučuju

Já se naučila si uložit knížky do tabletu, ale papír je papír :)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Hana - 20/04/2018 09:21

Kniha Byla jsem otrokyní v satanské sektě: jako dávám všem za pravdu, hnus, hnus. Až si říkám, jestli to třeba není nadnesený? Aby to víc upoutalo? Nevím. Pokud je to vše pravda, pak bych všechny tyhle právníky, doktory a inženýry hnala před soud. A to by ještě bylo málo. Bohužel chápu, že organizovanost těchhle hnutí má silné kořeny na vysokých místech. Je to smutné.
A to si člověk řekne, že doby neštěstí jako byl Johnstown apod. jsou pryč. Mansona hodili na pranýř jako vrchol masových vrahů. A teď čtete tohle. Tyhle sekty byly, jsou a budou. Ještě smutnější.
LaVey... kdo by neznal :-) Nedávno jsem o něm zkoukla fajn dokument. Zajímají mě tyhle věci. O sektách mám několik knížek, nebráním se ani satanismu, zajímá mě křesťanství... vše ale beru čistě ze zájmu, z toho psychologického hlediska, nehlásím se k satanovi nebo tak :-D

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Hana - 20/04/2018 09:25

Leni, paráda. Na netu jich najdeš dost. To znám, když se zaberu do knížky, nevidím, neslyším :-) Dřív jsem četla víc, ale vracím se k tomu.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Lenka - 20/04/2018 10:38

Ohledně toho tabletu. Odkud stahujete? K narozkam si budu přát čtečku knih. Tedy snad. Tablet je přeci jen větší :laugh:
Právě mám nové Prsateho muže a toho Panacka. Také nějakou romantiku a Skrz krk -bulimie. Vždy me přitahovaly knihy o závislostosti na drogách, jídle,.. Paradoxne jen o pití ne :laugh:

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Double D - 20/04/2018 11:56

Lenka, ja kupujem ebooky z Amazonu. Je na to appka aj na smartphone ktora sa sychronizuje s citackou (Kindle), cize v buse mozem citat na mobile, a doma mi citacka automaticky pretoci knizku tam, kde som skoncil.

Ale neviem, ako su na tom CZ/SK knizky na tom Amazone. Ja citam vsetko v anglictine, lebo ma kedysi hrozne rozculilo, ze som zacal citat nejaku seriu po cesky, dosiel som do polky a zistil som, ze dalsie diely este nie su prelozene. Potom som mal este jeden diel uplny hokej v tom, kto je kto, lebo

samozrejme cesky prekladatel prelozil aj niektore mena, tak som si povedal, ze nikdy viac :D

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Hana - 20/04/2018 13:07

Já si normálně stáhla apku na čtení knih a knihu pak našla na Uložtu :-) Ale i bez aplikace se na Uložtu najdou knížky ve formátu pdf., což bys mohla číst normálně. Jen by to pak asi chtělo nastavit displej, aby nezhasínal po nějaké době. U té přímo aplikace na čtení knih to je vyřešení, že svítí pořád. Nebo teda zhasne, ale až po dlouhé době.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil léčitel1981 - 20/04/2018 14:46

---

a jéje..koukám, že si pomalu zřizujete čtenářský deník..
No je pravda, že hodit chlast na posedlost dáblem je celkem jednoduché řešení..Chodte do kostela a přestanete chlastat, dobrý nápad..Ovšem uvědomte si, že jste to vy a vaše závislost na lenosti a úniku z reality kdo do nás leje chlast..a pokud je to dábel, je nutné ho vymýtit a k tomu žádná kniha nepomůže.Pouze tvrdá dřina a pochopení sebe sama..Hezký víkend

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Lenka - 21/04/2018 19:29

Léčitel : i ty blesku jeden ;) :P
Přečetl jsi si název tohoto tématu?
 Knihy jsou krásné. Je příjemné vylézt na vzduch, plácnout sebou na lehatko a číst si.Proc se po večerech o samotě neuzavřít do příběhu někoho jiného? Nekdy je to i odstrasujici-prave jsem zhltla snad jedním dechem Panáčka :S

Pro mě třeba momentálně lepší, než "kamarádům "stále dokola vysvětlovat, proč nepiji. A pozastavovat se nad jejich stupidnimi otázkami, zda si s nimi po operaci konečně něco dám. Prý už určitě budu moci :huh:

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Richard Abraham - 21/04/2018 21:57

Lenka napsal:
Léčitel : i ty blesku jeden ;) :P

Přečetl jsi si název tohoto tématu?
Knihy jsou krásné. Je příjemné vylézt na vzduch, plácnout sebou na lehatko a číst si.Proc se po večerech o samotě neuzavřít do příběhu někoho jiného? Nekdy je to i odstrasujici-prave jsem zhltla snad jedním dechem Panáčka :S

Pro mě třeba momentálně lepší, než "kamarádům "stále dokola vysvětlovat, proč nepiji. A pozastavovat se nad jejich stupidnimi otázkami, zda si s nimi po operaci konečně něco dám. Prý už určitě budu moci :huh:

A že takový "kamarádů" je hodně...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ja - 22/04/2018 06:43

Lenka napsal:
...Pro mě třeba momentálně lepší, než "kamarádům "stále dokola vysvětlovat, proč nepiji. A pozastavovat se nad jejich stupidnimi otázkami, ..."zda si s nimi po operaci konečně něco dám. Prý už určitě budu moci." :huh:

Lenka,

"môžeš si dať s nimi →"nohy pod stôl!" " :P B)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Drahoslava - 22/04/2018 08:40

Chachá- ty jsi fakticky trefný Ja ;)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Lenka - 22/04/2018 12:24

Richarde, no jéje. A já jim toho panáka ne a ne vrátit ???? Tedy myslim, ze byli na řadě oni :cheer:

Ja, dam si radši nohy nahoru a do ruky právě tu knihu. Poslouchat ten opilecky dialekt stále dokola me vážně nebaví.

Právě mám připravenou od Formánka Umřel jsem v sobotu. Už je neděle, tak ji můžu začít číst ????

A koho mam moooc ráda je Pfanner I. Znám osobně a je to super řízek ????????.. Možná spíš pro chlapy. Chlast, drogy a lehké holky :P moc pěkně psané a dobré na trénink mozku. To, že jeho knihy člověk pochopí prý znamená, že je v pořádku. Byla jsem pochválena , tak mi to snad ještě trochu myslí

:laugh:

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Hana - 23/04/2018 13:08

_____

Pro odolné nátury: Světlana Aleksijevičová - Modlitba za Černobyl. Pro mě uchvacující, přečetla jsem jedním dechem.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ja - 23/04/2018 14:32

_____

Hana napsal:
Pro odolné nátury: Světlana Aleksijevičová - Modlitba za Černobyl. Pro mě uchvacující, přečetla jsem jedním dechem.
...a "koľko pív padlo?" (Všetky?) :silly:

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Hana - 23/04/2018 14:40

_____

Kdepak, tu jsem četla v době své několika měsíční abstinence, pěkné vzpomínky :-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Ja - 23/04/2018 14:56

_____

Hana napsal:
Kdepak, tu jsem četla v době své několika měsíční abstinence, pěkné vzpomínky :-)
..."verím, prečo nie?" :blush:

...(TO podstatné je v myšlienkach autora - nie v pive.) B)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Stopka - 13/08/2018 15:57

_____

„Jsou chvíle, kdy si připadám tvrdý jako skála, neporazitelný a nezničitelný. Obvykle mezi třetím a čtvrtým pohárem dobrého vína. (Koniáš - Na ostřích čepelí
Miroslav Žamboch)“
:)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil MichalB - 13/08/2018 17:00

_____

A nebo gramem koksu :))

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil MichalB - 22/10/2018 10:20

_____

https://www.ceskatelevize.cz/porady/10214732147-ze-zavislosti-do-nezavislosti/dily/

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Zara - 01/11/2018 01:31

_____

Ahojky,

já dnes byla v kině na "Zrodila se hvězda" - https://www.csfd.cz/film/267983-zrodila-se-hvezda/prehled/ a doporučuji všem. Úžasný film od začátku až do konce, navíc tématický....

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Milan Smolík - 01/11/2018 17:44

_____

Zara napsal:
Ahojky,

já dnes byla v kině na "Zrodila se hvězda" - https://www.csfd.cz/film/267983-zrodila-se-hvezda/prehled/ a doporučuji všem. Úžasný film od začátku až do konce, navíc tématický....

To vypadá na dobrý film, jestli najdu čas, tak si na to taky zajdu do kina.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Krtek - 01/11/2018 22:49

A čo tak knihu Rinaldo Rinaldini. Nečítal som to takých 40 rokov. Keď som bol malý, tak sa mi dostala do rúk u babky na prázdninách. Celú som ju zhltol za pár dní. Dodnes si na tú knihu spomeniem. Taká veľká, v starej ošúchanej väzbe, s dobrodružstvami zbojníckeho kapitána. A mal som rád aj ńapr. Traja pátrači, Pán Tragáčik atd. Ale to bolo už dávno. Kedysi som strašne rád čítal knihy. V knižnici som bol takmer každý deň. Dnes už ani nepamätám, kedy som čítal nejakú knihu.
To ja len tak. Aby to neboli len knihy o alkohole. A trošku som si zaspomínal.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Zara - 02/11/2018 00:22

Miľďo,

je to dost dobrý film, fakt si zajdi :D... Já byla přikovaná do sedadla od začátku až do konce a na závěr jsem měla problém i vstát a v klidu odejít :D... Však uvidíš sám :D

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Zara - 02/11/2018 00:28

Krtku,

já teď mám rozečtenou knihu "Mnich, který prodal své ferrari" od Sharma, myslím, že by se Ti líbila... Je to o sebepoznání...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Twist Kart - 02/11/2018 08:10

Zara napsal:
Krtku,

já teď mám rozečtenou knihu "Mnich, který prodal své ferrari" od Sharma, myslím, že by se Ti líbila... Je to o sebepoznání...

Tu jsem četl, je to výborná kniha plná optimistických myšlenek. Sice není k našemu tématu, protože se tam o alkoholu nic nepíše, ale je opravdu dobrá.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Zara - 02/11/2018 13:30

Ještě mě napadla tato kniha - http://esterdavidova.com/karmicka-sinusoida/, mám jí doma, ale ještě jsem se k ní nedostala (časově)...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 28/12/2018 22:36

Chobotnice
Lubomír Černík

Pro mne asi nejlepší kniha o alkoholismu od docela neznámého českého autora. Který už na chlast bohužel zemřel... nechávám to tady i s komentáři, jak jsem to našel.

Znáte klasické filmy světové kinematografie Leaving Las Vegas, Ztracený víkend nebo Dny vína a růží? Všechny mají něco společného není tam důležité místo, prostor, ani čas, ale to co se odehrává s člověkem, jehož duše propadla alkoholu. Pokud Vás takové věci zajímají, potom byste neměli minout knihu Lubomíra Černíka Chobotnice.

Ali_xyAli_xy24. srpna
Na knihu jsem narazila náhodou a vůbec nelituji! Příběh je smutný, ponurý a ačkoli hrdinovi fandíte, aby se zachoval správně, podvědomě tušíte, jak to asi celé dopadne. Každopádně je to silný příběh s démonem alkohol v hlavní roli.

erik385erik38507. května
Tak toto je asi najlepšia kniha o alkoholikovi akú som kedy čítal. Brilantná introspektívna analýza postupného rozkladu osobnosti pod vplyvom alkoholu. Nesmierne autentické, vtiahne vás to presne ako chápadlá chobotnice. Prečítal som to 3x ka považujem to za absolútny skvost. Odporúčam každému, kto sa nebojí týchto tém, lebo všetci radi popíjame a hranica býva dosť tenká...

topipigtopipig 1 09. března
Lubomír Černík byl skvělým brněnským hercem a kabaretiérem, jehož obrovskou vášní a mezníkem v jeho životě byl - alkohol. A o tom je jeho autobiografická kniha, která líčí strastiplné osudy Mirka (tak se v knize pojmenoval), že Démon alkohol od Jacka Londona je proti tomuto jako procházka růžovým sadem. O této knize jsem se dozvěděl z knihy Autopsie Juraje Herze, který v ní na Černíka vzpomíná a jeho román v ní zmiňuje. Kniha začíná v okamžiku, kdy už je Mirek hodně sevřen chapadly chobotnice a pije každým dnem stále více a více, prožívá nekončící párty, není hodiny, kdy by se nenapil, prožívá šílené vnitřní běsy a dostává se do blázince, ze kterého utíká, vypůjčuje si od kamarádů a známých peníze a stále pije, utíká pryč od starostí. "Chobotnice pevněji sevřela svou oběť". Dochází to až tak daleko, že se dostane do protialkoholní, kde potkává svoji další lásku - Hanu a když se oba dostanou ven, tak zjišťuje, že jeho drahá je schizofrenička. To si řekl snad tisíckrát, že přestane pít, ale jak jinak to vše vyřešit, potřebuje mít u sebe láhev a pryč pryč od problémů. " Chobotnice ho ovinula všemi svými chapadly". Naděje zkrátka není žádná, vše se mu hroutí, potřebuje utéct od všeho až k nevyhnutelnému finále. "A chobotnice obtáčí své poslední chapadlo okolo jeho bledého krku - a pomalu a líně si přitahuje jeho bezvládné tělo blíž a blíž....." Opravdu mrazivě silný a strašlivý pocit navozuje tato kniha a každý, kdo si někdy jen trošičku přičuchl ke sklénce moku zvaného alkohol, tak se tam pozná. Kniha vyšla až dva roky

po Černíkově předčasné smrti. Velká škoda takového všestranného talentu, jakým tato osobnost oplývala a kterou definitivně a nekompromisně zničil démon největší - chlast.

StoklaskaStoklaska08.05.2017
Skvělá kniha. Přesně popsané vnitřní běsy alkoholika.

hoplahopla27.06.2016
Hororový příběh, jen ty děsy nejsou tam někde venku, ale ve vás samotných. Bojovat s nimi je pak o to těžší, že je považujete za přátele...

marketa8129marketa812926.04.2016
Drsné čtení. Je to jako jízda na šílené dráze, která vás veze do totálního konce. Doporučuji jako prevenci, ale i odstrašující četbu. Smutný konec velkého brněnského talentu, Bohem nadaného člověka.

milan.krimskymilan.krimsky09.03.2016
Opravdu mistrně napsáno ;-) chapadlo chobotnice vtáhne každého, komu byť začal alkohol chutnat

kapllukapllu 1 08.01.2012
Vtáhne vás do děje, ani nevíte jak. Skvělá kniha, prach na ni určitě padat nebude.

pih-pohpih-poh
Vynikající kniha, pokuď se vám líbilo Memento od Johna, tohle vás dostane.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 30/12/2018 15:48

_____

Díky za tip. Něco mi to sice říká, ale myslím, že jsem nečetla. Spíš jen povedomy název titulu z databáze knih o alkoholismu. Hned ve středu omrknu ;-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 30/12/2018 20:17

_____

Je to kapku zastaralý v popisech okolí, léčby a tak protože je to ještě ze "socialismu" - ale ty situace, kdy mu ošetřovatel říká Nad těmi kvartály už nemáte kontrolu - a tak dál, to je přesný. A možná jsem to četl ve správnou dobu. A zarazilo mě, že to skoro nikdo nezná.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 30/12/2018 21:08

_____

Já jsem si teď znovu přečetla Panáček - Tomáš Němčík. Tenké, drsné, výstižné čtení. Taky doporučuju,

ale možná už to tu padlo.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 02/01/2019 09:50

To slyším poprvé a určitě opatřím. A doporučuju ti-Daniel Hradecký Trosky jednoho deníku. Začíná to návratem z léčebny a ouha! koncertem Psích vojáků. Ale nejsou to žádný máničkovsko androšský paměti-je to spíš detailní pocit psychiky chlastem vyvrácený z kořenů-chlapík z Litvínova a psaní úplně výjimečný.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 02/01/2019 12:24

Ahoj Sochaři! Obě knihy jsem si objednala. Už se těším. Dík za tip ;-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Lída Závislá - 02/01/2019 15:26

Šantal, taky jsem Panáčka četla, to je moc dobrá kniha.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 02/01/2019 19:30

Ahoj Lído. Je to drsný no. Mrkni ještě na A pak už jen tma... Autorka Batók. To by se ti taky mohlo líbit ;-).

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 08/01/2019 13:33

Sochaři, obě knihy zde. Trosky začínám číst a velmi zajímavé čtení. Z pohledu formy (poetické, drsné, vtipné, inteligentní) se moc bavím. Asi bude raz dva přečteno. Chobotnici si beru domů a budu ji "dávkovat". Dík za tip ;-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 08/01/2019 22:07

Ta Chobotnice je vlastně dost lidovka, včetně romantickýho příběhu-ale nějak mi to tehdy sedlo. Těším se na tipy, který jsi psala-Bartók, to fakt vůbec neznám-a zásobím se na zimní večery, díky!
No, dřív ty zásoby naše spíš cinkaly, haha, to jsem snad ani nemusel napsat, takovej humor, že jo.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 09/01/2019 07:35

Sochaři, jestli můžu ještě doporučit (ta Batók je spíš pro ženy) tak zde zmiňovaného Jiřího Jílka. Ze závislosti do nezávislosti, Chodec. Má i svůj web, který téměř denně aktualizuje - www.janjilek.cz. To bylo bezva čtení ;-)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Šantal - 09/01/2019 07:36

Oprava: Jan Jílek

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil MichalB - 09/01/2019 08:17

Ten ma dobre knihy. Paradox abstinence (I. a II.), Paralelni manzelstvi, Lide a manipulace.

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 09/01/2019 14:30

Šantalko, Michale, trefa, dík-jo, ten Jan Jílek je hodně zajímavej, přesvědčivej, dobře píše. Občas jsem ho četl, budu ho teď, zvlášť do toho sněžení vyhledávat více.

==========

Knihy
Vložil Stanislav - 29/12/2019 16:30

Dobry den sem tu kratce tak se omlouvam jestli otazku nedavam na správné místo.sem abstinujici alkoholik a celkem mě zajimaji knizky na tohle tema.jaky je zivot abstinenta.na internetu sem toho nenasel.moc me potesi nejaky prispevek dekuji

==========

Re: Knihy
Vložil pert - 29/12/2019 16:46

Propátrej tohle fórum, najdeš spousty užitečných rad a věcí...

teď nevim jak s odkazy, možná spadne fórum :laugh: ale... rozklikni "Kategorie" a pak
"Jen tak o alkoholu v běžném životě" a je tam téma "Alkohol NE, raději knihu... a heurékáááá :)

==========

Re: Knihy
Vložil Ja - 29/12/2019 17:19

Stanislav napsal:
Dobry den sem tu kratce tak se omlouvam jestli otazku nedavam na správné místo.sem abstinujici alkoholik a celkem mě zajimaji knizky na tohle tema.jaky je zivot abstinenta.
"na internetu jsem toho nenašel. Moc mě potěší nějaký příspěvek, děkuji."
Stanislave,

...klikni sem:

https://1url.cz/yzt4U

...a čti. Je to přímo z duše alkoholičky. :blush:

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Stopka - 17/02/2021 15:05

Panáček
autor Tomáš Němčík

cituji:
knížka Tomáše Němčíka Panáček. Autobiografický příběh nejznámějšího kroměřížského alkoholika a narkomana, který je svéráznou výpovědí o celoživotním boji se závislostí (hlavně) na alkoholu. Tak

svéráznou, že se vám chvílemi zvedne žaludek (třeba když se hlavní „hrdina“ v opilosti poprvé probudí pokálený), chvílemi ve vás vyvolá neskutečný vztek (co si myslí, že mu ještě projde), abyste po dočtení poslední stránky nevěřícně vrtěli hlavou, jak to vše ten člověk mohl přežít.
více zde
https://psychologie.cz/konec-alkoholika/

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil krtko - 17/02/2021 19:20

---

https://psychologie.cz/bazina-chemickeho-krasna/

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Stopka - 19/02/2021 13:15

Suchý únor vydává knihu

https://ilom.cz/suchej-unor-vydava-unikatni-knihu/

;)

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Sochař - 18/03/2021 21:20

Janet Geringer Woititz
Dospělé děti alkoholiků

... v důsledku nejasně definovaných hranic v dětství si například nejsou jisti tím, jaké chování je normální, lžou v situacích, kdy to vůbec není potřeba, posuzují se bez slitování, mají problémy s důvěrnými vztahy, mají sklon buď k mimořádné zodpovědnosti nebo naopak k až sebevražedné nezodpovědnosti, jsou imupulzivní...

Když jste tím prošli v dětství, s tátou či mámou anebo s oběma, holt je toho na hrbu víc a tahle kniha to dobře rozkrývá.
Ať je vám 25, nebo třeba 55, bohužel...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Pan HO - 23/03/2021 13:47

Nevím jestli tu ta kniha byla zmíněna, ale mě se celkem líbila. Je od Jana Hoška a jmenuje se : Sám proti alkoholu . Upravoval ji a kontroloval sám p.Nešpor .
Velice zajimavá kniha o tom jak zvládnout alkohol sám. Samozřejmě vlastní zkušenosti autora...
https://www.databazeknih.cz/knihy/sam-proti-alkoholu-228477

Je z roku 1998 a kdyby někdo chtěl mám ji v elektronické podobě...

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Jánty - 25/03/2021 17:36

_____

Ahoj vespolek,
objevil jsem rozcestník článků, knih, videí a rozhovorů v rozhlase o alkoholu a alkoholismu s adiktology(114_položek). Stačí kliknout na :
"Doporučené externí zdroje alkoholismus" a pak na
"(I) Pokračujte na původní zdroj- alkoholismus."
Nenašel jsem fórum určené pro odkazy na články o alkoholu na internetu tak to prozatím zkusím dát sem. Mějte se střízlivě jak umíte zdar.

LINK:https://www.nzip.cz/kategorie/41-alkohol

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Lenka - 23/07/2021 11:09

_____

Po dlouhé době jedu v knihách. Ruka mi neslouží,ale mě to nesloží :P
Mentálně Smrt jménem závislost, Josef Vondrka. Je to o drogách,ale závislosti jsou si v mnohém podobné. Vyprávění autora o své závislosti s opravdu velkou otevřeností, kniha ale obsahuje i obecné informace a informace primáře MUDr. Petra Jeřábka

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Erika - 23/07/2021 11:40

_____

Mám moc ráda knížku Egypťan Sinuhet od Mika Waltari. Četla jsem jí asi 3x. Na střední, pak někdy mezi a asi před měsícem.
A pokaždé, tam najdu nějakou novou pravdu. Asi to souvisí s věkem :laugh:

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Stopka □Ж□ - 03/11/2021 15:54

_____

cituji: ...Za třetí: Každý živočich, a tedy i člověk, je tu proto, aby se radoval ze života. Nikdo nechce být nešťastný. Všimli jste si, kolik lidí je nešťastných? Kolik škaredých obličejů se na nás dívá? Ti lidé jistě nejsou spokojení. Krajní důsledky tohoto stavu jsou sebevraždy, ať okamžité, nebo ty neustálé, jako alkoholismus, narkomanie, záliba v mystice a jiné útěky z reality. Daleko častěji se to násilí obrací směrem ven. Možná, že jsme právě narazili na samé prameny zla. Všechno to vede k ubližování, k smrti, k ničení, k nezdravému stavu. Příčinou je nenaplněná tužba - frustrace. Jak by taky obecný průměr mohl dosáhnout naplnění tužeb, když... znáte to: "Co by tomu řekli lidi?" Zatím jako blázen je označován ten, kdo třeba uprostřed náměstí zařve štěstím a jde si klidně dál po svém, nestaraje se o nikoho. Takový člověk prostě provede to, co chce a je šťastný a nepotřebuje si vybíjet svůj pocit méněcennosti na druhých. Jak je vidět, i v tomto třetím bodě je jasné, kdo že je to vskutku nemocný a kdo zdravý.

Zdroj
Misantrop: Proč nejsem blázen

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Mirka - 07/11/2021 18:12

_____

já jsem začala číst knihu-můj syn feťák,je to skutečný příběh o drogách a závislosti na alkoholu.takové knihy ráda čtu. Mirka

==========

Re: Alkohol NE, raději knihu!
Vložil Eva Horka - 14/02/2024 15:48

_____

Já si tedy raději udělám kopřivový čaj zdraví protože vím že pomůže B)

==========