

## Abstinenční příznaky.

Vložil Filip - 31/07/2021 17:40

---

Nevím, ale málo lidí píše jaké měli abstinenční příznaky. Mám asi taky velký problém s alkoholem a musím ho vyřešit. Já třeba nepiju 14 dní a je mi pořád zle. Pak se k alkoholu vrátím. Teda pouze pivo ale dost. Cítím se jako bych měl zkolabovat. Hrozné depky. Ruce se netřesou, žádné delirium. Tak daleko jsem nedošel. Vyšetření u doktora a vše je v pořádku. Tak nevím. Mám teda prechazenou boreliózu. Má to vliv. Nevím na koho se obrátit, tak sem se přihlásil aspoň sem. Když to píšu tak ty depky nejsou tak hrozné. Dnes sem měl odjet na dovolenou a vzdal sem to.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Filip - 31/07/2021 18:00

---

Na tu dovolenou moje žena s dětma odjela a já zůstal sám s depkami. Pořád jen chodím ven si zakouřit. Nevím jak s toho ven asi by byl dobrý nějaký psycholog. Mám nějaké prášky co jsem dostal na pohotovosti že se má po nich spát ale na mě to nefunguje. (Atarax) Minule sem si ho bral ve 4:00 ráno a pak jsem do půlnoci dělal. Snad mi někdo odpoví kdo měl podobné problémy. Já to mám už třetí měsíc po sobě. Vždy sem 14 dní nepil a pak to týden zapil. Nebaví mě práce ani žádný koníček. Prostě vše je špatně.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Filip - 31/07/2021 19:13

---

Asi sem to dál do špatné kategorie ale teď už nevím jak to změnit. To je asi jedno. Chci pomoc sobě. Jen mě mrzí že nikdo nepíše.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil MichalB - 31/07/2021 22:15

---

Alkohol je deprese, možná to máš z alkoholu a nebo tomu alkoholem minimálně nepomáhá ;)  
A asi sis odpověděl na otázku, co s tím.  
Psycholog, terapie (dobře jsou skupinové) - opravit si hlavu.  
Praktický lékař - krevní odběry, jaterní testy, celostní medicína. Dat si dohromady tělo.  
Pravidelně chodit spát ve stejný čas, vstávat ve stejný čas, jíst pravidelně, třeba i upravit stravování po konzultaci s lékařem apod.  
No a nekouřit, samo se to nezmení ;)

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Filip - 01/08/2021 06:09

---

Já u doktorky byl před 14dny. Podle odběru krve a moči je vše v pořádku. Kvůli bolestem hlavy mě poslali na CT vyšetření a tam taky vše v pohodě jen já u toho kolaboval. Doktorka si myslí že právě deprese. Jsem živnostník a valí se na mě toho moc. Až to bouchne tak si raději dám pivko a nejdu pracovat k nikomu. A pak je to bohužel ještě několikrát horší. Nevím jestli je to z práce a nebo alkoholu. I když 14 dní nepiju, tak se ráno budím jak po alkoholovém večeru. Přitom podle mé Dr. vše v pohodě. Už mi vadí jen když někdo kvůli práci zavolá. No, musím začít tím alkoholem. To je mi jasné. Já ale bez něj neumím vypnout.

Žiju v malém městě a teď mám být na dovolené. Tak se schovávám doma ať nikdo neví že jsem neodjel. Bojím se jít jen nakoupit něco k jídlu. Ať mě žádný zákazník nepotká.

Ale díky moc za odpověď.

Potřebuju aspoň trochu z někým, kdo po mě nic nechce, komunikovat.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Brigita - 01/08/2021 12:54

---

Ahoj, nevím přesně co poradit na Váš problém, ale zaujalo mě to Vaše použité slovo...neumím bez alkoholu vypnout! I pro mě to byl a stále je problém. Nepiji 15 měsíců a teď jsem v dost špatném rozpoložení a docela mám bažení po alkoholu, protože bych potřebovala pocítit alespoň na chvíli tu úlevu a vypnutí, které ten alkohol poskytuje. Jsem napjatá, roztěkaná a mám bolesti (nemoc) a začal mi v hlavě hlodat červíček...že dva panáky by mi ulevily.

Rada...zabavit se něčím, čímkoliv i když je to na sílu a nechce se Vám vůbec nic. Něčím zaměstnat nejen tělo, ale i hlavu. Nepít a vydržet.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Filip - 01/08/2021 13:05

---

Dík za radu i když já nevím čím. Každá rada je dobrá. Zkusím do toho pak zapojit rodinu. Já mám taky bolesti ale jak už jsem psal krom té boreliózy mám vše v pořádku. Patnáct měsíců je dost a pořádek není vše v pořádku? To se mám na co těšit. Ale určitě je to mnohem lepší?

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Brigita - 01/08/2021 13:38

---

Určitě je to lepší, už jsem i ve fázi kdy mi nedělá problém chodit do restaurace a vidět ostatní pít. smířila jsem se sama ze sebou a s tím, že já už prostě pít nemůžu, nejde to.

Jen jsem chtěla říct, že opravdu čert nikdy nespí a alkohol už vůbec ne a když přijdou problémy třeba i fyzické nebo pracovní tak je potřeba se mít na pozoru.

=====

### **Re: Abstinenční příznaky.**

Vložil MichalB - 01/08/2021 15:17

---

No, ale vždy si na to odpovíš sám, ne?

S těmi depresemi se potýkáš kolik let? Tak jako tak, zapojit jako lék alkohol k depresím nebo školním k depresím je, jak asi cítíš, cesta nikam a nebo do pekla.

Existují přes léky, které tyto stavy řeší, potlačují. Pak se může člověk andechnout, zjistit, že se daří jinak, než doposud.

Zakazníkům se daří určitě říci, že zakázky nepřibírají.

Me přijde, že vis, co s tím, akorát je to tak nějak zbytečně těžké - proto třeba psycholog, kde se zorientuješ v životě a směru.

=====

### **Re: Abstinenční příznaky.**

Vložil Filip - 01/08/2021 16:20

---

Cca 8 let ale ne v takové míře jak poslední dobou. Začalo to když jsem měl zaměstnance. Pak jsem firmu zavřel a zase začal dělat sám. Bylo to lepší ale letos. To co je tento rok je o dost horší. Jím různé doplňky stravy, šišák atd. ale mě přijde že to příliš nepomáhá. Ten alkohol je jasné že musím vyřadit. Chvilí pomůže a pak to dvakrát zhorší.

=====

### **Re: Abstinenční příznaky.**

Vložil MichalB - 01/08/2021 18:44

---

To vypadá, že by se hodilo najít příčiny nepohody (práce? aj.) a ty vyřešit a bude lépe ;)

=====

### **Re: Abstinenční příznaky.**

Vložil Inka13 - 02/08/2021 15:45

---

Filipe, každý to s těmi abstáky asi má jinak, ale já teda když jsem rozpitá, tak nejvíce třes rukou a hlavně

se mi motá hlava, jak kdybych měla v sobě mega alkoholu ... pak nemůžu ani řídit :( i když jsem čistá. Každopádně já piji denně, 14 dnů nepít, to neznám. Můj první pokus je 10 dnů. Takže si myslím, že když dokážeš dva týdny nepít, máš pořád dobrou šanci s tím skoncovat. Nicméně to u tebe vnímám spíše na psychologickou či psychiatrickou pomoc v první řadě.

=====

### Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Agi - 02/08/2021 20:13

---

Nepiji 14 dní, a stále hrozný..roztěkaná, neklidná, nesoustředěná nervózní. Těkám z místa na místo, nevím čeho se chytit, všechno mě hrozně rozhodí a rozčílí. Každá kravina. Horší než ty první dny. To mi bylo blbě spíše fyzicky. Dnes hrozný myšlenky, že si koupím víno, abych se uklidnila. Nakonec jsem to ustála. Odvykam potřetí, vždy mezi tím měsíce bez, ale tentokrát je to skutečně nejhorší a nejtěžší. Ale ono to tak prý je. Alespoň si to budu pamatovat, až si to budu zase chtít lejt do pusy

=====

### Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Erika - 03/08/2021 08:17

---

Agi vydrž!

Musi to každým dnem polevit. :(

U tebe verím, že to máš v hlavě srovnáno.

Nepomaha ti nic? Telka, knížka, procházka, teplý čaj, studený čaj nebo cokoli???

=====

### Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Stopka ☹ ☹ - 03/08/2021 08:26

---

.Těkám z místa na místo, nevím čeho se chytit, všechno mě hrozně rozhodí a rozčílí. Každá kravina napsala Agi

Agi ahoj, taky na Tebe myslím, tohle znám, tento děs stav. Přidám se k Ericce, drž se! Vydrž! Mě fakt stačilo se i třeba jenom zeptat co bude k jídlu a já měla chuť vraždit, úplně s Tebou soucítím.

=====

### Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Filip - 04/08/2021 08:13

---

Já doufám že tu šanci mám.

A teď si začínám trochu věřit.

To s tím řízením mám stejný.

Je to asi v hlavě.

---

Pro ten stres, který předchází napití je prý nějaký spouštěč a u mě to je nejspíš mobil. Někdo zavolá kvůli práci a já sem kolikrát byl rád že dojedu domu. Nepiju, protože je mi zle až se to polepší. První dva dny hrůza, nic nedělám. Pak se to zlepší a začnu se starat o zahradu u čehož nemyslí člověk na to jak mu je zle. Pak zase týden práce. Druhý týden nastanou nějaké problémy a je to znovu. Večer otevřu pívko. Pár dní další a pak už si dám po ránu abych měl důvod neřídit. Přitom bych mohl. Ale nechci nikam jít pracovat. A potřebuji vypnout. A jak už jsem psal bez alkoholu to neumím. Takže je pro mě důležité se to naučit. Mám ještě děti (16 a 9) tak sem se rozhodl že se jim začnu víc věnovat. Říkám to teď a doufám že to dodržím. A tak možná přestane chuť na pivo, protože i když si dám jen pár, druhý den je strašně zle. Třes rukou nemám ale celkově cítím že nic nezvládnou. Já dokonce nejsem schopný ani v tom autě s někým jet. Točí se hlava, bolesti cestující po těle, celkově si připadám zmateny. Ale podle ostatních to tak není.

A když to je moc tak nastanou ty nej depky.

Nějak sem se rozepsal.

Díky za sdílení. Nejsem rád že má někdo velmi podobné problémy.

Musíme to nějak zvládnout.

První je ten alkohol.

A ty další změny k tomu mohou hodně pomoci.

---

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Inka13 - 04/08/2021 09:16

---

Agi, moc držím palce! Já byla tak šťastná těch 10 dnů bez ... žádné bažení ani absták a pak se to zlomilo. Mám pocit, že když piju, byť jen na hladinku, tak prožívám neskutečná muka psychická i fyzická.

Mám stejný plán, který minule zabral a doufám tedy, že to do víkendu zvládnou zase a ne jen na 10 dnů.

HAWK

---

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Inka13 - 04/08/2021 09:35

---

Filip napsal:

Někdo zavolá kvůli práci a já sem kolikrát byl rád že dojedu domu.

Nevím jak jsi na tom finančně (abys nemusel odmítat zakázky), ale mě pomáhá se učit říkat NE, jsem začátečníkem, ale zlepšuji se.

Pak se to zlepší a začnu se starat o zahradu u čehož nemyslí člověk no to jak mu je zle.

JOP! - práce šlechtí, ale ta dobrovolná nejvíce.

Pak zase týden práce. Druhý týden nastanou nějaké problémy a je to znovu. Večer otevřu pívko. Pár dní další a pak už si dám po ránu abych měl důvod neřídit.

Pořád mi to nahrává na odbornou pomoc.

Mám ještě děti (16 a 9) tak sem se rozhodl že se jim začnu víc věnovat. Říkám to teď a doufám že to dodržím.

Tolik rad ohledně toho, že je třeba přestat kvůli dětem, tady zaznělo mnohokrát, podle mě to není tak silná motivace. Já se dětem věnovala a věnuji na 1 000 procent, mnohé věci jsem musela a musím dělat úplně sama, můj muž má zdravotní handicap, ale spíše jsem ještě více pila, abych to vše zvládla.

A tak možná přestane chuť na pivo, protože i když si dám jen pár, druhý den je strašně zle. Třes rukou nemám ale celkově cítím že nic nezvládnu. Já dokonce nejsem schopný ani v tom autě s někým jet. Točí se hlava, bolesti cestující po těle, celkově si připadám zmateny. Ale podle ostatních to tak není. No jak píšeš, zašla bych si na psychiatrii, někdy pomůže medikace a pak se vše postupně urovná.

Tak jsem se teď rádobu udělala chytrou, ale věř mi Filipe, že ti fandím, jako všem tady a jen mě tvůj příspěvek připomněl s čím sama bojuji a ve kterých situacích už vím, co pomohlo anebo ne, neber to jakou soud, jenom sdílení zkušeností. O to tady přece jde, vzájemně s inspirovat, a tím snad i pomáhat.

---

### Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Lenik - 05/08/2021 00:06

---

Myslím, že byste se měl objednat k psychiatrovi. Nemyslím to nijak špatně, ale spousta lidí, co má depresi, se je snaží řešit alkoholem. A vy podle toho toho, co píšete, je evidentně máte. S pravými depresemi vám psycholog nepomůže.

---

### Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Filip - 05/08/2021 08:33

---

Já to taky beru jako sdílení zkušenosti. Proto jsem se přihlásil a myslím že mi to i trochu pomáhá. A doufám že i ostatním. Jinak člověku v hlavě běhá mnoho myšlenek.

---

### Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Michal - 06/08/2021 11:03

---

Při pročítání tématu mě napadly tři myšlenky, o které bych se chtěl podělit:

1) Návyk pít při spouštěči, což může být nějaký stres, chuť, cokoliv.. je vlastně návyk jako jakýkoliv jiný. A návyky mají ověřené metody, jak se jich zbavit. Jedním z nich je, nahradit odpověď na spouštěč něčím jiným. Protože nereagovat na to, nefunguje. Nikdo nemá tak silnou vůli a pokud ano, nemá ji pořád. Takže reagovat něčím jiným, třeba jít něco zakousnout, napít se vody, pustit si video na youtube, psát do deníku nebo sem.. Třeba udělat si návyk jít psát sem pokaždé, když se to spustí, možná není špatný

nápad.

2) Často se všude píše, že vybudování nového návyku nebo zbavení se starého zlovyku trvá 21 dní, ale to je blbost. Někde to zkoumali a vyzkoumali, že je to 9 měsíců. Což je takové hezky podobné s těhotenstvím, že za 9 měsíců vznikne nový/jiný člověk.

3) Mám řadu jiných zlovyků, jako prokrastinace, špatné zacházení s penězi a další věci. Než to brát vlastnost za vlastností, tak to vnímám plošně celé a pomáhá mi myšlenka, že začnu mít rád své budoucí já, konkrétně to zítřejší já. Je to dobrý chlapík, udělám mu život snazší tím, že dnes udělám práci, aby on toho měl zítra méně. Dnes nebudu utrácet, aby on měl zítra víc peněz. Dnes můžu cvičit, aby on měl zítra víc energie a byl silnější. Budu se o něj starat, jako by to byl jediný syn, protože pokud by mi nezáleželo na něm, těžko tu můžu být pro někoho dalšího.

---

### Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Erika - 06/08/2021 11:22

---

Ahoj Michale,  
Jak se vede? Chybel jsi nam tu

---

### Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Michal - 06/08/2021 11:30

---

Ahoj,

no obecně docela dobře, ale myslím, že uvnitř mě doutná problém. Zkusím být stručný.

Prvních 20 let svého života bych shrnul jako jednu stresovou situaci za druhou. Pak se vše uklidnilo, žiju normálně, je mi 33 a až na tu mamku mě nemělo, co stresovat. Podle mých měřítek teda. Jenže v 2018 jsem z ničeho nic skončil na pohotovosti s bolestí na hrudi. Nic nenašli, přesto jsem měl pocit, že ten den zemřu, takže vyhodnotili jako panický záchvat úzkosti. Pak se zase nic nedělo, letos mamka umřela, žejo, to byl Silvestr a teď je červenec/srpen a já zjistil, že moje nízká výkonnost při kardiu třeba na kole je způsobená tím, že mám dlouhodobě v klidu tlak 180/95 a tep 122, i když ležím v posteli. To je průser. Tak jsem byl u kardiologa a zase žádné doktor nemůže nic najít. Začínám mít podezření, že trpím dlouhodobým neřešeným stresem, který umí vyvolat leccos, a že pokud to nevyřeším, tak se to za rok třeba projeví zase něčím dalším.

---

### Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Erika - 06/08/2021 11:46

---

Michale, ale jsi ten Michal co napsal nekdy v kvetnu vysledek CT a zmizel??  
Ted tu trochu vladne chaos.

Za chvíli nebudu vedet kdo je kdo :dry:

=====

**Re: Abstinenční příznaky.**

Vložil Michal - 06/08/2021 11:48

---

To asi nejsem :D Já jsem ten, co nikdy s alkoholem problém neměl, ale na Silvestra mi na alkohol umřela máma, tak jsem se rozhodl snažit se něco udělat pro ostatní v podobných problémech, když už mamce nepomůžu. V květnu jsem tu tuším nepsal.

=====

**Re: Abstinenční příznaky.**

Vložil Erika - 06/08/2021 12:12

---

Aha.

No to nevadí.

Tak me mrzí, že se necítíš fajn

=====

**Re: Abstinenční příznaky.**

Vložil Karolína - 06/08/2021 21:11

---

Ahoj Michale,

Já si Tě pamatuju, tenkrát se mnou příběh maminky dost otřásla a často si na něj vzpomenu, takže Ti ještě jednou děkuji.

Ty problémy, co popisuješ, může opravdu způsobovat stres, chce to psychologa, nebo psychiatra a třeba i medikaci.

Držím Ti moc palce, opatruj se.

=====

**Re: Abstinenční příznaky.**

Vložil Filip - 25/08/2021 07:16

---

Tak je to znovu. Oslava 40 a nevím jak zastavit. Co bych dal za pivko. Sobota. A už je středa.

=====

**Re: Abstinenční příznaky.**

Vložil Filip - 26/08/2021 00:49

---

Stalo mi to za to. Sám si odpovím že ne. Ted' nespím. Pochodují po vesnici a v hlavě lítají hrozné myšlenky.

=====

### Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Filip - 26/08/2021 03:44

---

4 hod a já stále nespím. Pořád jen počítám jak buší srdce. Už ať sem ztoho venku. Ale sám to asi nezvládnou. Má někdo zkušenosti s on line pomocí? Já už chci usnout a nejde to.

=====

### Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Rachel - 26/08/2021 06:21

---

Uplně vim,jak se cejtíš. Online pomoc neznam. Je to jako černá díra, do který spadneš a nevidíš přes okraj, že je ještě někde světlo. A máš pocit, že tohle nikdy neskončí. Mě vždycky šířá úzkost, buší mi srdce, nemůžu spát. Co mi pomůže jsou myšlenky na ty, co mám ráda a na okamžiky mého života, který stály za to. A taky myslet na to, že to musí skončit. Jenom nepít dál, to je jenom oddaluješ. Drž se

=====

### Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Filip - 26/08/2021 06:38

---

Přesně tak. Spal sem tak deset min. Tento stav zažívám už po třetí. A už to zažít nechci. Jen ti moji kamarádi. Musím se naučit říkat ne. Vzdy vydržím tak čtrnáct dní. Pak to začne jedním večer a za týden v tom zase lítám. Pak hrozné deprese. Spát se nedá. Někdy i myšlenky na konec. Cítím s jak kdybych měl infarkt. Bolesti které cestujou po těle. Ale nejhorší jsou ty depky.

=====

### Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Ja - 26/08/2021 06:59

---

Filip napsal:

Přesně tak. Spal sem tak deset min. Tento stav zažívám už po třetí. A už to zažít nechci. Jen ti moji kamarádi. Musím se naučit říkat ne. Vzdy vydržím tak čtrnáct dní. Pak to začne jedním večer a za týden v tom zase lítám. Pak hrozné deprese. Spát se nedá. Někdy i myšlenky na konec. Cítím s jak kdybych měl infarkt. Bolesti které cestujou po těle. Ale nejhorší jsou ty depky.

Filip,

...evidentne si závislý aj zrelý prípad pre odborníka/špecialistu.

"Neodkladaj jeho návštevu!!!"

Stav, ktorý prežívaš poznám! Ja som sa vždy unavil až do vyčerpania a potom som zaspal.

(Telo má svoju pamäť a učí sa rýchlo a všetko zaznamenáva/eviduje!)

Istú dobu Ti potrvá, než tento dekadentný zlozvyk/(nespavosť) prekonáš a nahradíš ho novým a správnym dynamickým stereotypom! Čaká Ťa ešte mnoho nocí ale výsledok stojí za vynaloženú námahu. :P

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Filip - 26/08/2021 07:09

---

Před deseti lety se má matka upila. Selhání jater. V tu samou dobu se oběsil můj bratranec. Taky kvůli pití. A já si nedám říct. Bydlím v malém městě a všechno je daleko. Musím to zvládnout nějak sám. Snad pomůže manželka. To že sem alkoholik už chápou a já si osobně myslím že první je si to přiznat. Kdybych se mohl vyhnout těm kamarádům ale já pro ně i pracuju. Dost mi pomáhá když sem píšu a když mi někdo odpoví.

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Rachel - 26/08/2021 07:22

---

Určitě si to přiznat, to je první krok. A dál se za to netrestat! Bud na sebe hodnej, udělej něco hezkýho pro sebe. Mysli na to, že tvoje priorita je tvoje vlastní dobrý bytí! A pujde to! Kruček po kručku. První dny přežiješ a pak to bud ejenom lepší, potvrdí ti to všichni. Na kamarady a kolegy se úplně vykašli. Tyhle lidi za to opravdu nestojí, to ti povim. Opravdový přátelé chtějí, aby ti bylo dobře. Vydrž

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Filip - 26/08/2021 07:29

---

Budu se snažit ale teď mi žena řekla že tomu moc nevěří. Musím ji překvapit. Nevím jestli se to každý den lepší. Ale mě to předtím drželo dost dlouho. Pak nevím jestli je to absták nebo nějaká jiná nemoc. Taky dost kouřím. A při téhle stavech ještě víc. S tím musím taky přestat. Náraz to asi nezvládnou. Díky za odpovědi

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Ja - 26/08/2021 07:30

---

Filip,

najdôležitejšie je prijať sa taký — aký si = alkoholik. Zmier sa s tým a uč sa sám so sebou žiť — spolunažívať s alkoholikom v sebe.

"Nauč sa pozitívne prokrastinovať = odkladať napitie sa/popíjanie!!!"

Deň má iba 24 hodín...

Odlož si pitie na zajtra a rozhodni sa dnes ostať triezvy!

Každý jeden deň sa ráta/počíta = je TO víťazstvo!!! Tvoje víťazstvo nad závislosťou/alkoholikom v Tebe.

Postupne = dennodeným odkladaním doby/času (na)pitia sa dopracuješ k novému = trvalému = pozitívnemu návyku = dynamickému stereotypu.

"Prajem Ti len zdar a úspech!!!" :laugh:

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Filip - 26/08/2021 07:37

---

Znám spoustu alkoholiků v mém okolí a nevím že by takové stavi prodělávali. Asi nikdy nekončí nebo to nechápu. Moc se o tom s nemá nebavím protože oni si to ještě nepřiznali. Tentokrát se toho už nesmím dotknout. Ne zase jen 14dni. Dělán to pro sebe a rodinu. Doufám že to brzy ustoupí. Mám v telefonu nějaký program který my hlásí úspěchy. Jak dlouho nepiju. Už sem ho po čtvrté restartoval. To už se nesmí stát.

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Filip - 26/08/2021 08:15

---

Ty depky jsou horší a horší. Než aby ustupovali. To sem si vzal nějaký sirup na nervy a ani nejsem klidný ani neusinam. Jen chodím po venku a kouřím. Nevydržím ani ležet u televize. Snad to do večera povolí. Už bych radši ať je zase večer.

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Rachel - 26/08/2021 08:38

---

Určitě. Jestli zvládneš jít do lékarny, kup si nějaký třezalkový kapky nebo tobolky, nebo čaj. Počítej hodiny. Já se hodně snažím chodit, ležet nemůžu. Ještě mi pomáhají opravdu jednoduchý seriály, nějaký komedie. Každá minuta co se teď nenapiješ, tě přibližuje k tomu, že to přejde. Respektuj sám sebe, jak to máš sám. Každěj to má jinak.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Filip - 26/08/2021 09:07

---

To já taky nemůžu ležet. Celou noc sem chodil po venku. Teď se cítím celkem unavený ale usnout nejde. Mám od doktora doma atarax. Ten mě minulé pomohl ale už mi dochází. Tak sem si koupil bez přepisu nějaký Novo passit ale ten vůbec nezabírá. Chvilí lehnu, něco napíšu a zase si jdu ven zapálit. Dost mi pomáhá to psaní, když je s kým. Aspoň na to chvíli nemyslím. Nebo když si o tom z někým povídám. No ale doma už mě nechtěj moc poslouchat. Já to chápu. Vždyť si jen stěžuju. Tchýně tvrdí že to mám s té depky a alkoholem sem si to zase spustil. Já to vím a stejně sem si dal. Byly to mě narozky ale pak jsem nezastavil a pil od pátku až do středy. Teď trpím. Můžu si za to sám. Každá hodina dobrá ale nějak to neutíká. Mě ta televize vůbec nebaví. Mě nebaví vůbec nic. Už ať se to polepší. Nevím jak dlouho to může trvat. Ještě to není ani 24 hod. co nepiju.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Filip - 26/08/2021 09:19

---

Od včerejška sem do sebe dostal jen jeden banán. Dávám si nějaké multivitamíny. Zle je pořád. Chtěl bych aspoň na chvíli usnout. Proč to nejde když sem celou noc nespál. Včera sem trochu polehával protože sem nějak udržoval hladinku. Dnes už se chci s toho dostat. Čas ale nějak neutíká.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil krtko - 26/08/2021 09:48

---

Neviem odkiaľ z Čiech si. Skús si nájsť na FB skupinu JAS. Jablonecký abstinenti. Majú tam nejaké videá. Zabiješ trochu času.

A k tvojemu stavu. Zažil som to. Akurát ja som nechodil po vonku, ale po byte. Keď už to trvalo na môj vkus dlho, zašiel som za lekárkou nech mi pichne apaurin alebo magnezium. To mi pomáhalo. Ale to bolo výnimočne, hanbil som sa. Väčšinou som to musel zvládnuť sám. Ten stav sa upraví, len musíš vydržať. Za žiadnu cenu si nevypíť!!!

Skús si to v hlave nastaviť tak, že nie čo nechceš-piť, ale čo chceš. Že chceš abstinovať. Ale v tom musíš byť tvrdý, nekompromisný sebec, egoista. Abstinuj 24 hodín. Deň po dni.

Nájdi si videá o abstinovani, články. Aby sa ti to slovo ABSTINOVANIE dostalo do hlavy.

Nejde len o to, či si priznáš, že si alkoholik. Ale aj či sa s tým zmieriš, či to prijmeš ako súčasť svojho života. S pokorou, bez nejakých "Prečo práve ja" a pod. Aby si s tou diagnózou v hlave nebojoval. Bez toho zmierenia s tým, že si alkoholik, bez zmierenia so stavom v akom si a teda so sebou samým to nepôjde.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil krtko - 26/08/2021 09:53

---

Skús sa chalanov v Jablonci opýtať, či niekde v tvojom okolí nepoznajú nejakých abstinentov. Živá skúsenosť, so živým abstinentom, pomôže viac než vypisovanie.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil krtko - 26/08/2021 09:59

---

Od včerejška sem do sebe dostal jen jeden banán.

Prinúť sa jesť!!! Nemyslím prasa na posedenie. Mne pomáhalo hoci len rožky, ktoré som zapíjal čajom. Nejakú polievku môžeš. Celý ten tvoj stav sú "porúchané nervy", prázdny žalúdok tomu vôbec nepomáha.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Filip - 26/08/2021 10:12

---

Mě je tak zle že se alkoholu už nikdy nedotknu. Já vím že sem to psal i minule ale už toho mám dost. To co dnes zažívám už nikdy nechci. Chci aby mě bylo dobře. Abych se po ránu nemusel strachovat jestli nafoukaný atd. Musím to vydržet. Děkuji všem za rady a sdílení zkušeností. Teď mi nejvíc pomáhají vaše odpovědi. Skupinu jsem našel ale čekám jestli mě prizvou. Dík za info. Každá minuta kdy si to tady čtu je dobrá. Aspoň trochu času. Já doufám že už se to bude lepší.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil krtko - 26/08/2021 10:22

---

Videa majú aj na youtube. Ak máš NB alebo počítač, nemusíš čakať kým Ťa schvália.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Ja - 26/08/2021 10:35

---

Krtko, píšeš:

"Celý ten tvoj stav sú "porúchané nervy", prázdny žalúdok tomu vôbec nepomáha."

...odborne sa TOTO nazýva:

\*rozvrat vnútorného prostredia\*.

Okrem somatiky je narušená aj psychika a emocionálna stabilita.

Konsolidácia oboch zložiek trvá — nie je TO iba lusknutie prstov — a:  
"ABRAKA-DABRA!!!"

Rovnako ako sa nikto neprepíše do závislosti za jeden-jediný deň, tak aj vystrábiť sa z opice a oslobodiť od závislosti sú dva rozdielne dlhé procesy.

Každá procedúra je špecifická, hoci cieľ je spoločný = vytriezvieť!!!

Komplexno-kompletná úzdrava je náročný a nikdy nekončiaci proces!

"Raz alkoholik = natrvalo alkoholik!!!" :woohoo:

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Filip - 26/08/2021 10:47

---

Hlad mám ale sem úplně bez chutě k jídlu. Já teda nikdy nezvracím ale prostě ten žaludek to nedá Zkusím do sebe něco pomalu dostat. Ale trpím strašnou nechutí. Ani ten banán ráno sem malém nesnědl.

Pak sem ho do sebe dostal ale první sem chtěl půlku zahodit. Potřeboval bych se prospat ale mám strach usnout. Za 24hod sem spal tak hodinu

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil krtko - 26/08/2021 10:56

---

JEST' MUSÍŠ!!! Kludný žalúdok, kludná hlava. Tie 2 orgány sú navzájom prepojené nejako. Samozrejme nič ťažké na žalúdok, aby sa netrápil.

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil krtko - 26/08/2021 11:03

---

Filip, stačí keď si aspoň občas odlomíš z rohlíka. A samozrejme dostatok tekutín. Veľa, veľa piť.

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Filip - 26/08/2021 11:05

---

Budu se snažit. Jestli to není obráceně klidná hlava pak je žaludek v poho. Ja vím že musím jíst. Zkusím to po trochach.

=====

### Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Filip - 26/08/2021 11:07

---

Zkouším druhý banán. Násilím ale nějak to dám.

=====

### Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Filip - 26/08/2021 11:12

---

Dal sem ten druhej banán. Vody sem v noci vypil tak 4litry. Ted' už piju míň ale dal sem si to magnesium. Hlavně ten spánek by bodnul. Jenže já se bojím usnout. Tlak na hrudi prý úzkost a bušení srdce. Když ležím tak počítám údery. už ať to přejde

=====

### Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Filip - 26/08/2021 11:31

---

Když sem přestal posledně tak sem pil je dva dny a přešlo to taky za dva dny. Předtím sem pil déle a absták byl taky o dost delší. Ted' sem udržoval hladinku 6 dní takže to bude určitě zase trvat déle. Asi s tím můžu počítat. Já pořád jen píšu nebo kouřím. Zkusím to zaspát.

=====

### Re: Abstinenční priznaky.

Vložil krtko - 26/08/2021 11:36

---

Alkohol si vyberá svoju daň za to, čo ti poskytol predtým. V živote nič nie je zadarmo. To nie je moralizovanie. To je fakt. Časy, keď si mohol piť bez následkov máš za sebou. Už to bude vždy tak ako teraz. Každý "relax" zaplatíš týmto stavom.

=====

### Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Filip - 26/08/2021 11:53

---

Byl sem na dovolené tři dny sem si nic nedal. Pak sem si s manželkou dal jedno pivo večer a okamžitě se mi udělalo zle. Já nevím jestli je to psychicky. Takže už do smrti nic. Asi sem si už svou dávku alkoholu vypil. Musí mi pomoc okolí. Musím to vydržet. Mám kamaráda který pil. Kvůli manželce přestal a ta ho podváděla. Když to zjistil tak se utápět v koralce. Až skončil v nemocnici s cirhózou. Je to několik let. Neviděl sem ho nějak pít ale občas v těch horkách si po obědě otevřel Plzeň a pil ji až do večera. On to tak vydrží. Má dobrou vůli. Dokázal i v asi v 50ti letech přestat kouřit a kouřil 60 denně. Někdo má vůli. Nebavil sem se s ním o tom alkoholu ale dokázal přestat sám.

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil krtko - 26/08/2021 13:06

---

JA ti tiež napísal, že abstinuj 24 hodín. Deň po dni. To nie zo srandy, ale aj práve preto, aby si sa nemusel zožierať myšlenkami typu "Takže už do smrti nic". Myšlienky typu "do smrti" zahod'. Nikto z nás nevie, kedy sa to stane. Tak na čo sa tým trápiť.

Takže už do smrti nic. Asi sem si už svou dávku alkoholu vypil.  
No, buď sa s tým zmieriš alebo budeš po každom napití takto trpieť. Vyber si.

Musí mi pomoc okolí.

Musíš si pomôcť v prvom rade sám. Skús požiadať manželku nech ti pomôže. Napríklad nech si doma večer nedáva to pivo. S tebou, ani sama. Najideálnejšie by bolo, keby ste doma nemali žiaden alkohol.

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Filip - 26/08/2021 13:21

---

Manželka si dává večer jedno a stím mi pomoc nechce. Že ona problém nemá. Tak sem ji poprosil ať to aspoň nepije predemnou. I když mě to těch 14 dní problém nedělalo. Teď je pro mne důležité překonat ty první dny. A pak se držet. Trápit se už nechci. Nic horšího sem zatím nezažil. Mě ta myšlenka do smrti nic nějak nevadí. Úzkost mám spíše z toho co jsem zase zanedbal pracovně.

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Karolína - 26/08/2021 20:18

---

Filipe, jak je?

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil MichalB - 26/08/2021 22:18

---

Filipe, hlavne to nedelej kvuli manzelce, aby si ji prekvapil apod. Mohl by se stat opak a to by mohlo vest ke zklamani a dalsimu prohloubeni problemu s pitim. Jestli chces nepit jenom kvuli nekomu, tak to ze zkusenosti nefunguje a konci to dost spatne.

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil MichalB - 26/08/2021 22:25

---

> nevím že by takové stavi prodělávali.  
> Moc se o tom s nemá nebavím

Si si odpovedel sam. Jasne ze ty stavy prozivaji a znaji, jen patri k tem "je mi blbe, ze vecrejsi pitky". To ze to je abstak je jasne tak nejak vsem okolo.

Si kup v lekarne nejake klepky na uklidneni na bazi bylinek  
<https://www.benu.cz/novo-passit-peroralni-roztok-1x200ml> , kozlik, ostropestrec, jecmen a dalsi, vitaminy. Ten spanek se casem srovna a deprese ustoupi. Alkohol je depresant, takže není divu, že je to po s ním horsi a horsi.

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Filip - 27/08/2021 03:27

---

Už se to lepší. Dokonce jsem i usnul. Kolem 9:do teď. Snad už se to bude jen lepší.

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Filip - 27/08/2021 03:34

---

Mám doma skoro vše. Žena říká že sem jak lékárna. I ten Novo passit. Ale mě to nějak moc nezabírá. Nevím jestli je to jen teď a nebo i když budu déle abstinovat. Dělán to hlavně kvůli sobě. Doufám že se celý můj životlepší. I po těch 14dnech abstinence jsem vždy cítil jak se vše lepší.

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Rachel - 27/08/2021 06:00

---

Mě ten Novo passit docela pomohl, možná to bylo psychosomaticky, ale zdálo se mi, že to funguje.

---

Zaryj si do paměti tenhle stav, připomínej si ho ve chvíli bažení. Mě se naposledy dotkla temnota, doslova. Opravdu jsou ty kocoviny horší a horší. Když nebudeš pít, máš vždy svobodu začít, když si to usmyslíš, mužeš. Ale já nechci. Ale když piješ, nemáš svobodu přestat, je ti blbě, potřebuješ to. Nemůžeš, jsi nesvobodný. Takže volba je jasná. Držim palce sobě i všem spolubojovníkům

=====

### **Re: Abstinenční priznaky.**

Vložil Filip - 27/08/2021 07:02

---

A jak dlouho už nepiješ? Já se ráno probudil a cejtím se jak kdybych večer vypil aspoň 6 piv. Je to asi brzo chtít nějaké velké zlepšení.

Tak se drž. Musíme to zvládnout.

Nechci aby mě ovládal alkohol. Už se těším až se ráno probudím a budu se cítit normálně.

=====

### **Re: Abstinenční priznaky.**

Vložil MichalB - 27/08/2021 08:25

---

Ad novo passit, resp. cokoliv co je na bazi bylin ne v podobe koncentratu - ja se domnivam, ze to ze nefunguje by mohlo byt tim, ze clovek oceka va okamzitou ulevu a nebo ulevu, kterou bude nejak vice vnimat. Ty byliny podporuji, neni to zadna ruzova pilulka na vsechny bolesti.

=====

### **Re: Abstinenční priznaky.**

Vložil Rachel - 27/08/2021 08:27

---

Ted momentálně skoro měsíc. Mám za sebou už hodně pokusů :( To nejhorší mě přešlo za pár dní, ale fakt mnohem líp sem se tentokrát cítila až po 14 dnech. Jak říkam, je to horší a horší....Dřív sem byla dobrá po pár dnech hned.

=====

### **Re: Abstinenční priznaky.**

Vložil MichalB - 27/08/2021 08:31

---

To vypada, Rachel, jako by si nemela pit alkohol .. :))

=====

### **Re: Abstinenční priznaky.**

Vložil Rachel - 27/08/2021 12:40

---

:) :) :) Bohužel mi nezbývá, než souhlasit :) :)

---

### Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Filip - 27/08/2021 13:34

---

Ráno jsem vzal děti na procházku a u toho pak člověk na to tak nemyslí. Musím to dělat častěji. Doteď sem většinou přijel z práce a dal si to pivko. Protože už nikam nemusím. Teď se to lepší, tak to nesmím zkazit. Víím že když nepiju i toho více udělám.

---

### Re: Abstinenční příznaky.

Vložil MichalB - 27/08/2021 16:11

---

Rachel, tak neblbni a nepij ten alkohol ;).

---

### Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Raskolnikov - 27/08/2021 21:58

---

Psychologizovat si ty příznaky asi není moc prospěšné. Navíc je to individuální. Mám nyní slabé abstinenční příznaky od cigaret, kde je patrně víc než jen nikotin, takže se to nedá vzít jen jako abstinenční příznaky od nikotinu. Už jsem to prodělával v řádu desítek abstinencí. Jsem totiž občasný kuřák na nervy, ale vzápětí tak po krabičce, dvou, tří, někdy i více přestává zas třeba na rok. Víím, že čím víc krabiček vykouřím v řadě (tak 2-3 cig večer) tak pak mám vyšší abstinenční příznaky. A tady to naprosto sedí na příznaky viz. kuřáková plíce popsané. Alkoholová závislost je bych řekl tížeji odlišitelná a proto je těžší asi přestat. U kuřáckého abstráku je jasná nervozita, neklid, únava, vztek vyloženě z blbostí a často jen ze vzpomínek z minulosti. Alkoholický abstrák je zpočátku rozlišitelný jasně-to se dá vydržet, případně zajíst jídly jako jsou vývary, masa se zeleninou apod., nemoučná jídla a vyležet, pt čaje s citronem, ale pak je kámen úrazu vydržet. Psychologický aspekt nepítí je velmi složitý, zda vůbec lze psychologicky nějak vyřešit. Podle mne platí jen nepít, nepít, nepít, nehádat se, nesmlouvat s opilostí, najít na to ten svůj fungující přístup.

---

### Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Rachel - 28/08/2021 09:40

---

Necham si poradit a nebudu ;) :P

---

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Rachel - 28/08/2021 09:41

---

Filipe super pokrok. Začni se chválit!

---

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Filip - 28/08/2021 11:08

---

Na to je asi brzo. Víím že 14 dní vydržím v pohodě nepít. Hlavně pak to nesmím pokazit. Já když nad tím přemýšlel, (dnes v lese na houbách), tak jsem pivo bral jako odměnu za nějaký výkon. Třeba práci a po měsíci dřiny jsem se odměnil už moc. Takže se musím odměnit něčím jiným. (Koníček) Bohužel můj byl má práce. Teď už ne. Před tím jsem sportoval tak se asi zkusím k tomu vrátit.

---

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Raskolnikov - 28/08/2021 21:36

---

Zajímavé je ta myšlenka, že po přestání se závislostí se okamžitě vrátí střízlivost a síly, které člověk má za střízlivosti a které pití narušovalo. Jo a jestli to člověk bere, že je dobré mít plíseň protože je velmi úlevné se podrbat, tak nevím jestli to nesedí i na ten alkohol. Celý den mít žízeň (v lepším případě) a pak jí vyhovět a zas znovu. Je to dobré dle mého nepít každopádně, zvláště pak proto, že si opravdu asi nemůžeme v rámci vyrovnanosti života vyčítat, že jsme o něco přišli, když alkohol jsme již opravdu zkusili a vzpomínky taky zůstanou a zkušenost nějak při něm nabyté. Takže bych moc nepsihologizoval a šel bych do toho a prostě na alkohol už nebral a nediskutoval s tím alkoholismem, zda pít nebo nepít, prostě, nepít, nepít, nepít protože prostě nepít nepít nepít. Ono právě alkoholik pije protože si to vždy nějak odůvodní. Napadá mne, že je fajn nepít i preventivně, např. na vesnici, kde každý pije u sámošky, je fajn, mít to jasně rozhodnuté, nepít a už to dál neřešit, člověk nechce skončit jako oni, jako místní opilci.

---

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Raskolnikov - 28/08/2021 21:54

---

Ještě si budu muset pročíst celé téma, ale ještě mne napadá, že závislost jsme si nevybrali, závislost si vybrala nás, takže jako s každým pokaženým zbožím reklamovat, vrátit, nebrat a dál neužívat porouchaný výrobek.

---

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Raskolnikov - 29/08/2021 05:50

---

Absták z dosaženého finálního návyku měřeného z průměru týdne nebo "měsíčního úhrnu srážek" vyděleného počtem dní v týdnu/měsíci v počtu do 5 piv-10° se myslím u dospělého chlapa průměrné váhy asi 75kg původní váhy střízlivý zamlada 100kg váhy po opilecké kariéře dá zvládnout samokůrou. Není to málo, protože je to asi pět velkých panáků kořalky, tedy v průměru půl lahve pulitrové lahve kořalky denně. A to jsem potřeboval každý den, jinak jsem cítil jakoby nedopojenost a diskomfort. S trochou pokory k alkoholické závislosti musím uznat, že jsem to stihl, ale o prsa a v poslední moment, návyk už šel do vrtule. Proto bych nic nepodceňoval a s pitím fakt sekl. I pivaři jsou alkoholici.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Rachel - 29/08/2021 08:45

---

Ahoj, Raskolnikove, a jak dlouho už nepiješ?

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil MichalB - 29/08/2021 14:00

---

K čemu je ta informace podstatná? Důležitější je, zda nepijes ty, ne jak dlouho :)

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Rachel - 29/08/2021 16:08

---

K diskusi a zájmu u jiného člověka? Prostě mě to zajímá, jaký kdo má zkušenosti.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Filip - 29/08/2021 17:08

---

Mě by to taky zajímalo. Když si píšem na AA tak třeba rok je pěkný ale nic vyhraného.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Raskolnikov - 30/08/2021 14:40

---

Freud tvrdil, že na otázku o čem se zdá kuřeti, lze odpovědět, že se mu zdá o zrnu. Sny jsou prý splněným přáním. Nyní abstinuji a vyzozoroval jsem, že abstinence je jakýsi opak snu, ale během bdění, denní můra, kdy se nám vkrádají negativní opaky snů na mysl spojené s odpíráním pití a naopak vkrádá deformovaná představa bdělého snu-zrna pro slepici nebo kuře nebo kohouta, když si zobne zrní-alkoholu. Tak bacha na to. Jinak třeba já mám ten život lepší než za alkoholismu, i když jiný, protože jsem měl alkohol jako jistou berličku.

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Tes - 30/08/2021 15:31

---

Tes: Raskolnikov Character Analysis in Crime and Punishment <https://www.sparknotes.com> > lit > r...

Raskolnikov is the protagonist of the novel, and the story is told almost exclusively from his point of view. His name derives from the Russian word ...

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Rachel - 31/08/2021 07:00

---

NO takže nic :laugh: Filipe jak se ti daří. Já dobrý, vlastně lepší a lepší. Všechny zdravim

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Filip - 31/08/2021 07:29

---

Mě taky. Cítím se mnohem líp. I líp fungují. Díky za dotaz. Sem rád že tobě taky.

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Raskolnikov - 31/08/2021 11:06

---

Abstinence je praktická dovednost, proto bych nepsychologizoval a nezačal ve středních letech nebo na stará kolena, kdy si potřebu abstinence asi řada lidí uvědomí do morálních témat. Tedy je nepraktické si přitěžovat pocity morální viny, už tak budete mít těžké fyzické pocity a bažení. Vůbec neuvažovat o modlení se a existenci Boha jako bytosti. Budete mít akorát instatní morální kocoviny z každého v podstatě psychosomatického příznaku bažení, který jde zahnat úplně jednoduše, tím, že jste rozhodnutí nepít, nepít, nepít.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil MichalB - 31/08/2021 11:55

---

Nekdy je těžké myšlenku opustit.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Raskolnikov - 02/09/2021 09:32

---

Alkoholismus je práce z vlastní psychikou, nikoli tedy cizí rady, takže hodně štěstí. Budete to mít takový jakou si abstinenci uděláte. Čím víc se tím budete zabývat a dávat si možnosti tím těžší budete mít rozhodování. Je to spíš efektivní si z abstinence neudělat cíl života, ale zařadit ji do drobné každenní osobní práce a mezi jednu z mnoha činností a aktivit. Nepodceňovat segment osobní kvalitní zábavy. Dát si pozor na nebezpečné situace a nepodceňovat nepřítel. A mnoho dalšího. Je to práce s vlastní psychikou, jak abstinenci dáte přílišnou váhu a obtížnost, tak se vám tak obtížná bude zdát. Není to zas taková potvora, aby byla furt ba myslí.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Raskolnikov - 02/09/2021 22:47

---

Mám dojem, že praxe je vlastním prožitkem je neopomenutelná. Teoretizování na internetu nestačí. Koníček nebo někomu asi vyhovuje sezení s aktivně odvykajícími abstinujícími alkoholikami je patrně jak tu někdo psal ten skutečný prožitek, takový trénink, který také nejde dělat jen v hlavě, ale třeba ho opravdu prožít. Terapie zážitkem. Přecenil jsem trochu možnosti být terapeutem, sám si koleduji o relaps, ale dnes jsem to zvládl, zítra zařazuji aktivní provádění svého koníčku, abych měl ze sebe opravdu radost, že jsem pro abstinenci něco udělal. Tak zdravím a rady neuděluji, jestli to tak vypadalo. Vypisování mi nějak moc nepomáhá. Formulování chytrých myšlenek, a jaski žití jich v praxi je zdá se zcela odlišná disciplína..

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Rachel - 03/09/2021 06:57

---

Ahojte, jak se vám všem daří? Mě zatím moc dobře, včera stresující den, ale limonáda zahrnala chuť. Je to uspokojující chodit kolem regálů s chlastem a žádný si nekoupit. Člověk ušetří :) Taky nemám chuť na nějaký mastný hnus, chipsy, atd. Dále nemám vůbec chuť na žvejkačky, dřív jsem jich docela spotřebovala. Tak to se mi zdá, že když to vydržím, ušetřím na dovolenou :) )

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Erika - 03/09/2021 08:56

---

Rachel, jsem moc rada, že se ti daří.  
A hlavně je fajn, že se ti v takhle pozici líbí

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Raskolnikov - 03/09/2021 20:11

---

Tak dnes jsem se držel toho co jsem včera nastínil a vyšlo to. Holt je to návyk a typ dovednosti, takže se musí zas prakticky jakoby přelstít, není to o teoretizování a psychologizování, prostě podvést toho návykáka.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Filip - 03/09/2021 20:52

---

Tak to mám přesně obráceně. Žvýkačky a tyčinky. To mám pořád. Jinak je mnohem lepší bez alkoholu. Já si večer dávám nějaký ten ovocný birrel. Jsem rád že tobě je taky dobře. Žádný stres. Já to teď vše beru víc s klidem.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Raskolnikov - 04/09/2021 00:39

---

Zkusil jsem v krizi nasadit cigaretu, celkem tři za večer, ale dnes už zas nic, protože si na to nechci zvyknout a nemám krizi každý den. Mám to, ale jako zálohu, když mi jaksi den hodně naloží a nevím si moc rady, koupím si na večer pár kusovek. Je to v podstatě náhražka za to, když jsem si na nervy kupoval několik kusových piv, ale samozřejmě po dením užívání již nebyli kusové, ale mnohokusové. To nechci s cigaretami dopustit. Proto dnes ani náhodou, a to ani nemám už návyk. Spíš se pak snažím zařadit lepší volbu aktivit dne, protože špatný den beru jako něco, čemu lze předejít. Případně si nedělat nadměrně představy, jak by ten den měl vypadat, když to tak asi těžko můžu docílit, a jen si tím přivodím frustraci a krizi a chuť na alkohol, který pak hasím pár kusovkami. Drogy ani jídlo nebo snad ty prášky není dobré brát pravidelně a udělat si další návyk. Snad na počátku odvykání, je pravda, že i psychicky zkušeným v léčebnách pomáhají trochu cigarety, někdo tvrdí, že to je snad z nudy, i to je možné. Ovšem pak mně to nepomáhá, z pravidelné potřeby cigarety je návyk a mám pak i menší odolnost a výkonost čelit nutkání na alkohol, navíc nelze již přebýt dvěma cigaretami večer, když to je již potřeba a běžná nutnost vynucená návykem kouřit. A při odvykání kouření opět hnusné stavy, nerovozita a duševní vztek a agresivita a to i u slabšího návyku. A co jsem slyšel o Tramalu, to je úplně jiná kategorie, o tom básní i feťáci, jaká je to síla. No ovšem návyk jak prase asi. Potom mi pravidelné kouření bere chuť a sílu sportovat, zleňuje mne co do výkonosti, srdci se nechce bít rychle třeba do

kopců na kole, protože poslouchá už na ten nikotin a jakoby se na něj chystá, když je zvyklé, že večer dostane dvě tři dávky cigaret. Tudíž i z toho důvodu jsem cigarety vyřadil z běžné denní konzumace večer byť dvou až tří. Sport mi totiž dost pomáhá k abstinenci.

=====

## Re: Abstinенční priznaky.

Vložil Raskolnikov - 04/09/2021 07:11

---

Z kazuistik vyléčených alkoholiků jsou podotýkám rekreační a vytrvalostní sportovci a patrně i ti společenšší asi s nejlepšími statistikami vyléčenosti. Je dobré, že vytrvalostní sport podotýkám rekreačně, jinak si tak akorát uženete chronické opotřebení sportem, je super, protože postupně snad odbouráte kouření a snad i kávu protože zužuje cévy a vy se nemůžete dostatečně rozcvičovat a protahovat a to vám jako sportovci vadí v tréninku. Kouření je navíc velmi špinavá droga a to i IKOS. Tak hodně zdaru.

=====

## Re: Abstinенční priznaky.

Vložil Agi - 11/09/2021 21:38

---

Jsem ráda, že tu zmiňuješ cigarety. Zatím se mi daří stále nepít, ale cigarety jsem naopak dost přidala. Možná právě proto, že jsem byla bez oblíbené berličky chlastu. Už mě to hodně moc štve, a uvědomuji si, jak jsem po nich unavená a už opět kašlu. Tak se teď na ně chci zaměřit. Stále se snažím nějak namotivovat, podkasty o kouření a tak. Nevíte o nějaké podobné podpůrné skupině či jiné fintě :laugh:. Nějak mi tyhle věci pomáhají, když čtu či slyším spolubojovníky :laugh: :laugh:

=====

## Re: Abstinенční priznaky.

Vložil Raskolnikov - 12/09/2021 12:30

---

To je dobře, že si tu tak pomáháme, ale zjistil jsem, že i charita má své meze a že je třeba stvořit a udělat sám sebe tak jak si jej představujeme. Pevně věřím, že v našem případě je to každopádně s nulovou konzumací chlastu. V Boha jako osobu nevěřím a na modlení nedám. Dle mého si musí každý pomoci sám.

=====

## Re: Abstinенční priznaky.

Vložil Rachel - 17/09/2021 15:23

---

ahojte, tak jak je? Nějaký novinky, jak se držíte? Já dobrý, druhej měsíc a zatím žádná chuť. Pořád se mě drží hrůza z poslední kocoviny. :) Zdá se mi, že celkem ušetřím, což je další výhoda. taky můžu jet večer autem kdykoli, což je úplně super.)

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Filip - 17/09/2021 20:46

---

Přesně to samé. I ta vzpomínka. Akorát že já mám za sebou pouze 24 dní. Jinak vše stejné.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil BF - 18/09/2021 07:21

---

Dobře ráno přátelia..v mojom prípade som vyskusal vsetko ako nepit, stratil vsetko co sa da. Alkohol je zaujimava vec. Tak krasne sa da pri nom relaxovat. Ticho a teplo vnika do tela, dava muzu, dava silu, bori muri strachu, s introverta vznikla novy clovek. Mozme povedat ze to je zaujimavy napoj. Dnes mam 49 a pil som od 18 rokov. Aktivne. Zijem v nemecku 11 rokov a to este viac pritlacilo na to o to viac pit. Moj okruh znamich je 60 percent poliakov a priatelka je polka. Hladal som Psychologov, AA centra, Frankfurt, Warschau, Bratislava...Nikdy som nevydrzal viac ako dva tyzdne. Raz sa mi podarilo 6 mesiacov a to som si dal vsit Implantat v polsku. Ale som ho tiez prepil. Dostal som sa do poslednej fazy, prepit sa na druhy svet. Uz od rana 4 30 som sa posiloval do dna a koncil vecer. Niekedy do bezvedomia, a to par krat do tyzdna. Po prebudení som hned myslel na to ako sa napit. Posledne roky bolo moje moto ako sa napit, kombinovat ako kde a ako si vypit, vsetko stalo na tom ako mat alkohol v krvi. Asi pred mesiacom som si zacal uvedomovat ze ma to nebavy, taky zivot. A dal som si ciel upijat sa co zvladnem. Uz mi na nicom nezalezalo. Ale nieco sa vo mne udialo. Ked som akceptoval Fakt ze som uplne na dne a jedino co ma caka je do smrti predavat przdne Flase a zobrat aby som mal aspon na alkohol. Akceptoval som vsetko. Vsetci ma opustili, pritom som si zacal uvedomovat ze tolko Kombination aby som sa napil. Prisiel som na nieco. Ze som neni stastny aj ked pijem. Ano asi pred mesiacom som sa rozhodol byt stastny, Alkohol ma nerobil stastnym on ma pobudzal. Tak som si dal ciel byt stastny. Lebo vzdy ide o nas. Tak som hladal ako byt stastny. Tak som zacal viac pit. Dva tyzdne som bol jompletne v Deliriu, spal som v zahrade v spacaku a pil kolko vladzem.. skoda ze si stastny len par hodin potom je okno. Kym sa vypne svet, na druhy den nakopnut sa alkoholom, poskladat mozajku co sa vsetko vcera stalo, niekde vyhrabat peniaze na Alkohol a znovu do tunela..tak som s vypetím poslednych sil poznasnal nieco urobit. Chvilu nepit. Uz je mesiac asi. Nepocitam to. Neni potrebne nakolko to nie je dolezite. Dolezite je to ze zacal som sa smiat. Apstinencia bola tazka prvý den som sa nevedel ani s dvoma rukami napit vody. Nemal som peniaze na pivo, tak som vypil doma vsetko kde bol napis alkohol. Kvapky na Kassel, na zaludok allpu, 3 dni som mal tazke depresie, nevedel som spat jest, potil som sa ako keby som sa sprchoval, mal som hnacky, nevladal som prejst do kupelne...Clovek je masina. Ta najdlhsia cesta zacina prvym krokom. Dnes zadbam o svoje telo, je to jedine co mam. Dnes budem mily a nebudem nikoho kritizovat. Dnes budem planovat co budem robit. Dnes sa nebudem bat byt stastny. Mysli stastne a budes stastny. Jedine co mame je dnes, to dnes robime buducnost nie zajtra ani vcera..a ak sa ti to dnes nepodary, zacni znovu zajtra....zabudni co priniesol alkohol uz sa to stalo..dnes zacni novy zivot byt stastny...dlhodobe pouzivanie alkoholu meni cloveka. Tak sa musis na novo spoznat. Nakolko budes iny ked nebudes pit. Novy a iny. Vsetko podlieha zmene. Priatelja prajem krasny den usmiaty a pekny.. ;)

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

---

Vložil Rachel - 18/09/2021 07:31

---

24 hodin může být nejhorších. Tak si hlavně nic nevyčítej (Filipe.) a zkus to znova.

Tak to vám fandím pánové!

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil BF - 18/09/2021 10:10

---

Prajem pekny den...ci pijete nepijete alkohol. vsetko stoji na jedle. A pitnom Rezime. Prvych 24hodin je naktazsich. Potom 7 dni kym samotne telo sa zacne divne spravat. Potom to ide..same..ked som mal v tom case depresie, a tlak na psychyku bol abnormalny zacnite pracovat. Robte to co nenavidite. Aj ked sa Potis, Trasies nevieš ani srob zakrutit, nepodlahni. Zapametaj si aj toto pomynie. Kazdy den bude trochu lepsie. Aj toto pomynie, kazdy problem pomynie. Vsetko pomynie. A kazdy den mozes zacat znovu. Nie je dolezite kolko krat si sklamal, dolezite je ze sa znovu pokusis. Kazdy den sa mozes pokusit nieco vylepsit. Ale vzdy len jeden problem a ten co je na dosah...ak si tak psychycky rozbyty ze sa bojis vychodit z domu, vyjdi...aj ked sa citis zle, kracaj kde je ruch ludi....Koffein a Nikotin u mna podporuju depresiju a neumocnuju moju dobru naladu. Ludkovia ak som dokazal ja nepit tak to dokaze kazdy...prve dni mi pomahaly jednoduche tabletky, kinedril, tabletky na cestovanie...vecer 2 a postupne som prekonal moj fyzicky abstak. Po 11 donoch mi ustupilo potenie. A zacal som jest a pit na co som mal chut..jasne ze priberam...ale vsetko postupne..vratil sa mi apatit jest...to je potrebne. Dofavat vyzivu pre telo..prajem pekny den

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Rachel - 18/09/2021 13:47

---

a taky si uvědomit, že pití a štěstí jsou dvě odlišné věci, prakticky protiklady:) ta chvilková úleva, to je opravdu jako mávnutí křídel, oproti míru, co si člověk může vytvořit střízlivostí. Na tohle se snažím myslet, když na mě přijde bažení. Položím si otázku, co vlastně chci být, kým chci být. A odpověď mám jasnou.)

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil BF - 18/09/2021 14:31

---

Mila Rachel ako si povedala, vnutorny pokoj. Byt stastny a pritomny. Tym ze som prestal pit alkohol, nastupuje ina otazka viem kto som? Radim sa do skupiny silnych Pijakov. Ale ide to. Treba sa potom zamerat na rozvoj sameho seba. Mysliet na alkohol, na to nemam cas, nakoľko tym ze pijem stracam cas. A cas je jedine co mame..

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil BF - 18/09/2021 14:43

---

Alkohol nam pomaly meni osobnost. Nastupuje viac volneho casu, menej planovania, ako rychlo, potajme, alebo zaparkovat auto a hned si dat dusok alkoholu...pridu vycitky, depresia, ale kazdy den mozeme znovu zacat. Co sa vcera stalo. Uz je prec. Netreba sa tym nicht. Daj si ciel, byt uspeny, bohaty, mudry, dobru rodinu..a minulosť zamkny. Mas len teraz...drzim vsetkym palce, a usmiaty den

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Filip - 18/09/2021 18:07

---

24dni. Ne hodin. A nic si nevyčítám. Já jsem se sebou spokojený. Plním co jsem si řekl.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Rachel - 18/09/2021 19:54

---

:) o to lepší:) krásný večer

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Raskolnikov - 19/09/2021 00:05

---

Mně vyhovuje nepít, konec konců vím, že s pitím bych zlepšení, které od života čekám nedokázal. To mám už opravdu vyzkoušeno, s pitím jsem nic z toho co bych chtěl dokázat nedokázal. Takže jediné se můžu zlepšit jako střízlivý, to je mi jasné. Něco jako střízlivý náhled se mi také dostavuje, ale musím také filtrovat co vlastně chci teď řešit a co tedy nebudu jaksí řešit, protože bych se z toho akorát zhroutil nebo zešléle. To raději lehce blázním abych se nezbláznil, klidně si trochu švejkuju a obelhávám se, nemůžu si všechno naráz připustit a řešit jako střízlivý celospolečenské témata, to by bylo tak na to se zastřelit. Chce to se umět i trochu sám sebe obelhat, abych něco dosáhl. A samozřejmě obelhat svou jako kočka čekající závislost, která tu furt někde je a čeká na příležitost. Hodně zdaru, jde to ztuha, ale zaplať Pánbů za každý nový den abstinence, i když jsem ten agnostik.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil BF - 19/09/2021 07:37

---

Dobre rano, prichadza jedsen. Dvod nepit a byt triezvy, ja som si dal dovod byt pritomny, sustredujem sa na dnes. Vsetko je ako ma. Riesim problemi co su na dosach. Postupne. vsetko bude v poriadku.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Raskolnikov - 19/09/2021 08:43

---

Hodně zdaru.S partou abstinentů se to táhne lépe.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil BF - 19/09/2021 09:57

---

Všetko ide z vnútra. Tvoje telo je Chram, si tym co do neho davas. Mam roznych zakaznikov. Jeden bol saman, Alkohol je navykova latka na telo, s rozum. Ak je chut si dat Panaka,pominie. Hlavne je tvoje vnútro. Netrap sa problemom co zatiaľ riesnie nema. Ries tie co maju.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Raskolnikov - 19/09/2021 11:08

---

Každý to má jinak, a každý měl jinou závislost, třeba asi vyhledat odbornou pomoc, sám to sice jde nějak urvat při slabší abstinenci, ale je to značně neefektivní a není důvod si nenajmout odbornou pomoc a využívat všech typů pomoci, zejména té společné mezi abstinujícími alkoholiky. Výborně využít čas a vyprávět se k věci a dle moderování sezení alkoholiků je i mojí potřebou a bez toho jsem se teda opravdu obešel jen hodně těžko a vyloženě nepříliš efektivně.Nechci zabíhat do detailů, ale stejně jsem si musel s někým povídat o své abstinenci a tak dvakrát týdně to někomu sdělovat, že jsem abstinující alkoholik.Ono ten osobní kontakt, zpětnou vazbu, emoce odečtené z druhého člověka ani ten web nenahradí i když je to také dobré, ale opět značný žrout času a neefektivní.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Raskolnikov - 19/09/2021 11:17

---

Mně pomohl sport, ten linový, přímočarý(chůze, plavání,kolo) Na nějaké zbrklé pohyby nemám už tělo. Jednou jsem si šel zaběhat pár koleček a bolel mne půl týdne kotník. Já zapoměl, že jej měl pochroumaný z minulosti.Taky ty psychické šrámy co se mi s alkoholem dařilo držet v nevědomí mi nějak vypluly na povrch a postupně se s nimi snažím bojovat. Je to o vaší psychice a tu má každý jinou.Též jsem zjistil, že zdravé jídlo a zejména velikost porce vypadá zcela jinak než co jsem jedl.Naschle příští víkend.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Raskolnikov - 20/09/2021 07:30

---

Do nulpatie(chronické dělání hovadin všeho druhu a neúspěchy všeho druhu) se počítá dopracovat se k alkoholismu, obezitě, závislostem na nikotinu, závislostem všeho druhu. Přestat s tím je brutálně těžké. A ještě budete dělat morče někomu a odpracovávat si psychicky vše za něj? HOUVNO! Ten vztah se dá opustit, dá se z něj vycouvat, jak k lidem tak k návykům. Ono kdo si vzpomene na spolužáky po 15 letech? Život je čas na zkušenost a z každé zkušenosti se dá benefitovat jen omezenou dobu. Proto je lepší z této zkušenosti zcela vycouvat, jen částečně to už nebude stačit. Hodně zdaru. Nechci předkládat hotové předžvýkané názory, nejsem odborník, jen laický abstinent a sám mám také na mále, nevím jak mi to dlouho vydrží, snažím se, ale nejsem stroj.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil BF - 20/09/2021 18:03

---

Mas uplbou pravdu, kazdy ma ine podmienky, ine okolnosti a ine prostredie. Nieкто potrebuje sa rozpravat. Nieкто sem napisat. Mne sa paci ako si tu pomahate. Na slovensku nie je taketo diskusne forum. Slovak z nemecka v okruhu samich poliakov. Pise na ceske forum. Ved to je super, vsetko je zaujimave, aj to ze uz som mesiac nepil. To je moj drhy rekord..ale ide to dobre. Nic nesilim, ale ide to. Kazdy den je vyhra..super.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Inka13 - 21/09/2021 10:43

---

Taky nakonec zkouším odbornou pomoc, sama jsem zvládla vždy jen pár dní.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Rachel - 22/09/2021 06:40

---

Držim palce Inko!

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil BF - 22/09/2021 09:54

---

Inka13 napsal:

Taky nakonec zkouším odbornou pomoc, sama jsem zvládla vždy jen pár dní.

---

Kazdy musi zacat hned a preco nie? ked chce prestat pit alkohol. Dnes je to co robi zajtra. To dnes len teraz v danom Momente tvorime buducnost vela ludi myslí co urobi zajtra. A pritom dnes mozes tolko urobit. Na AA sedeniach v nemecku som chodil na nemecke a polske stretnutia. Potom kazdy hovoril ako prekonal den. Naozaj som hladal riesenia. Mne to osobne dalo moznost vidiet veci aj z ineho pohladu. Ale jedine je vlastne rozhodnutie. To ty sam si tou masinou ktorej staci povedat. Dnes budem pritomny. Ak mozem poradit na zaciatok. Zacny pravifelne jest a pit. Telo sa lepsie City, potom aj ty sa budes lepsie citit. Nemysli na vcera. To je prec. Nevenuj sa tomu co bude zajtra. Venuj sa tomu co prave robis, rob veci co nemas v oblube robit. To presmeruje

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Inka13 - 22/09/2021 10:05

---

BF napsal:

Inka13 napsal:

Taky nakonec zkusím odbornou pomoc, sama jsem zvládla vždy jen pár dní.

Zacny pravifelne jest a pit. Telo sa lepsie City, potom aj ty sa budes lepsie citit. Nemysli na vcera. To je prec. Nevenuj sa tomu co bude zajtra. Venuj sa tomu co prave robis, rob veci co nemas v oblube robit. To presmeruje

Popravdě to přišlo jaksi samo, pravidelné stravování, zlepšení pitného (nealko) režimu, aniž bych se snažila nějak navíc. A hodně jsem se zpomalila, snažím se nedělat několik věcí najednou ...

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil BF - 22/09/2021 18:58

---

Ponahljaj sa pomaly. Slovenske prioslovie. Nakolko zijem s polsko zenou tak polsky jazyk mi nerobi problem. Dakujem jej za toleranciu a vydrz. To my davalo moznost cerpat poznatky o alkohol. S poliakmi som sa prepracoval na sampiona v piti. Tych 10 rokov v nemecku 30% bolo v alkoholickom opojeny co vecer rozne stadia takze 30% z 10rokov si nepametam. Ale praca na stavbe nepotrebuje extra mysel. Staci vykon. A to alkohol zmocnuje. Prislo to same, boli pokusy ale vydrzal som 11 dni a znovu mesiac aspon mat v zilach alkohol ved nemozem spat. Pred mesiacom som si povedal uz nepremarnim ani minutu zo zivota na darmo. Takze som si urobil novy navyk. Byt tu a teraz. Vsimat si okolie a zivot. Bol som uz definityvne rozhodnuty but bit a cakat koniec, cakat na nahody co prinesie alkohol? Alebo zacat znovu zit. Tak som sa rozhodol bojovat. Na vzdavanie sa je vzdy cas....prajem pekny podvecer. Super preciteny....

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Filip - 25/09/2021 21:15

---

Tento týden jsem měl těžkou zkoušku. Zemřel mě hodně blízký člověk. Naštěstí sem vydržel a nic si nedal.

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Jindrak - 26/09/2021 19:59

---

AHOJ,

je to těžké odolávat svodům, ale jde to. Dnes jsem měl těžký den, stejně tak včera. Musel jsem nasadit vztek a boj, který u mne není tak vlastní. Jsem spíš člověk s mantinely, které dodržuje a lidé toho využívají a je ukorektnován a pak emoční přetlak večer utápí v pivu. A včera a dnes to byly přesně ty dny. PŘEKONAL jsem to za A/ pochopil jsem, že 15:00 opravdu není doba, kdy by se vůbec mělo chodit na pivo(když už tak večer a právě na rychlé utopení a schlazení emocí, ale u lidí bez závislosti a chuti skoncovat se závislostí). B/musel jsem se obelhat(jednoduše to zajíst, zapít, rozptýlit se, prostě jak s malým dítětem jak to umí ženy) C/ řekl jsem si, tak svělý nápad jít po výletu na kole v tomto počasí na pivo, ale jediný háček-já nepiju TAKŽE HOTOVO, vyhráno nemám, ale naučil jsem se nasazovat boj, vztek a prostě to nedám jen tak. D/je mi úplně jedno co si která baba myslí. Jedna mě zkoušela vytočit a já na to jí oplatil naprosto stejnou větou opačně a ona, že "to nebylo hezké od vás" a já na to "TO MNE ALE NAPROSTO NEZAJÍMÁ, ŽE TO NEBYLO HEZKÉ ODE MNE" a vo tom to je, nenechat se zatáhnout různými manažery(NNČ-naprosto nahraditelný člověk, dokonce i má číslo,může si jít zašpásovat s jiným číslem třeba a dát pokoj)ČAU

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Jindrak - 26/09/2021 20:31

---

Prostě třeba střílet i góly. Nebýt čistě obránce. Z toho se dá jen remizovat a neustále držet obranu vystavěnou je strašně namáhavé. Chce to mít kus agresora v sobě, naučit se výbušnost a obrátit ji preventivně k hrozbám (pokud jste emocionální piják na vnitřní rozrušení z lidských vztahových a komunikačních selháních). Prostě obrana útokem, to češi znají a dělají právě i preventivní útoky. Dnes tuplem, zkrátka snaží se odehnat lidi, aby už je příště neotravovali, ale to nejde si nechat líbit. Třeba kontrovat protiútokem, samozřejmě ne fyzickým, ale nenechat si nic líbit.Pořádu udržovat citový, emoční rezervoár v plusu. U mně dřív se dostat do mínusu byl jasný průšvih, a znamenalo to jít na pivo a přerušit abstinenci, většinou drženou tak 14 dnů.Obrana, útok, taktické stažení, útok, obrana a tak dál.Dá se dle mého abstinence udržet, ale chce to na to jít "žensky" občas dát místo toho napítí se těm nervům falešnou obětí (cigáro třeba), zajíst, rychle se stáhnout z dosahu alkoholu, pěkný film, logicky to zmáknout, uvědomit si, že chlap nemůže vyhovět všem svým emocím atd...,Hodně zdaru

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Inka13 - 27/09/2021 10:09

---

BF napsal:

Ponahljaj sa pomaly. Slovenske príslovie. .

---

Super, že se ti nadále daří!

A snažím se ponáhlat sa pomaly, něco jde tak nějak samo sebou a jinde se o to usiluji sama vědomě.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Inka13 - 27/09/2021 10:10

---

Filip napsal:

Tento týden jsem měl těžkou zkoušku. Zemřel mě hodně blízký člověk. Naštěstí sem vydržel a nic si nedal.

Tak to klobouk dolů!

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Rachel - 30/09/2021 08:56

---

Filipe super! Já už mam sebou taky krizovky. Taky jsem je zatím zvládla. A děkuju si každěj den. Co mi vůbec nechybí je ta hnusná plechová pachůť v puse DDDDD. Hezkej den všem

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Inka13 - 30/09/2021 12:07

---

Rachel jak dlouho se ti daří abstinovat?

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil BF - 30/09/2021 20:46

---

Ahoj,lidi. Dufam ze napriek vsetkym okolnostiam, vsetko sa uz stalo. Zajtra zacina vsetko od nova..kto dnes podlahol. Moze skusit znovu. Ja to nepocitam, ide to same. Kazdy hlada svoj sistem. Bol som uplne na dne pred dvoma mesiacmi,moralne, fyzicky,uz som stracal 3 zenu, domov a chut zit. Neexistuje, lieku na alkohol.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil BF - 30/09/2021 21:01

---

Hladajte to co vasu pozornost odvedie na alkohol, Mam plno problemov, ktore zily vlastnym zivotom pocas mojho pitia. Tym vecerny pitim, ha zajtra to vyriesim. Skoda ze to zmocnene presvedcenie alkoholom je klam. Zajtra bude to iste a tak prejdu dni, tyzdne. Nevidime vyrastat deti a manzelstva padaju. Možno to ma trochu posunulo. Ja takto zit nechcem. Ved mozem to zmenit. Priatelia ide to. Ale len ty sam mozes nieco urobit. Ale prve je tvoje vnutorne presvedcenie. Ak ano, To je 50% vyhra. Ak si slaby volaj o pomomoc, priatelov. Ja ako aktivny alkoholik som vsetmych stratil. Potom musis zapracovat Sam...ale ide to. Za 20 rokov mojho pijackeho zivota ????toto je moj rekord vyse mesiaca som nepil alkohol..drzim palce a myslim na vas..

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Rachel - 01/10/2021 07:47

---

Teprve třetí měsíc. Mám za sebou spoustu pokusů. Tento se ale nějak liší. Uplně se mi ten chlast zhnusil. Konečně pořádně vidím, co sem vlastně na něm byla schopná udělat. A jak jsem se omlouvala. Fuj, je mi z toho zle. Najednou vidím tu lež, se kterou jsem se kamarádila, že piju s mírou. A vybavují se mi věci, když sem se fakt hodně opila, nebyla sem schopná se postarat o sebe ani rodinu. Stalo se opravdu párkrát, ale to mi stačí, je to strašný. Hnus, hnusnej. A mam pocit, že každý den moje rozhodnutí sílí. Neřikam, že neuklouznu, ale vnitřně jsem už někdo jiný a to je pro mě nejdůležitější. Všem hodně sil!

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Karolína - 01/10/2021 10:04

---

Rachel, vidím to dost podobně. 3 měsíce jsou myslím ta doba, kdy to člověk začne vidět jinak. Proto asi tříměsíční doba, pokud jde člověk do léčebny.  
Všem hezký den a holky (Eriko, Kleris), histologie je negativní :huh: :laugh:

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Kleris - 01/10/2021 17:42

---

Všem hezký den a holky (Eriko, Kleris), histologie je negativní :huh: :laugh:

Karolíno, mám upřímnou radost za tebe! Určitě to byl velký záprah pro organismus i psychiku. Takže správně jez, správně pij a dobře žij. :-) Kup si něco pěkného, co tě potěší a opatruj se! :-)

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Erika - 02/10/2021 08:20

---

Kajo, to je skvela zprava!! :laugh:  
Oslava probehla?? Byl dort a chlebicky??  
Ja mam nejradeji asi chlebicek s vajickem :laugh:

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Rachel - 02/10/2021 19:04

---

Karolíno to jsem ráda!

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Rachel - 05/10/2021 06:11

---

Ahojte všichni, jak se daří. Já prožívám období, kdy mi vylejzají všechny starý vzpomínky na pití. Věci na který jsem úplně zapomněla. Najednou si na ně vzpomenu. Doufám, že to je součást nějakýho očistnýho procesu a jednou to přejde. A snažim se sama sobě odpustit.

Asi jsem s pitim padla na pomyslný dno. A došlo mi, že dno neni jen o tom, že přijdete o majetek, nebo fyzicky o lidi, práci atd. Pro je to, že jsem přicházela o čas v životě. Čistej, obyčejnej, krásnej čas.

Hodně sil a zdaru všem! A taky lásku" :))

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Erika - 05/10/2021 12:24

---

Rachel, ty nekam dochazis?  
Myslím terapii, AA, psychologa?  
Protože, takovyhle dusevni pochody, co mas ted, jsou jak ocisny, tak spousteći procesy.  
Takže "vždy se strehu"! :laugh:

=====

## Re: Abstinenční priznaky.

Vložil Kleris - 05/10/2021 13:22

---

Rachel, hled' dopředu! Nezapomínej, ale hled' dopředu! Tyto naše vzpomínky jsou velmi užitečné jako negativní motivace - jednoduše už víme, co nechceme opakovat. Zkušenost využij ve svůj prospěch. Pocity viny jsou destruktivní a zbytečné. Minulost nezměníme, budoucnost ano. Ten ztracený čas (a třeba nebyl až tak zahozený, třeba to tak prostě mělo být...vždyť každý jsme různě zkoušeni během

života...) si jistě vynahradíš milionkrát ve střízlivosti. Měj se ráda! :-)

=====

### Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Rachel - 06/10/2021 13:38

---

Zatím nikam nechodím, ale přemejšlim že budu. Je to pravda, je to spouštěč, ono se tak pak zase rychle zapomene a najednou to není tak hrozný :)

Ne, já se nenapiju, aspoň ne teď. Určitě ne dneska .) Procházím těžkou očistou, uvědomuju si to, ale je to občas síla teda. Soustředím se na dnes, teď. Občas ale vypluje temno ven. Bohužel si myslím, že to nutný pro uzdravení se. beru to jako takovej úklid holt. Dneska třeba je to mnohem lepší, cejtím se dobře. Zítra to zas může být jinak. Díky za podporu. Taky posílám všem. A učím se mít se ráda, protože v tom asi vězí :)

=====

### Re: Abstinenční příznaky.

Vložil hojermirek - 08/10/2021 18:59

---

Když je život těžký a tvrdý život zdá se temný. Dábly máš za přátele a přátele za nepřátele, toť i v anglické písničce.

=====

### Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Filip - 25/10/2021 20:04

---

Tak už mám za sebou víc jak dva měsíce a vše je v pohodě. Manželka si večer to pivko taky nedá takže abstinujeme spolu. Teď už mi přijde že normální je nepít. Večer v pohodě někam autem atd.

=====

### Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Erika - 26/10/2021 08:36

---

Filipe, skvely. Je bezva, že Ti to jde.  
A palec nahoru pro manželku.  
Pomoc je důležitá. Ať se daří i dál. ;)

=====

### Re: Abstinenční příznaky.

Vložil hojermirek - 26/10/2021 11:41

---

Abstinenční příznaky jsem zjistil, třeba od cigaret lze překonávat fyzicky. Byl jsem dlouho venku v zimě a vrátil se domů až na spaní, poslední cigaretu před spaním a ráno znova. Jde to. Ono i v léčebnách se zařazuje fyzická aktivita, aby došlo k přeorientování potřeby z návykové látky na fyzickou potřebu jako náhražku. Závislost jde i zajíst (narkomani tvrdí, že heroin lze přepít - nedoporučuju, viděl jsem to v dokumentu Sex Pistols: Děs a běs story od John Lydon (alias Johnny Rotten). Good Luck!

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil hojermirek - 29/10/2021 22:34

---

Abstinenční příznaky již nemám po 3/4 roku žádné. Bažení také prakticky ne. Dnes si držím v hlavě motivaci a jakousi premisu znamenající toto "na alkohol (u mně na pivo) jedině s adiktologem!" To u mně znamená pochopení, že sám rozhodně pít neumím a pít sám (bez adiktologa - můj idol adiktologů pije jen zelený čaj) nikdy! Tedy nemá smysl hrát si na pyrotechnika. Bylo by to asi jako toužit si sestrojít a proletět se ve vlastních silami vyrobeném vrtulníku nebo letadle či se potápět ve vlastním potápěcím akvalungu hodně hluboko, tedy nevábná představa. Tuhle zimu snad vydržím bez alkoholu. Hodně zdaru. A to jsem pil poměrně málo na lidstvo, ale opravdu dost na mně jako na jedince (5 piv minimum denně), což u mnohých asi tady vzbudí úsměv, protože skončili na daleko vyšších denních konzumacích, ale jak vidno, u každého je jeho limit jiný. U někoho dochází k narušení fungování a znechucení si alkoholu dříve, jde o různé okolnosti a individuální charakteristiky, takže bych to nikomu nebral, že přestal dřív než jiný a přefal denní řetěz závislosti. Přestat se ostatně dá dřív než se začne. Jsou takoví abstinentní od narození, znám minimálně jednoho.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil hojermirek - 30/10/2021 13:09

---

V abstinenci mi také pomáhá jakási vlastní logoterapie. Píšu si jakýsi myšlenkový deníček co mne jako napadlo za různé myšlenky, spíše než záznam toho co jsem dělal. Koneckonců je to patrně z Frankla tzv. hledání smyslu života. No, pak jsou pánové Alder, ten zas upřednostňuje v životě jako hlavní cíl touhu po moci. A Freud za tím vidí nějaký sexuální pud. Všichni snad nedávají tak přílišný vliv dětství. Junga jsem také letem světem poslouchal na přednáškách, ale nezaujalo mne to, nemá křesťanský základ, nelíbí se mi. Důležité je i být sám k sobě upřímnější (bolí to, chce to opatrně) a to je docela asi těžké, když někdo pil doma, jak je to v případě žen. Tady utajení je spíše nevýhoda. Tak hodně zdaru.

=====

## Re: Abstinenční příznaky.

Vložil Filip - 30/10/2021 18:18

---

Mě min pět piv denně úsměvně nepřijde. Já pil denně tak dvě, tři jen někdy se to zvrtilo během dne třeba až k deseti. A to je taky moc když je to denně.

---

=====  
**Re: Abstinenční příznaky.**

Vložil hojermirek - 30/10/2021 19:06

---

Fajn, díky za projevenou podporu v mém nepití. Pět piv se zdá docela normální, ale možná výjimečně někdy v mládí, a pak již zase tvrdá práce, rodina, zájmy, koníčky. Já to pil dennodenně a ještě těch pět to bylo minimum na které se mi to podařilo srazit z předchozích asi deseti let dost bujarého pití piva dle chuti. Tam to bylo spíš tak pět až sedm, také dle únavy ten den. No, šmitec a jsem spokojený.

=====

**Re: Abstinenční příznaky.**

Vložil Filip - 30/10/2021 21:40

---

To je dobře že si spokojený. Já taky. Přestal jsi sám nebo s pomocí? Já dělal dlouho s lidmi kteří ten den pivem startovali. Já bych tak nerad skončil tak radši nepiju vůbec. Mám mnohem víc času věnovat se rodině atd. Teď vím že je lepší usínat střízlivý. Ať se daří.

=====

**Re: Abstinenční příznaky.**

Vložil hojermirek - 30/10/2021 22:02

---

Zkoušel sem to vícekrát, ale vždy sám, ale to byla patrně i chyba, protože mne to stálo strašnou dobu. Prostě jsem měl asi jít za odborníkem rovnou a byl bych tam kde jsem nyní ale před deseti lety. Holt opilý jsem byl dost dlouho, ale nedošlo mi, že mám alkoholismus a měl bych se jít léčit, tehdy by patrně stačilo krátké ambulantní zaléčení a návštěvy adiktologa ze začátku intenzivnější a posléze třeba jednou za měsíc. Tak snad vydržíme. Zima bude dlouhá a jde o to vrazit sílu i do rodiny, práce, dětí a co kdo má za koníčky a další povinnosti nebo radosti či strasti.

=====