

Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Zuzana - 14/01/2017 11:16

Dobrý den všem,

chci se zeptat jaké kdo má zkušenosti s notorickým pitím, sama jsem si tím prošla před deseti roky a opět se řítím tam kam nechci

=====

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Krtek - 14/01/2017 11:43

Nestačia ti tvoje? Ak vieš kam sa rútiš, vieš čo máš robiť, ak tam nechceš.
A čo bolo tých 10 rokov?

=====

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Zuzana - 14/01/2017 11:50

Vím kam to směřuje, spíš hledám rady jak ustát bažení... Všechno obecné znám, léky zatím fakt nechci, ono se řekne tak od teď už ani slzu... Je mi jasné že na každého funguje něco jiného. Devět z deseti let jsem trávila s přítelem, který mě tenkrát hodně pomohl, před rokem přišel rozchod a já blbka jsem svůj volný čas začala věnovat kamarádkám, že jako opět "svobodná" a teď po roce se nestačím divit, jaké tempo jsem nabrala

=====

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Michal - 14/01/2017 14:10

Zuzana, a co fungovalo na nepiti tech 10 let?

Rady jak ustat bazeni najdes urcite zde:

<http://www.alkoholik.cz/zavislost/ke-stazeni/online-knihy/category/1-online-knihy.html>

Jak překonat problémy s alkoholem (Karel Nešpor)

Bažení - craving, společný rys mnoha závislostí a zvládnání (Karel Nešpor)

Vynechani shcazeni se s lidmi, kteri piji. Vyhybani se stresu, predchazeni mu. Fyzicka zatez, sport. Navsteva AA, psychoterapii, A skupin. Zmena zabehlych ritualu vedoucich k piti. Nastaveni si pevneho rezimu - vstavat ve stejnou dobu, chodit spat ve stejnou dobu. Rezim dodrzovat.

Toto funguje u me velmi dobre.

M.

=====

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Zuzana - 14/01/2017 15:26

9let fungovalo nepítí vůbec, poslední rok se v tom začínám opět placat, poslední cca. 2 měsíce jsem ztratila kontrolu. Jsem si toho dobře vědoma, proto jsem přišla sem

=====

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Dee - 14/01/2017 15:39

A těch 9 let ani lok?

=====

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Michal - 14/01/2017 15:39

Zuzana, pochopil jsem to tak, ze tech 9 let si nepila. Otazka znela: co na nepiti tech 9 let fungovalo a nefunguje dnes?

=====

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Zuzana - 14/01/2017 16:03

Jsem otázku pochopila a fakt vůbec netuším co fungovalo, prostě jsem neměla potřebu se napít. Hledám sama v sobě odpověď a na nic nepřicházím, měla jsem super pocit, že už nejsem závislá, ten se v poslední době vytratil.... Stereotyp života, řád, práci mám pořád stejnou, nevím, možná s přítelem odešla jistota, přišla samota a nuda.

=====

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Zuzana - 14/01/2017 16:04

Kromě narozenin, Silvestru ani lok

=====

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Dee - 14/01/2017 16:08

No tak nějak to mám já teď. Ale rozpít se dá po letech i z úplné abstinence. Zavzpomínej, co tě přinutilo přestat.

=====

Re: Ranní ptáče bez lahvičky

Vložil Zuzana - 14/01/2017 16:37

Tenkrát to byl právě bývalý přítel, který pracoval na baru kam jsem chodila a dal mi ultimátum : budeme spolu jen když podstoupíš léčbu... Poznal mě jako alkoholickou a moc mi pomohl, po devíti letech jsme se rozešli a já začala mít pocit (je mi 37 let) že mi ujel vlak, jak se říká... Teď když bych měla být opět v pohodě - nový přítel, který by chtěl se mnou i založit rodinu, tak to nedávám, jsem na sebe tak našťvaná, že se mi nedaří přestat....

=====

Re: Ranní ptáče bez lahvičky

Vložil Michal - 14/01/2017 17:34

> prostě jsem neměla potřebu se napít.

Mozná spokojenost sama se sebou a svým životem?

> měla jsem super pocit, že už nejsem závislá

Ja to u sebe chapu tak, ze zavisly jsem do konce zivota. Resp. mam sklon k zavislostem a je to naporad. Ale lze to "jen lecit" - neuzivat jakékoli navykove latky/leky.

Treba je to jen pocit, ale prijde mi, ze prestat pit nestaci/problem neresi.

Zacal bych navstevovat psychologa/psycholozku - zda by ti to pomohlo nebo ne, je otazka casu a vyberu psychologa/psycholozky.

Co treba zkusit navstevovat AA -> zastavit piti a pak resit to ostatni?

=====

Re: Ranní ptáče bez lahvičky

Vložil Žilinčan - 14/01/2017 17:48

Založit rodinu, resp. přivést na tento svět dítě, můžu v současnosti podle mě dva typy lidí:

1. idiot,
2. sadistický idiot.

Čiže tím by som sa netrápil, nie je kam sa ponáhľať. :-)

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Michal - 14/01/2017 17:50

U vetsiny (?) zen po ctyricitce je tehotenstvi rizikova zalezitost.

=====

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Zuzana - 14/01/2017 17:53

Po přepadení s pistolí v ruce, jsem začala trpět panickou poruchou, brala AD, psychologickou poradnu jsem navštěvovala cca. 2roky - tím chci říct, že možná bych se mohla obrátit zpět tam. Bojím se, že to skončí opět lekama, ale já bych chtěla rodinu a to mi s léky dohromady nejde a čas se krátí. Každopádně musím přestat pít, to už s těhotenstvím dohromady nejde vůbec

=====

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Zuzana - 14/01/2017 17:54

To mám ještě tři roky čas

=====

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Zuzana - 14/01/2017 17:57

Proč si to myslíš? Jako všeobecně nebo v situacích které na tomto webu řešíme?

=====

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Michal - 14/01/2017 18:15

Ad tri roky cas. Treba ti gynekolog rekne neco jineho.

> bych se mohla obrátit zpět tam.

Tak to zkus. Za to prece nic nedas. Uskodit ti to, doufam, nemuze.

> Bojím se, že to skončí opět lekama

Porad lepsi leky, ktere nemusi byt nutne na dlouhou dobu/naporad, nez se x let motat ve spirale alkoholu.

> ale já bych chtěla rodinu a to mi s léky dohromady nejde a čas se krátí.

Prijde mi jako lepsi varianta se tzv. nakopnout leky, nez se tom placat.

> Každopádně musím přestat pít, to už s těhotenstvím dohromady nejde vůbec

To nejde dohromady s nicim - ve vetsi mire konzumovani :-)

=====

Re: Ranní ptáče bez lahvičky

Vložil Zuzana - 14/01/2017 18:22

A právě proto jsem tady, pro triky a tipy jak to zvládnout co nejlépe, pro psychickou podporu, že v tom nejsem sama, pro zkušenosti... Poslední cca.14 dní mám pocit, že se mi stavy panické poruchy vrací a ten alkohol na ně pomáhá, vím, že je to špatně. Poslední týden jsem pila - alespoň hlt i před prací a ve volnu od rána, líp se mi funguje, prostě kolotoč a když mi to dochází hledám páku jak ho zastavit... Tenkrát jsem si do hlavy dostala heslo : chci, můžu, dokážu, nevím co se stalo, ale heslo nefunguje, stejně jako já

=====

Re: Ranní ptáče bez lahvičky

Vložil Ja - 14/01/2017 18:33

Zuzana,
odporúčam Ti:

urob si inventúru a poupratuj v sebe. B)

V spoločenstve AA Ťa inventúrou sprevádza sponzor=sprievodca.

V *Big book/Modrej knihe* je podrobný návod *ako na to(!)* :)

Mnoho sa o sebe dozvieš a nájdeš vlastnú cestu (von). :blush:

=====

Re: Ranní ptáče bez lahvičky

Vložil Michal - 14/01/2017 18:45

> se mi stavy panické poruchy vrací a ten alkohol na ně pomáhá

> nevím co se stalo, ale heslo nefunguje

Pak bych nevalhal a zasel do psychologické poradny, kam si chodila.

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Zuzana - 14/01/2017 18:57

Děkuju za přečtení

=====

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Michal - 14/01/2017 19:03

Rado se stalo. Dej pak vedet, jak to jde. Drzim palce.

=====

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Zuzana - 14/01/2017 19:20

Když se na to vlákno dívám zpětně, je až pro mě neuvěřitelné, jak Michal dokáže "vypíchnout" podstatu problému a věcne se zeptat... Jdu přeházet s...ky vidlema a dám vědět. Děkuju

=====

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Michal - 14/01/2017 19:29

Hlavne bez alkoholu, Zuzano, aby ses do toho prehazovani nezamotala :-)

=====

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Zuzana - 15/01/2017 15:47

Došla jsem k závěru, že se dnes svěřím příteli, stejně o mém problému musí vědět... Otázkou je, mám mu říct vše? I o minulosti co bylo před 10 lety? O léčebně a i tom co to vůbec obnáší, porazit tuhle mrchu závislost? Bojím se jeho reakce a co bude dál, pokud to nepochopí a zvolí místo podpory útěk

=====

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Medovka - 15/01/2017 18:26

Zuzana,

niesom alkoholik, ale už pár rokov s alkoholikom žijem.

Môj názor na to, či mu máš povedať všetko je: Ak s ním plánuješ spoločnú budúcnosť a rodinu, tak by si mu to mala povedať. Skôr, či neskôr sa to môže dozvedieť a bude lepšie, ak od teba.

Ak od neho chceš, aby ti dôveroval, nemala by si ho klamať. Hlavne potrebuje vidieť tvoju snahu a to, že s tým skutočne niečo robíš - nie, že to hádžeš za hlavu.

Ale, to je len môj názor, nemôžem predpovedať, ako sa zachová tvoj priateľ. Ak ťa má naozaj rád, tak ti ešte šancu dá, aj keď je pravdou, že muži partneriek - alkoholičiek, to vzdávajú skôr ako ženy partnerov - alkoholikov.

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Michal - 15/01/2017 20:35

> Došla jsem k závěru, že se dnes svěřím příteli, stejně o mém problému musí vědět...

Mozna to bere jako zvyšenou konzumaci a nikoli alkoholismus.

> Otázkou je, mám mu říct vše?

Tak uvidis, jak bude reagovat, kdyz nacnes tema: mam problem s pitim.

Treba bude reagovat s podporou a pak se tema asi dotkne i minulosti.

> Bojím se jeho reakce a co bude dál, pokud to nepochopí a zvolí místo podpory útěk

To ovlivnit zrejme nejde. Ale tak nejak mi prijde, ze dozvedet se, na cem clovek je, je lepsi driv nez pozdeji.

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Zuzana - 15/01/2017 22:44

Tak z přiznání nic nebude, přítel odvezl zapůjčeného potomka ze společného víkendu, dal cvičení a už téměř dvě hodiny spí na gauči... Odvaha ho vzbudit a něco řešit se vytrácí, oba zítra vstáváme do práce. Dobrou noc a abstinebci zdar

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Zuzana - 21/01/2017 22:06

Dobrý večer, včera v dobré náladě, kterou měl i přítel jsem "nakousla" téma alkohol. To jsem si naběhla : žádný problém nikde nevidí, sice piju více než je zdrávo, ale rozhodně nejsme závislí a už ho tyhle moje ošklivé a vycitavé opice nebaví, tak asi tak.... Tak celý den přemýšlím, kdo má větší problém...

Hlavně se musím hodit do pohody já a pak začnu řešit i jeho, protože odmítám takhle dál žít. Přítel je typ člověka, který má pití pod kontrolou, nepije každý den,max. 2x do týdne, se bojím aby se nerozpil a nedopadlo to špatně pro oba. To už znám...

=====

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Renáta - 22/01/2017 16:31

Ahojky všem .

Zuzy asi bych na tvém místě zvážila sama svůj problém. Měla jsem dost podobný problém. Taky před léty jsem byla rozhodána,že pudu řešit svůj alkohol s odborníkem,ale tenkrát jsem se seznámila s mým manželem. Ten mi to rozmluvil,že na tom nejsem tak špatně a léčit se nemusím. Spolu jsme popíjely ne často,ale popíjeli. Pak to začal být problém,hlavně mé opice a manžel hodně pití omezil,já rovněž,ale ošklivé opice mi zůstaly. Také díky těm hádkám,jsume šli od sebe a ted po osmi měsících nepiji a s odborníkem to řeším. Mohla nebo mohly jsme mít pěkný vztah,nebýt chlastu. Tak to zvaž a dej na svoji intuici. Jen Ty sama víš co alkohol z Tebe umí udělat. Držím palečky at se rozhodneš správně.

=====

Re: Ranní ptáče bez lahváče

Vložil Zuzana - 22/01/2017 22:10

Ahoj Renato, děkuji za tvůj příspěvek, dneska než jsem šla do práce říkal, že o tom přemýšlel a je vidět, že mě tohle téma trápí a je pro, abysme pití značně omezili. Já jako bývalá alkoholička vím, že vítězství je to částečné, ale pro mě je... Budu muset opět vyhledat odbornou pomoc, o tom žádná, zatím mám radost z jeho přístupu, kéž by to vyšlo, protože tohle je první muž po mém boku, který jen neslibuje, ale koná... A to je v dnešní době skutečná výhra.

=====