Vánoce bez alkoholu

Vložil Petr - 24/12/2012 09:26

Dobrý den. je možné ve státě, kde většina lidí pije trávit svátky bez alkoholu? Rozumem vím, že je to to nejlepší ale něco v mé hlavě mi říká že opít je se lepší a já nevím proč.Jsem alkoholik, dokážu nepít ale nejde mi se zbavit pocitu že s alkoholem je prostě aspoň chvíli zábava

==========

Re: Vánoce bez alkoholu

Vložil Liba - 24/12/2012 09:50

Peťo, svátky prožít střízlivě je tutově to nejhezčí, co můžeš zažít.Důstojně, v klidu, třeba i ve smutnění-samotáři-,ale hezky, bez nějakých křečí, vynuceného veselí, scén.....a zábavy je plno, veselo také, copak se bez chlastu nedokážeš zasmát?Jen tak, z radosti , že nepiješ, že žiješ, že je dobře na světě.....

==========

Re: Vánoce bez alkoholu

Vložil Jana Mertosová - 24/12/2012 13:41

Petře.To co se ti snaží namluvit,že by to s alkoholem bylo lepší je nemocná část mozku,postižená alkoholismem.Jsou to často nenápadné někdy vtíravé myšlenky-zváš´t na začátku abstinence.Já jim nevěnuju pozornost.Nezabývám se tím.U mne to pracuje především,že nezvládám své vlastní emoce a dokážu sebe sama vytočit s kdejakou prkotinou do vývrtky tak,že potom po opravdové vývrtce jsem schopna sáhnout.Právě předevčírem jsem se rozzlobila na nejmadšího syna a jeho názory a to tak,že jsem cítila pokud neubrzdím,tak se napiju.Chu´t jsem dostala později.Přiznala jsem si ji,ale nerozvíjela tuto myšlenku.nenapila se a ona odešla sama.

==========

Re: Vánoce bez alkoholu

Vložil Petr - 24/12/2012 13:51

Máte pravdu..A proč jdou pít i lidé co nejsou alkoholici je mi záhadou. Jinak o těch myšlenkách, připadalo mi že čtu odvykací návod od dr.Nešpora, který jsem před pár měsíci četl..myšlenky nechat plynnout a nepřipouštět si je, nečím se zabavit atd...Snažím se o to, někdy se mi to prostě vymkne, jako ted před Vánoci, kdy jsem samozřejmě dobýral dovolenou a myšlenka "kdyt jsem dlouho nepil, mám dovolenou, jsou svátky co bych si nezašel byla zásadní" opil jsem se tři dny v kuse..ted sice nepiji ale není mi stále dobře, ne nějak moc ale pobolívaj mě játra, už toho maj taky dost..No, právě jsem dobalil dárky a udělal chlebíčky, přítelkyně je celý den v práci, je hospodská a vydělává, což je pro mě někdy taky síla..Tak hezký střízlivý štědrý den

==========

Re: Vánoce bez alkoholu
Vložil Jana Mertosová - 24/12/2012 14:49

Peťo tobě taky střízlivé Vánoce.Já si poslední recidivou taky zahuntovala zdraví.vyletěl mi cukr nad hranici inzulínu,cholesterol na infarkt a zánět ledvin.o těžkých depresích už nemluvímSlinivku a játra jsem si stihla zhuntovat mnohem dřív a to trvale.Chlast je sviňa a nestojí mi za to.Sice mám před nástupem do léčebny.Občas se vtírají myšlenky typu tak si ještě vypij.Pak už to máš naostro.Opravdu mi tyto mé zkušenosti s chlastem bohatě stačí.Děkuju nechci vůbec opakovat stavy,které jsou mi tak známé pprávě po chlastu.nikdy jsem nepila jen jeden večet,den.Zlatá střízlivost,za kterou jsem nesmírně vděčná.

==========

Re: Vánoce bez alkoholu
Vložil Petr - 24/12/2012 15:53

Je to sviňa, zákeřná vtírající se sviňa, která zabíjí...
Ale dnes raději nemyslet, je hezký den. Takže paní Líbo a Jano, nespolkněte kostičku :) Zatím nashle

==========

Re: Vánoce bez alkoholu
Vložil Liba - 26/12/2012 05:04

A co Ty, Petře?Piješ?Néé!

==========

Re: Vánoce bez alkoholu
Vložil Ondra - 26/12/2012 21:12

Nevím,každý má jiný náhled,uvažování,myšlenkové pochody..."chvíli zábava s alkoholem"...no...Já už to vidím jako blbou zábavu,je to nějaké po čase všecko jiné,nevím jak bych to popsal.Asi týden sem si na alkohol ani nevzpomněl,až dneska sem byl na návštěvě,deset hodin,všichni opičku,tam bílé víno,pivo,tam slivka a nadýmené,až se mně začal zvedat žaludek.Nějak sem si odvyk,takové prostředí není ani v restauraci do které občas zajdu...A chuť se nedostavila,ale v sobě cítím,že jak bych se napil,tak by mně to skolilo a nezastavil bych to.Pomohla mně až delší abstinence,tak napít se a zas to ovládnout na pár dní nebo týden a tak pořád je to v makovici chaos a šrotovačka,neustálý kolotoč.

Blíží se konec roku a loni mně to ještě možná s tím nenapitím mrzelo,taky sem zababroval a málem se napil,umění je včas vypadnout,měl jsem štěstí....Za ten rok se to nějak zas všecko vyvinulo,změnilo,nedávno jsem potkal člověka,který přes dvacet let nepije a taknějak došlo k tomu,že jsem mu řek o své situaci,vlastně už se o tom bavím s více lidma,co bych před rokem nedokázal...no a mám zas lepší pocit,doufám,že to taky tak dám a nějak mně ta potfora neoblafne...

Lidi,hodně pěkný zbytek roku,nejlepší je stejně střízlivý.

==========

Re: Vánoce bez alkoholu

Vložil Stopka - 17/12/2019 12:34

Střízlivě, většinou vesele - Postřehy, vzpomínky i něco praktického Karel Nešpor

https://1url.cz/UzLO1

==========