

Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Jan - 10/08/2012 19:43

Dobrý den,

jmenuji se Honza a už několik let mám problém s alkoholem. Nikdy jsem s tímto problémem u doktora nebyl. Víím, že základem je chtít přestat sám, ale to mi prostě nejde. Vydržím to třeba 3 týdny i měsíc, ale pak se stejně opiju. Ze začátku jsem pil, abych drobet ztratil zábrany a přestal se stydět, ale poslední dobou už piju ani nevím proč. Jakmile začnu tak už neumím přestat, prostě to nedokážu. Jeden večer si sednu se známými a pak už se to veze, piju celou noc i další den a noc dokud nejsem úplně vyřízenej. Doma nepiju, obcházím různé hospody a nonstopy. Štve mě to samotného, ale prostě nemůžu najít tu vůli přestat, když už se napiju. Víím, že tím trápím celou svou rodinu, nejvíc asi mamku. Hodně rad se tu pohybuje kolem sportu. Sám hraju fotbal a trénuju i fotbalovou přípravku a tak víím, že bych jim měl jít příkladem, ale prostě skončit s alkoholem se stále nedaří. Práci mám také dobrou, ale řekl bych, že díky alkoholu o ni také přijdu i když to může být až za pár let. Nikdy jsem nic takového nikomu neřekl raději to držím v sobě. Byl bych rád kdyby mi někdo poradil nebo alespoň řekl co pomohlo jemu. Přředem děkuji za odpověď

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Petr - 10/08/2012 23:06

Ahoj.

Co k tomu dodat. Alkohol tě ovládá, jsi prostě kvartál.

Notorik pije denně (má svůj kvartál krátký), kvartální alkoholik v určitých časových rozmezích (po týdně, dvou, měsíci...), ale nemoc je to stejná, jakmile začne, už nepřestane dokud nepadne. Mozek mu to nedovolí, z důvodu nemoci je totiž hluboko v podvědomí přesvědčen, že by mu to uškodilo. Proto to svým vědomím nejsi schopen řídit a ovlivnit jako člověk zdravý. Takže schrme to tak, že můžeš být rád že nemusíš pít např. denně nebo ob den či dva do nemoty, ale máš to hozený měsíčně. Když víš, co ti způsobí když se jednou napiješ a pak táhneš tři dny, tak proč to děláš. Odpověď je jednoduchá, jsi nemocný, nemocí je alkoholismus v trošku lehčí formě a to alkoholismus kvartální... Jediná rada je, ikdyž se ti jako alkoholikovi nebude líbit NEPÍT. A že na tom nejsi tak špatně jako týpek od vedle co je na šrot denně? To tě může sice těšit ale věř mi, že blázinci byste měli oba stejného doktora ba dokonce budete spolu napokoji

parrere : kvartální alkoholismus, doporučena dobrovolná léčba ambulantní při komplikacích nutná hospitalizace. Dále možnost navštívit AA (anonymní alkoholiky) a jiné svépomocné organizace při problémech zneužívání návykových látek.

PŘEJI HODNĚ ŠTĚSTÍ, VĚŘ ŽE TO ZVLÁDNOUT JDE, ALE LEHKÉ TO OPRAVDU NENÍ. NA KONCI TĚ ALE ČEKÁ VYSVOBOZENÍ OD PROBLÉMU, NA KTERÝ SI SE PTAL A ZA TO TO STOJ'. VĚŘ MI. S pozdravem Petr léčící se alkoholik

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Liba - 11/08/2012 06:50

Jane, počítej s tím, že Tvé stavy se budou jen zhoršovat, a tak něco dělej, dokud máš sílu, normální

myšlení.Jinak Petr poradil vše.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Jana Mertosová - 31/08/2012 21:56

Honzo.Na Tvém místě bych navštívila psychiatra.Je dobré zmapovat, které stavy u tebe pití spouštěly prvotně a které se postupně nabalily.Na některé je možné nasadit léky.Nechala bych se také jistit Antabusem.Ten první rok vydržet je opravdu náročné,ale jde to.Hlavně to chce začít a změnit-to je v tvé režii.Držím palce a přeji to nejmoudřejší rozhodnutí se!

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Lenka - 25/10/2012 09:53

Dobrý den. Jsem alkoholik a chci s tím seknout už konečně jednou provždy. Moje motivace:1. strach, že zblbnu, 2. přírůstek váhy, 3. peníze, 4. často jezdím autem
Je mi 50 let a pila jsem téměř denně několik let. Před rokem a půl jsem se rozhodla přestat pít. Držela jsem i redukční dietu a za 7 měsíců jsem zhubla 28 kg. Byla jsem na sebe moc pyšná, jakou mám pevnou vůli nepít a hubnout. Začala jsem si věřit a rozhodla se praštit i s kouřením. To jsem udělala a nyní nekouřím 9 měsíců. Vzhledem k tomu, že chodím cvičit, šla váha nahoru jen mírně. Bohužel, na jedné rodinné oslavě jsem si dala několik sklenek vína a od té doby je to zase denně. Ne moc, ale každý večer. Můj manžel taky pije. Vlastně se vzájemně svým chováním ujišťujeme, že je to tak v pořádku. ALE NENÍ!! Na léčbu se necítím a taky se stydím. Předevčírem jsem to zase utnula. Věřím, že když se mi povedlo přestat kouřit, zvládnu i toto. Jen si už nikdy nedat. Držte mi prosím palce. Lenka.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Jana Mertosová - 25/10/2012 10:05

Lenko-palce ti držím.Ovšem co je pro tebe víc?Tvá váha,či postava nebo nepití-či střízlivost?Si musíš zodpovědět sama.Není dobré být na to sama-už vzhledem k tomu,že tvůj manžel má k alkoholu také kladný vztah.Co tak zbavit se strachu a předsudků a začít chodit do AA?

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Lenka - 25/10/2012 11:01

Jani, děkuji za podporu. S tou váhou je to tak, že je to spíše motivační faktor k nepití. Říkám si:1 panák = 6 rohlíků. O AA už jsem vážně uvažovala. V našem městě se scházejí dokonce dvakrát v týdnu. Na katolické nebo evangelické faře. S vírou nemám problém, jenom jsem spíš introvert a samotář. Tento

víkend jsem mimo město, takže se na setkání ani nedostanu. Ale příští týden se budu snažit sebrat odvalu a v sobotu tam dojít. Cítím, že by bylo dobré do situace zasvětit i manžela, popř. ho i motivovat, zatím se nedaří. Tak prozatím budu abstinovat sama. Taky si slibuju, že by mi mohla pomoci psychosociální studia na VŠ v Praze (začala jsem to dělat jako celoživotní vzdělávání). Sluníčko v duši, Lenka.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Jana Mertosová - 25/10/2012 12:03

Víš,AA není o náboženství-i když slovo Bůh a víra se tam vyskytují.Je to o tom,přijmou víru,že je zde něco něco mnohem silnějšího a mocnějšího než já sama.Něco co tvoří svět ,na základě, kterého žijeme.Víra sobě není pro alkoholika-později je schopen uvěřit i svým nemocným myšlenkám a začne pít-tak jak se stalo tobě.Ovšem najdeš tam víru v sebe.Najdeš tam sílu a co ještě porozumnění ve své nemoci,v její podstatě.Najdeš tam oporu v tom se nenapít ,najdeš tam přátele,kteří ti budou rozumět a ty jim.Najdeš tam i program k uzdravení své duše a všeho co tě v životě pálí.Moc bych ti to přála.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Lenka - 25/10/2012 12:33

Ještě jednou díky za povzbuzení. Pro mne Bůh a víra nejsou jen slova a už jsem měla v minulosti příležitost poznat jejich sílu.. Příští sobotu to tedy zkusím. Hezký den, Lenka.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Lenka - 25/10/2012 12:36

Jako věřící člověk bych měla být ostatním příkladem. O to víc se stydím.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Jana Mertosová - 25/10/2012 12:55

Stydět se můžeme za svoje pití.Nicméně jako nemoc si musíme umět odpustit,vše co s tím souvisí a začít jinak.Už bez studu,protože chceme žít a jinak,než tomu bylo.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Liba - 25/10/2012 13:14

Nemusíš být příkladem, jsi nemocná, potřebuješ se léčit, přestáváš pít pro sebe!!A na AA jdi co nejdříve, nic neodkládej, můžou Ti pomoc tak, že ani do léčebny nepůjdeš, záleží jen na Tobě.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Lenka - 25/10/2012 13:52

Líbo díky. Tento týden jedu do Prahy na přednášky, ale příští sobotu určitě. Do léčebny nechci a to mě taky motivuje. Myslím, že kouření je taky pěkný svinstvo a zvládla jsem to. Jako každá závislost- vytrvat (nezapálit si, nedat si panáka...atd.) Je spousta věcí, které mě baví, např. plavání, turistika, koncerty tak si jich budu užívat naplno. Obzvlášť když ušetřím za flašku. Nejhorší je, že člověku zůstává (zatím ještě) jeho inteligence, takže si po vystřízlivění plně uvědomuje ten marasť. Navíc znám konce alkoholiků. Můj otec se upil k smrti. No, teď se chystám na bazén a na přednášku do knihovny. Zatím děkuju za vše a napíšu, až budu mít nějaké pokroky. :-)

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Liba - 25/10/2012 17:29

Lenko, piš často, trochu se Ti uleví, určitě budeš mít otázky, plnou hlavu jak na to.....

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Lenka - 25/10/2012 19:56

Líbo, ty jsi moc povzbuzující sluníčko na tomto webu. Díky. Právě jsem se vrátila z bazénu a popíjím s manželem místo obvyklého vínečka třezalkový čaj. Říkám si, jen tak dál. Oblíbené vinárně jsem se raději cestou domů vyhnula obloukem.

O AA jsem si sehnala dostupné informace už dříve. Tady na webu i jinde- např. Třezvy prostor. Samé laskavé informace. O návštěvě jsem uvažovala už dřív, ale vždy jsem ztratila odvahu. Teď je to hodně jiné- hlavně zásluhou Tebe a vás všech tady. Takže si začínám věřit, že to tentokrát konečně vyjde. Tento víkend jsem na studijním pobytu v Praze- jedu zítra ráno a budu bez netu až do neděle večer. Jezdím takhle jednou za měsíc. Mimochodem navštěvu přednášky na fakultě psychosociálních studií, kterou založil p. doc. Skála. Minule jsme měli mj. i přednášku od dr. Remeše z bohnické léčebny. Jaká náhodička, žejo?

Přednášky jsou oba dny až do večera a v neděli chci s dcerou do Národní galerie. Už se těším. Zatím přeju hezkou dobrou noc a napíšu až to bude možné. Lenka

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Liba - 26/10/2012 06:05

Náš táta, dr.Skála, ten pro alkoholiky udělal nejvíc.Jenou jsem s ním mluvila, byl to úžasný člověk, ten věděl! i když nepil.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Lenka - 29/10/2012 09:42

Ahoj Líbo, už jsem zase zpět. Přednášky v Praze byly velice zajímavé. Pan doc. Skála byl na této škole čestným rektorem, teď to tam vede p. doc Růžička. Chodím k němu na seminář Výklad snů a přesně během pár minut dokázal odhalit moje největší "bebíčko" z dětství. Zároveň mi udělal i krátkou psychoterapii. Cítím se mnohem líp.

Psychologie je zázračná a zároveň v nesprávných rukou nebezpečná věc (můj názor).

Ohledně alkoholu se stále držím. Nepiju a taky jsem promluvila otevřeně s manželem o tom, že se bojím našich konců, pokud se nezmění naše chování. Souhlasil a drží se mnou basu.

Mně to moc pomůže, když bude doma tzv. suchý dům. V sobotu se chystám na schůzku AA. Tak už se těším.

Sluníčko v duši, Lenka.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Liba - 29/10/2012 10:25

Leni, jdeš mezi své! Jsou tam jen alkoholici, co abstinují, připraveni Ti pomoc! Najdeš motivace, uvidíš, že to není taková hrůza, že lze bez alkoholu žít dobrý život. Určitě napiš, jak se Ti tam líbilo, pozdravuj tam ode mně.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil serach - 04/11/2012 18:33

ahoj nevím jistě jelsit jsem nebo nejsem alkoholička ale je to už dlouho co mi alkohol hodně zkomplikoval život začlo to asi v osumnacti bečky pařby z ničeno nic brutální okna nikdy jsem si nic nepamatovo ala ne že bych pila často ale když jsem se napila nevěděla jsem kdy přestat udělala jsem to hrozné věci a vubec onich nevěděla rozbilo okno a skončila v nemocnici málem jsem vykrvacela a pka zase zavinila nehodu nebo i menší věci ale nikdy jsem si to nepamatovala a vždy jem z hruzou čekala co se od kud dozvím tak kde bydlím uý toho taky bylo dost nevím co dělám mám druhý den depresu z toho že nevím co jsem dělala a to mě ničí pak bych nejradši ani nevylezla moje rodina je samozřejmě na mě naštvaná protože jim dělám ostudu někdy se i stalo že jsem se motala v jiném městě mimo a přivezly mě domů policajti no bylo toho strašně moc sice byly i chvíle kdy jsem třeba napila trochu a pak

nejaky cas to drzela celkem pod kontrolou.Ale alkoholicka jsem a jsi i ty.I me byly prvni motivaci materske instinkty-je to velka motivace,ale obavam se,ze alkohol je silnejsi nez i ty nejlepsi umysly byt dobrou matkou.Tisickrat jsem sama sobe davala ultimatum-uz nikdy-a to i presto,ze me k tomu okoli nejak netlacilo,z rodiny krome manzela nikdo nevi,ze jsem alkoholicka...Vzdy to skoncil stejne-napitim ...

Vim,ze bez aa(anonymni alkoholici) a psychoterapie bych to nedala.Zajdi do aa-jsou tam prima lidi,co ti rozumi a chteji pomoci.Najdi si na internetu AT poradny,specialisty na zavislosti,psychiatra,co ti muze predepsat Campral(leky na snizeni bazeni)atd-proste zjist,co ti pomuze nejvice,ale hlavne neco delej.Sama to nedas,je to 100x silnejsi nez ty,zbytecne ztracis drahoceny cas.Muze se stat,ze dojde tak daleko,odkud uz nemusi byt navratu...

Moc ti drzim palce,hlavne prosim,nestyd se a bez vyhledat pomoc,jde ti o zivot,nepromarni svuj zivot ani zivot svych deti-pro deti je rodic alkoholik peklo,ktere je ovlivni po zbytek zivota.Pa pisni sem,alespon obcas,jak pokracujes:-)),pa MARky

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil sarka - 05/11/2012 09:05

ahoj právě jsem na sebe hodně našťvaná děti jsou pro mě všechno a ani to mi nedá sílu prostě říct to nechápu pořád to podceňovala říkala teď to bylo v pohodě tak toa si nebude takové zle a pak zase buď nenavidím se za to ale ani nevím jak se to vůbec mohlo stát že jsem alkoholíčka nikdy jsem nepila nějak moc často jen někdy ale pak to stalo za to astrašně se stydím njeradši bych se zavřela a nevylezla

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Liba - 05/11/2012 09:31

Šárko, nelituj se, nestyď se, začni se léčit, stalo se, je nutné něco dělat, aby se to neopakovalo.Sama to asi nezvládneš, takže-klasika, AA, antabus, psychiatr.....

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Marketa - 05/11/2012 09:58

Presne,jak pise Libuska-nema cenu rozebirat kdy,proc se to stalo,stydet se-dulezite je,kdyz ted vis,ze jsi alkoholicka s tim neco delat.Vse se upravi a ty budeš deckam mama lepsi nez kdykoliv predtim.To nejdulezitejsi je,ze jsi si uvedomila,ze mas problem.Ono porad v lidech je zakorenena predstava-teda aspon u me byla,ze alkoholik je clovek,ktery si kazde rano rozklepany otevře lahev vodky.Ale to je az v tech pozdejsich stadiich.Jenze ta myslenska,ze se mi nekelepu ruce,ze nepiju denne jen parkrat tydne,ze nepiju tvrdy me neustale presvedcovala,ze nejsem alkoholik a o nekolik let posunula rozhodnuti s tim zacit neco delat.Mame nemocnou mysl,vzdy nam bude namlouvati,ze jsme na tom jeste dobre,proto je nutne se celozivotne lecit,pripominat si svou nemoc.Ale neni to tak hrozny-mohli jsme onemocnet rakovinou nebo jinou zakernou nemocí,nas zkolil alkoholismus,ale pokud na to nezustanes

sama,budes s tim neco delat,mas velkou sancí zít kvalitní,šťastný a dlouhý život.To ti a tvým detem mooc preju!!!!!!Marky

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil sarka - 05/11/2012 10:24

jj jen se s tím musím nějak vyrovnat k psychatřiče jsem se už objednala tak uvidím jak tam dopadnu

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Jana Mertosová - 05/11/2012 10:40

Sarko-Vy potřebuje upevnit v sobě,že toto neděláte pro své děti,ale především sama pro sebe.Vždyť ´alkoholičkou jste vy sama.Od toho se odvíjí dál i vaše sebepřijetí jako alkoholička,jako nemocný člověk, který touto chorobou zvanou alkoholismu trpí.S tím vším ,co jste udělala v životě blbě a myslet na to,že to dokážete mnohem lépe s jedinou podmínkou,že už se nanapijete.Hodně to dokáže osvobodit se-a nastartovat.Přeju hodně štěstí a vnitřní síly.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil sarka - 05/11/2012 10:59

ted' se cítím hodně ani nevím jak no že asi nemám v sebe důvěru nemají ji rodiče setra ti mi to hodně davají znat nedivím Jsou na mě hondě naštaní a říkají že jsem matka alkoholíc a že jsem sae neměla přistěvat zpatky tam kde bydlíme atd..... že to přece stačí jenom nepít jsem z toho všeho zamtená nevím jak mám na to reagovat ja jim to neumím vysvětlit že prostě to peo mě bohužel není tak jednoduché nevím proč ale není

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Jana Mertosová - 05/11/2012 11:02

Neřešte druhé.Řešte sebe sama.Ostatní se časem zpraví,když se chytíte a začnete se sebou dělat něco pozitivního.Chce to trpělivost a čas.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Liba - 05/11/2012 12:24

Sarko, klídek, oni nemůžou nikdy pochopit Tvou nemoc, nejsou alkoholici. Zlobí se, v podvědomí mají o Tebe strach...mají Tě rádi, což je vlastně dobrá reakce. Zatím řeš svůj problém, časem jim řekni, že končíš s pitím, že máš lékařku.....ať si myslí, co chtějí. Nabídní jim ke čtení toto forum, al-anon, víc nic nemůžeš dělat. Trochu se něčím potěš-kromě chlastu-, nabírej sílu, vydrž nepít! Piš sem, svěřuj se, křič, breč, vše pomůže, uleví se.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Michal - 05/11/2012 16:15

Alkohol je zradný, mocný a trpělivý. To slyším v AA a je to pravda. Má moc oblbnout lidi, že to s nimi není až tak špatné, tu zradnost jsem zažil, pak uchopil mocně můj život a trpělivě mi bral vše, co v mém životě za něco stálo. Alkohol je silnější jako láska, proto jsem přišel o rodinu, proto socialka bere matkám děti.

No já vlezl do AA, tam jsem našel řešení a odpovědi na své otázky. Ale dodnes neumím své rodině vysvětlit, proč jsem to dělal. I já od nich slychal, nepij, a já někdy i chvilku nepil, aby pak přišlo to nutkání, přece já nejsem alkáč, dnes to bude jiný a bylo, vždy horší a horší. Neumím jim vysvětlit tu posedlost, oni to neznají, proto jsem vděčný za AA, tam jsou lidé, kteří to znají a díky nim už umím žít bez chlastu. Sám jsem nikdy nevydržel, potreboval jsem pomoc a našel jsem ji.

Moc Ti Šárko přeji, ať najdeš svoji cestu. Ono nepít je celkem lehký, pro normoše, ale pro mě alkoholika to bylo, vlastně taky lehký ale jen díky těm, kteří to dokázali předemnou. Michal

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil sarka - 05/11/2012 17:10

snad to zvladnu objednala jsem se k psychiatrice ale tam jdu až za měsíc ale jak tak studuji diskuze tam bych o sobě řekla že jsem kvartální alkoholik ale vubec nechápu jak se to mohlo stát že mám takové okna a stavy začlo to v 18 nevím jak je to možné jak se takhle stát alkoholikem snad mi ta to dá odpověď psychiatricka

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Jana Mertosová - 05/11/2012 17:44

Sárko. Netrap se tím. Vem, nebo spíš to přijmi, že se tak stalo a alkoholičkou ses jednoduše stala. Někde jsi překročila velice křehkou hranici a dostala ses tím do závislosti na alkoholu. Teď je všechno pro tebe hodně citlivé, sama jsi tím zjištěním, přiznáním si otřesená. Ono se všechno začne otvírat mnohem později, pochopíš mnohem víc věcí. Teď se tím zbytečně trápíš a především mrháš svoji životní energii, kterou budeš potřebovat zcela jinde. Ty se drž a nenič víc, jak tomu bylo s tvým pitím. Čas ti všechno odkryje a docela sám.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Marketa - 05/11/2012 19:24

Sarko,tak když jdes k psychiatricce až za měsíc,co takhle zkusit zajít aspoň párkrát na AA.Taky bych si objednala knihu Anonymní alkoholici(www.anonymni.alkoholici.cz) dovis se tam o své nemoci strašně moc-i jak na ni.Nezustávej ten měsíc jen tak,alkohol je strašně silný,mohlo by tě to přesvědčit,že to není až tak špatný,že možná vlastně ani nic nepotřebuješ a bla,bla,bla-vsak to znamená...
Držím palce!!!!!!Marky

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Jana Mertosová - 05/11/2012 19:37

Marky-je to dobrý nápad,jak nezůstat na všechno hlavně na svoji nemoc sám-sama.Já tak chodila do AA před nástupem do léčebny.Měla jsem strach,že se napiju a věděla jsem jsem,že se mi napítí s lidmi z AA nehrozí.Nerozumněla jsem ničemu,o čem se hovoří ale jen to vědomí mne drželo v tom držet se jich zuby nehty.To stejné bylo po léčbě.Už jsem věděla,že se svojí nemocí nemůžu zůstat sama.Nikdo to nechápal ani nerozumněl,Stejně jako pocit nedůvěry,kterou jsem velice trpěla.Jsem ráda,že jsem se tak rozhodla.Ostatní jako celý program AA mi začínalo docházet mnohem později.Udrželo mne to střízlivou téměř 9let a bez jakýchkoliv problémů.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil sarka - 06/11/2012 08:17

divala jsem na net a nenašla jsem AA nikde poblíž tak nevím kde se mám ještě podívat ? ale u mě je to rozmezí měsíců a říct že jsem alkoholik mi možná nahnalo hodně paniky na to abych se napila u mě jo ne že sama ale že když někam jdu a jak kdy někdo mi nabídne pití tak kivnu a ne neřeknu jak kdy :o(

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Liba - 06/11/2012 11:04

Šárko, pomalu couváš, co?Bacha!Víš sama nejlépe, že problém máš, můžeš napsat odkud jsi, které město je nejbližší Tvého bydliště?Taky je diskuze na internetu, Trievvy priestor, zkus to.Nic neodkládej, pomalu na sobě pracuj, zavčas.

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil sarka - 06/11/2012 14:52

necouvám ale hledala jsem nejbliž je opava ale tak je jenom lečebna

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Jana Mertosová - 06/11/2012 15:23

Sárko, V Opavě v léčebně probíhá jenom každý měsíc myslím 3čtvrtek v léčebně v odpoledních hodinách sezení pro alkoholiky, kteří se tam léčili a alkoholiky, kteří tam jsou současně v léčbě. Máš pravdu, že tam AA není. Co tak zkusit Ostravu? Mimo pátku běží skupiny AA každý den v různých částech Ostravy. Myslím, že litovat peněz a času s přepravou a vůbec s kontaktem na lidi stejného zaměření tě může stát recidivu a zbytečnou. Potřebuješ pomoc a hlavně sama se neutopit v ničem-čím jsi vážně ohrožena. Jeden den v týdnu si udělat odpoledne jenom sama pro sebe a jednu záluďnou nemoc, kterou trpíš snad stojí za to. Seber odvahu. Snad se někde na půdě AA spolu setkáme osobně. Jsem z Ostravy. budu se těšit na osobní setkání s tebou.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil sarka - 06/11/2012 15:42

Děkuji za typ asi zkusím Ostravu puskovec nebo porubu :o)

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Liba - 06/11/2012 19:18

Šárko, určitě jdi co nejdřív, nebudeš litovat. Tam seženeš Modrou knihu, různé brožury, hlavně poznáš stejně nemocné lidi, najdeš zázemí! Pozdravuj tam odemně.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Standa - 07/11/2012 18:23

Ahoj Honzo. Já se jmenuji Standa. Jsem nepijící alkoholik a právě jsem četl tvůj příspěvek. Děkuji ti za něj, neboť jsem se v něm zcela našel. Jediný rozdíl bude v tom, že mi trvalo 20let než jsem se rozhodl, že už tak dál nemůžu a požádal jsem o pomoc. Vím jak se cítíš. Také jsem se velmi styděl a deptala mne moje slabost. Už tady proběhlo hodně řečí a rad na toto téma, některé vpadaly moudře jiné zase hloupě, to podle toho kdo jaké má i nemá zkušenosti. Jsme (alkoholici)nemocní lidé a jsme alergičtí na

alkohol. Jakmile se napiju rozběhne se reakce v mém těle a já neumím své pití ovládnout. Jediným řešením je nikdy se už nenapít. Díky programu uzdravení AA, se mi to daří. Líbí se mi střízlivost a to jak dokážu zvládnout situace, které mne děsily. AA je volba dvou cest. Buď žít jak jsem žil a tedy pít dál, nebo zvolit cestu programem trvalé střízlivosti. Třetí cesta pro mne neexistuje.

Honzo, přeji ti na tvé cestě mnoho úspěchů a trvalou střízlivost. Když budeš potřebovat pomoci, hledej Anonymní Alkoholiky, jsou připravení podat ti ruku.

Standa, alkoholik s úsměvem...

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Marie Rozpoznalova - 08/11/2012 14:54

Ahoj jsem tady poprvé a potřebovala bych vědět jak přestat pít, mám kolem sebe samé známe kteří pijí a nevyhledávám nikoho jiného, přijde mi, že se nedokážu s nikým bavit normálně za střízlivá. Mám v okolí také lidi, kteří byli na léčení a od té doby nejsme v kontaktu. Mám prázdnou hlavu a všechno řeším pitím, dělám věci, které za střízlivá odsuzují a jsem z toho nešťastná.. :angry:

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Liba - 08/11/2012 17:18

Slečno, zajděte za těma, co byli na léčení, jistě ví, jak na to!!

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Jana Mertosová - 08/11/2012 17:24

Milá slečno-pokud nevyměníte své známé za lidi, kteří nepijí? Utopíte se v chlastu. Nepít znamená ve svém životě znamená uskutečnit radikální změny. Toto vám v léčebně rozhodně říkali-asi jte to neslyšela, nebo podcenila.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Marie Rozpoznalova - 08/11/2012 17:52

Já jsem se neléčila a stydím se za to jít za někým známým, nebo do poradny. Nechci pít, ale nevím jak na to, zkoušela jsem to omezovat, ale vždycky to zkončilo stejně. Jaký bude nejlepší první krok? Co mám udělat? Kam zajít? Budu ráda za každou radu..

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Jana Mertosová - 08/11/2012 19:11

Můj pohled Dnes na věci co se týkalo mého alkoholismu a mne samotné.?Dokud jsem se styděla za svoji dnes už nemoc?pokračovala jsem v pití.Dnes už po třetí v průběhu 12let,co jsem si svůj alkoholismus,svoji alkoholickou nemoc přiznala se vůbec nestydím že docházím na Anabus.Vůbec se nestydím za svoji nemoc ,ani za to,že v ní potřebuju léčit a pomoct.Byla jsem střízlivá témeř 9 let.A boj za život mi opravdu stojí za to.Stejně jako má střízlivost!

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Marketa - 08/11/2012 23:59

Ahoj slečno V.Jasny ze se stydis,to je normalni.I ja se stydela a pripadala si jak posledni zoufalec,kdyz jsem mela jit poprve do AA a potrebovala nejaky cas na to(a odpitych jeste o neco vic litru vina),abych si uvedomila,ze sama to nedam.Necitila jsem se na lecebnu,ani bych tam jit nemohla(mam male dite o ktere by se nemel kdo starat),ale doslo mi,ze je cas s tim neco delat.Najdi si nejblizsi aa a chod tam Jsou tam uplne normalni,casto i velmi inteligentni pratelsti lide,kteri ti velmi radi pomuzou a kteri prozivali to same.Na internetu si vyhledej AT poradny,ty nabizeji pomoc psychiatra,psychologa,leky na psychiku,snizeni bazeni po alkoholu apod.Nejdulezitejsi je-neco udelat.Kdyz nic neudelas,nic se nezmeni.Tak drzim palce a jdi do toho a pis sem,jak se ti dari,ju.Pa Marky

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Liba - 09/11/2012 04:23

Souhlas s Markétou a ještě dodám, když se Slečna V. stydí, že AA jsou anonymní, nikdo se nedozví, že tam chodí, a určitě tam pochopí hodně o své nemoci, můžou jí pomoc i bez léčebny, spousta lidí díky jim abstínuje.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Slečna V. - 09/11/2012 09:57

Děkuji Vám za rady,snad to zvládnou a snad mě čeká lepší život než teď ;) ,ovšem věřím,že to bude hodně těžké,zdlouhavé,ale bude to stát za to..pak napíši jak to jde,mějte se krásně

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Liba - 09/11/2012 10:43

To, že to je těžké, je pravda, jenže výsledek stojí za to. Ta abstinence je krásná, těžko se to popisuje, protože to vypadá, jako kecy, sama jsem jim kdysi nevěřila, dnes vím, že bych už neměnila. Zjistíš, jak je krásně na světě!

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Honza 76 - 19/07/2013 09:22

Dobry den prosím o radu již několik let mám velký problém s alkoholem ten démon jménem alkohol mě Malem stal muj život jak se říká nechlastám deně ale tím že sem muzikant tak skoro každý týden sem pil do němoty ta ostuda místo abych bavil lidi na svatbě zabavě tak spím za stolem a to někdy už po 22:00 kdy se lidi začínají bavit už několikrát sem stým bojoval lidi mi dali několik šanci 3x sem to vydržel ale poslední akci to byla katastrofa ožral sem se hodně brzo bylo tam asi 150 lidí no hnus ještě teď se za to sám proklinam nejhorsí je na tom že beru za svoje hrani na saxofon s moji kapelou nemale peníze vždyť je to moje Prace taky mě to živi jezdím po světě svoji hudbu miluji je to muj život mě poslání miluji stat na jevišti ale už nevím jestli mám šanci lidi z meho okoli na mě nadavaji že mě už nepozvou na žádnou akci nebo vy jak to skončí alkohol mě neničí jen moji milovanou praci ale taky sem se minuli rok naboural ožrali samozřejmě měl sem 2.5 promile auto na šrot a ja se podruhé narodil alkohol mě taky malem stal moji milovanou rodinu nebo sem si v chlastu našel milenku další katastrofa kterou mi moje manželka vyčíta do dnes ma vůbec cenu pokračovat hudbu miluji i svoji rodinu už 2 měsíce abstinuji odehrál sem 2 koncerty a v pohodě tak nevím mám sotho velké deprese nebavi mě po te ostudě ani hrát na saxofon ale pořad si říkam že je to na mě stim bojovat a prostě nechlastat děkuji za odpověď .

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Liba - 19/07/2013 09:48

Honzo, určitě s tím něco dělej, ztratíš kvůli alkoholu vše, to už ale víš, vid'? Zkus nejdřív AA a antabus, pak léčebnu!!!!

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Eva - 25/07/2013 13:12

Já si myslím, že bys měl nastoupit do léčebny. Člověk si totiž doma řekne, tak pro dnešek si dám, zítra začnu abstinovat. V léčebně Tě naučí být bez alkoholu a pokud to opravdu chceš - nepít, zjistíš, že jsi udělal jen dobře. Není to žádná ostuda požádat o pomoc. Nejtěžší je první krok. Pak člověk musí umět nazývat věci správnými jmény a umět o problémech mluvit. A když to dokážeš, budeš na sebe neskutečně hrdý. Ti, co Tě mají rádi a kterým na Tobě záleží to zajisté ocení a také se jim nesmírně uleví. :P

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Hanka - 26/07/2013 13:09

Ahoj, nevím kam to hodit, tak zrovna sem by to šlo... :) blog jednoho alkoholika pro ty, kteří zvažují léčbu i pro ostatní <http://zbyneksklenicka.blog.idnes.cz/> je tam celkem zajímavě popsán i delírko, jak se tu pořád na to někdo ptal :)

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Hanka - 26/07/2013 13:09

jo a Líbo, všimni si, je to tvůj jmenovec :))

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Liba - 26/07/2013 14:08

Do mé rodiny nepatří. A nevím proč mně jeho psaní vadí, něco mně tam neseďí.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Natálie - 26/07/2013 18:27

Jé, díky za ten blog, mně se naopak styl psaní líbí:) Škoda, že už nepíše...ale vlastně co, já už taky nevím co bych pořád dokola povídala o tom, co s alkoholem bylo. Je fajn jít dál a žít konečně naplno.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Roman - 01/08/2013 19:05

Chlast je svině , která se nedá korigovat.závidím těm kteří to umí. :(

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil PetrCh - 01/08/2013 19:15

Dá se korigovat, abstinující alkoholici jsou toho důkazem

=====
Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Eva - 01/08/2013 21:45

Abstinující alkoholici si řeknou, pro mě toto není. :cheer: A já osobně jsem bez alkoholu spokojená. Pryč jsou ty dny, kdy mě to ovládalo. Ale jak říkám, aspoň prozatím. Umění je, vyrovnat se s tím, když přijde bažení, recidiva - umět si poradit.

=====
Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Petr - 29/03/2014 15:01

Kup si KUDZU, to pomáha.

=====
Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil podjana - 04/04/2014 08:23

Jsem alkoholik, přiznala jsem si to teprve nedávno, ale asi je to vážnější než jsem si myslela, původně jsem to přikládala depresím. Před 6 týdny jsem v alkoholické depce požádala svého partnera o pomoc. Domluvil mi sezení u psychiatra i psychologa. U psychiatra jsem byla jednou, předepsal mi Tiapru a Selinkro. Kecy s psychologem nějak nezabírají. Tiapru beru pravidelně, Selinkro jsem si vzala jednou a už je mi z něj 2 dny blbě. Abstinovat jsem vydržela právě jen těch 6 týdnů, pak začaly problémy v práci, s nemocnými dětmi, s nemocným partnerem a zase v tom jedu. Vypiju cca flašku vodky denně. Nevím co s tím. Máte někdo takovou zkušenost? J

=====
Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Liba - 04/04/2014 11:07

Jo, to už je zle. Zkus ještě AA, pak léčebnu. Myslím to vážně.

=====
Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Tomáš - 18/05/2014 18:29

Dobrý den,
Mám problém s alkoholem. Vydržím nepít třeba měsíc, pak jdu do hospody s kamarády a vypiju si a

nevím kdy přestat a jsem schopný utratit půlku výplaty, i když vím, že nebudu mít co do pusy. Druhý den mám depresi a musím jít pít znovu. Když mám vypito a pijeme s přítelkyní, tak jsem agresivní a jsem schopen odejít, poslat jí do háje a přijít druhý den a všechno jí včítat a z toho mám depku, co jsem to zase dělal. Bojím se, aby to s přítelkyní neskončilo, aby mě kvůli tomu neposlala do háje. Má paranoia k tomu moc nepřispívá. Všechno ve vztahu funguje, do té doby, než začnu pít. Na léčení se necítím. Můžete někdo poradit, jak se zbavit úplně alkoholu? Vydržím to klidně i 2 měsíce nepít. Ale pak se utrhnu z řetězu a je průser. Díky všem za rady.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil petrch - 18/05/2014 18:39

Hm..tipický kvartální pití, nic zvláštního má to hodně lidí.Počítej, že o přítelkyni nakonec stejně přijdeš a pak to bude jenom horší..Zkusil bych ambulantní léčbu, vůlí to zřejmě už nedáš

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Jana Mertosová - 18/05/2014 19:13

Tome,je fajn že si to přiznáváš.Jinak souhlasím s Petrem.Vyhledej pomoc odborníka nebo začni s pomocí Anonymních alkoholiků.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil marti - 18/05/2014 19:18

Přesně tak, než jsem stačila zareagovat, tak už máš správné rady, nenechávej nic na vůli, sám nic nezmužeš, jedneš dřív než ztratíš přítelkyni apod...

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Tomáš - 18/05/2014 19:43

Nechci se nikde lecit. Zkousel jsem si pomoci sam a to nejak nevychazi. K psychologovi chodit taky nechci, nevím co bych mu tam rikal a co bych s nim resil. Stav se stupnuji a zhorsuji. Nemyslel jsem si ze tohle budu nekdy resit. S prytrlkyni to resit nechci, nechci aby vedela ze se nejak lecim. Jsem z toho trosku psychycky znicenej. A nejhorsí je, ze mi je 21. Co budu delat v 25. Ale urcite to chci nejak resit, jinak budu na psichyatra.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil marti - 18/05/2014 20:04

Tomáši sám uznáváš, že sám nic nezmůžeš a to je fakt na kterém musíš stavět. Dobře odmítáš psychiatra, ok, tak zkus skupinu anonymních alkoholiků potkáš tam stejně starý přátele, můžete spolu sdílet zkušenosti, vzájemně se podporovat ve střízlivosti.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Tomáš - 18/05/2014 20:14

Neumim se bavit o techto problemeckym. Ted se mi nabídla kamaradka ktera studuje psychologii, tak to hudem zitra resit, tak jsem zvedvy, jestli prekon zacnu se o tom bavit

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Jana Mertosová - 18/05/2014 20:37

Tomáši-z alkoholiků kteří pili to nedokázal žádný.Hovořit o sobě a svých problémech.Všichni se za ně nějakým způsobem styděli,báli se jich,nerozumněli jim.Všichni do AA přišli poprvé,převážná většina přichází se strachem.Ovšem během dalších kontaktů si můžou uvědomit kolik toho nás alkoholiky spojuje,kolik toho máme společného.Nejen nemoc,ale i projevy a dopady.Všichni v AA se učí žít se svojí závislostí tak,aby dopady celé nemoci nebyly tak výrazné a zničující.Najdeš tam spoustu opravdových přátel.Studentka psychologie ti pomoct nemůže pokud nemá zkušenosti se závislými lidmi.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Marcela - 18/05/2014 21:11

Ahoj Tome, na anonymních alk. se nemusíš bavit o svém problému. Stačí poslouchat příběhy a zkušenosti ostatních, i to pomáhá. Zjistíš, že v tom nejsi sám. Nikdo tě k ničemu nebude nutit, radit ti, pokud o to sám nepožádáš, nikdo tě nebude kritizovat. Budou rádi, že jsi mezi ně přišel a budou se k tobě chovat přátelsky. Já na AA chodím moc ráda, našla jsem si tam spoustu kamarádů a moc mi to pomáhá v abstinenci.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Liba - 19/05/2014 05:14

Tome, chce to jen zvednout zadek a vyrazit.Vidíš, jak se dívky snaží vysvětlit, utěšit, o AA nelžou, tak

neboj a jdi.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Tomáš - 19/05/2014 05:32

Jak se říká, v nouzi poznáš opravdového přítele. Jsem rád že aspon ti mi mají snahu pomoci. Dnes jdu k svagrovi, který se taky lečil a prosel si tím. Tak si od něho nechám poradit a když to nebude stačit, půjdu do AA.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Liba - 19/05/2014 11:04

Necouváš trochu? AA Ti pomůžou jistě, švagr možná.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Tomáš - 19/05/2014 11:42

Necouvám, jen zkusím jinou variantu. Treba mi řekne to same.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil hloh - 27/05/2014 00:22

Ahoj Tomas, pisal si ake to bude ked budes mat 25. Ja mam tolko a je to horsie ako ked som mal 21. Necakaj. Zastav to cim skor...

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Liba - 27/05/2014 04:31

Tomáši, co ti poradil švagr?

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Jitka - 23/06/2015 00:37

Zrovna dnes jsem byla na sezení AA tj. Anonimni alkoholici. Byla jsem tam poprvé a myslím si, že by to mohlo fungovat i když mám na něco jiný názor, ale to je pocit začátečnicka. Hlavní je chtít se uzdravit a začít konečně žít!!! :woohoo:

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Liba6 - 23/06/2015 04:23

3-5.7. je sjezd AA na Hluboké, nechceš zajet, poznat AA v plné síle? Nedělej hned závěry, počkej. A ptej se, určitě ti rádi poradí.

=====

Re: Potřeboval bych poradit jak přestat pít

Vložil Ja - 23/06/2015 09:23

Jitka píše:

...chtít se uzdravit a začít konečně žít!!!

Najpodstatnejšie je úplne detoxikovať fyzicky a v myslí.

Stabilizácia a úzdrava emócií bezprostredne nadväzuje;

a je TO dlhodobý doliečovací proces.

(Kolektív dosahuje rýchlejšie a lepšie výsledky!:))

=====

Dotaz

Vložil Dotaz - 28/06/2015 16:05

Dobrý den. Je mi 24 let a cítím, že moje chuť k alkoholu se prohlubuje. Když piji tak nevím kdy mám dost a vím, že tímto směrem by to dopadlo brzy velmi špatně. Piji tak 3 krát týdně. Studuji a mám dobré výsledky, ale cítím jak mi alkohol bere velkou část životní energie. Nejhorší na tom je, že o problému vím, ale neumím s ním skoncovat. Proto se chci zeptat, jestli je dobrá volba zajít za lékařem a projednat s ním antabus nebo jiné metody léčení. Také jestli po řešení problému s lékařem budu někde evidován a tím bude lehce dohledatelné, že jsem tento problém kdy řešil. Děkuji za odpověď.

=====

Re: Dotaz

Vložil Liba - 28/06/2015 17:38

Ve zdravotní kartě záznam bude, je to nemoc. Zkus AA, tam jsi anonymní, spousta lidí přestalo pít úplně díky návštěvám v AA, nepotřebovali lékaře. Kdyby ti nepomohli, pak jdi až k odborníkům.

=====