Alkohol v rodině
Vložil Luba - 17/03/2010 20:17

Je mi 42 let a od svých 20 let piju. Nejdříve to byla jaká-si společenská nutnost. Nyní jsem se dostal tak daleko, že nejsem schopen pracovat, na všechno kašlu a nic mě nebaví. Před 3 mi roky jsem se začal léčit, ale spadl jsem do toho znovu. Mám hodnou ženu , děti a chci s tím návykem skončit protože se chovám jako děčko. Kolikrát se mestydím napít se již ráno aby mi to vydrželo :dry: déle, pak jsem v poledne již nepoužitelnej.....Dnes jsem se po delší době nenapil a jsem rozhodnutej abstinovat, protože jinak by to blbě skončilo. Asi bych měl navštívit nějakého psychiatra a pořádně to probrat. Jsem na to zvědavej hrozně se za to pití stydím,,,,

==========

Re: Alkohol v rodině
Vložil ivlik - 18/03/2010 09:57

Lubo,neobvinujte se že jste začal znovu,jednejte!Na léčení jste už byl,tak víte co máte dělat v případě recidivy.Je dobré že si to uvědomujete a ted to chce činy.

==========

Re: Alkohol v rodině
Vložil Květa - 27/03/2010 18:56

Vážený pane Lubo,
přeji, aby Vás Vaše kroky dovedly, jak před třemi roky, a vaši rodinu opět alkohol neohrožoval. Myslím, že Vám za to bude vděčná a do budoucna byste s ní mohl počítat. V opačném případě asi tušíte, že byste o ní mohl přijít, protože se to takhle dlouho vydržet nedá.

Nejdůležitější v tomto případě jste, ale Vy. Vaše zdraví, práce, schopnosti, radost ze života, osobnost.....

==========

Re: Alkohol v rodině
Vložil Luba - 28/03/2010 21:20

Tak jsem se 12 dnů nedotkl alkoholu. Za těch 12 dnů jsem udělal tolik práce (zahrada, dílna, práce-zaměstnání) jako za 2 roky zpátky ne..... to musím přiznat že jsem na všechno kašlal docela je to paradox co se dá za tak krátkou chvíli stihnout... Hodně jsem se zaměstnal udělal jsem si plán a pravidelně večer před usnutím reviduji v deníčku "Brigity Johnson" :-), který si již delší dobu vedu. Když zalistuji zpět a promítnu si některé doslova propité dny utápění se v bahně rozlitých snů ano doslova rozlitých snů je mi z toho..... Rozhodl jsem se dále pokračovat ve střízlivosti.. V pátek mám schůzku s doktorem specialistou, který se alkoholizmem zabývá, chci se účastnit nějakých seancí s lidmi s podobnou úchylkou :-) a povídat si a dozvědět se o pocitech podobně postižených fenoménem alkohol..... Děkuji. Víra je mocná.....Doporučuji přečíst kdo se zajímá o to jak pracovat na své osobě od

Dr. Joseph Murphy - Moc podvědomí (dobrá je pasáž rozhodnutí - jak skoncovat se špatnými návyky je to velmi zajímavé a poučné. Zase brzy nashledanou...

==========

Re: Alkohol v rodině

Vložil Květa - 29/03/2010 10:33

_____

Lubo,
to je skvělá zpráva, ve Vašem posledním příspěvku prosvítá naděje :) , která je reálná. O to reálnější bude kvalitnější Váš osobní život a klid :) v celé rodině.
Vykročil jste do kola změny, přeji Vám, abyste jej dokončil a setrval v trvalém výstupu.
Máte perfektní zkušenosti, které jste se rozhodl realizovat, včetně sebemonitorování a sdílení se s ostatními podobně bojujícími.
Ctěla jsem se zeptat na ten deník sebemonitorování, je v něčem zvláštní, že má název:,, Brigity Johnson,,, nebo to je vzor úspěšně léčené?
Vydržte do pátku a v případě jakýchkoli abs. příznaků víte, kde hledat odbornou pomoc? Hlavně to neřešit dalším pitím :huh: .
Rádi se tu s Vámi Lubo opět sejdeme.

==========