Jsem alkoholička
Vložil Kelly - 22/02/2013 10:48

Dobrý den všem,

po několikaletém občasném nekontrolovatelném pití, kdy jsem měla dojem, že je vše v pořádku, jsem za posledního půl roku začala pít častěji a dávky alkoholu (u mě vína) se začaly zvedat i do množství.

Před pár lety mi přerostla přes hlavu práce a taky má pubertální dcera, se kterou žijeme samy. Nechci omlouvat své pití, jen bych chtěla nastínit svou situaci :) Několik podnikatelských kiksů mi způsobilo velké finanční problémy, ze kterých se horko-těžko vyhrabávám.

Pořád jsem se snažila řešit své problémy další prací, následně jsem začala mít velké deprese a od loňského roku jsem se dokopala k návštěvě psychologa a od té doby taky pravidelně užívám antidepresiva. Dcera (dnes již 18letá) naštěstí už začíná ze svých pubertálních výstřelků vyrůstat a i když to pořád není růžové, je to určitě o hodně lepší, je už to dneska zase ta moc fajn holka, co byla.

Ale já pochopila, že mi přerůstá přes hlavu pití ! Jezdím pravidelně a často autem, tak aspoň nějaká brzda byla, ale když jsem věděla, že nikam jet na druhý den nemusím, hned jsem si koupila 2 litry vína a během večera je většinou i vypila. Druhý den jsem samozřejmě měla šílenou kocovinu a vzpamatovávala se z ní dva dny. Nešlo už ovládnout to, abych si dala "jen dvě decky" nebo třeba pití vynechala :(

Doma mám nepořádek, nějak na úklid pořád není čas a uklízím jen velmi málokdy. Strašně mě to štve a pořád s tím nic nedělám. Do práce chodím dost často pozdě, a to i když nemám po opici .....

Včera jsem vylila nedopité víno z předvčerejšího dne do záchoda, vytiskla si knížku pana doktora Nešpora, lehla si do postele spolu s notebookem a pročítala Vaše příspěvky na foru.
Začínám abstinovat a myslím si, že já musím opravdu úplně, že "kontrolovaně pít" nebudu umět nikdy. Tímto rozhodnutím se mi nějak přeplo to, že jsem vlastně spoustu předchozích let řešila všechny možné své problémy, ale pití jsem nepovažovala za problém. A dneska opravdu věřím, že když budu abstinovat, své ostatní problémy budu moct postupně vyřešit a podaří se mi to.

O mém pití ví snad jen má dcera, té se své rozhodnutí chystám dnes říct také a věřím, že mě podpoří a pomůže mi. Jinak jsem moc ráda za toto forum a už jen to, že jsem se tady dnes "vypsala" ze svých pocitů, mi pomáhá. Taky i mě osobně podporuje to, když si to po sobě přečtu znova. Budu moc ráda, když se se mnou podělíte o své zkušenosti. Nemám na to, abych se k alkoholismu přiznala někde "veřejně" a zatím věřím, že to společně s dcerou a Vaší podporou tady zvládnu a ustojím.

Moc děkuju, že jste tady !

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Standa - 22/02/2013 11:22

Ahoj Kelly
Díky za upřímnou výpověď. Nemá smysl machrovat když jsme v louži. Vzpomněl jsem si na sebe a svůj začátek střízlivosti. V hlavě binec, dluhy, odcizení od rodiny i přátel. Nechtěl jsem léta připustit, že mám

problém s alkoholem a nesmím si dat tu první skleničku. Urputně jsem tvrdil, že se musím napít když je to v práci na levačku, když mě doma nechápou a nejsou ochotní mne chápat. Asi bych napsal knihu důvodů, kvůli kterým jsem pil. Ten problém je v mojí hlavě. Nikde jinde. Styděl jsem se za svoji slabost. Byl jsem plný pocitů viny, strachu a sebelitosti. Neměl jsem sílu přestat pít. Přesněji řečeno znovu nezačít pít. Směřoval jsem přímo do pr....pokud jsem tam již nebyl...Sám jsem na to nestačil. Nepomohla mi ani rodina ani přátelé a tolik se všichni snažili...Pomohl mi druhý alkoholik s podobnou zkušeností. Nabídla mi co můžu a já to přijal. Tři roky a pět měsíců nepiju a ani nechci. Život se mi změnil protože jsem byl ochotný se změnit.
Díky.
Přeji krásné střízlivé dny.

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Kelly - 22/02/2013 11:31

_____

Děkuji Stando ;)

Jsem ráda, že jsou lidé, kteří to zvládají :) Moc děkuju za příspěvek a podporu.

Binec v hlavě to je to správné slovo .... a včera jsem právě taky dospěla k tomu, že změnit musím sama sebe a svůj postoj. Nechci takhle žít dál. Je fakt, že se asi budu chvilku "hledat", ale zásadní pro mě teď je nepít.

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil sad - 22/02/2013 12:22

_____

Ahoj Kelly,
nechcela by si skusit AA? Ja ked som pila, nikto mi nevedel pomoct, nikoho som nepocuvala, ci to bola rodina, doktori alebo kamarati. Bola som uplne zufala. Az ked som prisla do AA, pochopila som, ze su ludia, ktori si presli tym istym, castokrat aj horsim a dnes su stastni a spokojni bez alkoholu. Dnes uz viem, ze alkoholikovi vie najviac pomoct prave druhy alkoholik. Nikto iny mi tak dobre nerozumie.
Pekny den vsetkym!

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Kelly - 22/02/2013 12:36

_____

Děkuju moc za nabídku, ale AA není pro mě. Na takové skupiny nejsem stavěná. Neumím se "přiznat do očí" i když vím, že ostatní jsou na tom stejně. O Vaši podporu tady na foru ale moc prosím. Tak nějak na ten "pomyslný" papír to aspoň teď poprvé napsat dokážu a jsem za tenhle svůj "malý pokrok" docela vděčná.

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil sad - 22/02/2013 12:41

Rozumiem ti, Kelly. Ja ked som zacala hladat pomoc, zacinala som presne na tychto strankach. Zo zaciatku mi to velmi pomahalo, citala som a citala a pritom sa snazila nepit. Nevydrzala som to moc dlho, robila som to nasilu:-(. Vsetko ma svoj cas. A hlavne, niekomu pomoze tato stranka, inemu AA al. liecenie. Dolezite je, aby to pomohlo. Kazdy sme iny exemplar:-).
Len pis, ked budes mat akykolvek problem, alebo len chut sa vypisat! Pomaha to:-).

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Kelly - 22/02/2013 12:46

Moooooc děkuju za podporu ! ;)

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Liba - 22/02/2013 12:55

Jasně, piš, už víš, že na to nejsi sama, že jsou lidé tady na diskuzi připraveni Tě vyslechnout, pomoc.Bezva, viď?

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Kelly - 22/02/2013 13:10

No jasně, jsem moc vděčná za tuhle možnost ! Vím, že nejsem se svým problémem sama a že jsou lidé, kteří si tím prošli nebo procházejí taky. A hlavně, že jsou z nich dnes abstinenti a alkohol nechali ze svého života odplout. Vím, že to jde a dává mi to víru, že se to podaří i mě.

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil sad - 22/02/2013 13:54

A o tom to Kelly je. Pre mna bolo AA prinosom v tom, ze som videla to mnozstvo ludi, ktori boli na tom velmi zle a dokazali to, dnes su z nich stastni triezvi ludia. Kedze som v kontakte aj s alkoholikmi z cudziny, mala som moznost vidiet, ze mnohi z nich uspesne dokazali prestat pit aj bez liecebne. Zda sa mi neuveritelne, ked sa rozpravam s ludmi, ktori 20, 30 rokov ziju bez alkoholu. Tak preco by som nemohla aj ja?:-)

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Martin - 22/02/2013 18:43

Ahoj. Já jsem se taky snažil přestat několikrát pít. Bohužel asi mám slabou vůli, protože jsem to nedotáhl do zdárného konce. Člověk zapomené na svoje problémy, když se napije, ale problémy i přesto zůstanou. I přesto, že se my nepodařilo úplně přestat pít, tak bych ti alespoň mohl dát pár rad, které my s abstinovaním pomáhly.

1) Kup si ajurvedský čaj Pachaka. Snižuje abstinenční příznaky. Opravdu to zrelaxuje mysl a člověk po požití tohoto čaje nemá poté chuť na alkohol.
2) Nepočítej dny jak dlouho nepiješ. U mě to podvědomně vyvolávalo pocit, že je čas se napít.
3) Když jsem abstinoval, tak my hodně pomáhala kultivační metoda Falun Gong (meditace). Když si takhle zameditueš před spaním, tak uklidníš mysl a měla by jsi hned usnout, aníž by sis musela dát dvě, nebo tři piva na spaní (nebo pár sklenek vína).

Držím ti palce a doufám, že ti ty moje rady alespoň nějak pomůžou.

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Kelly - 22/02/2013 20:22

Mooooc děkuju! Naordinovala jsem si bylinkový preparát na depku, silnější vůli .. no něco takového :) I kdyby mi to mělo pomoct jenom tím, že tomu věřím, tak budu ráda :) Ajurvédský čaj jdu pohledat taky ;)

Podařilo se mi dneska zvládnout večerní nákup bez lahve vína a moc se těším na zítřejší volnou sobotu bez kocoviny ! Možná svůj absťák půjdu rychle zahnat knížkou a spánkem, ale dneska se pít nebude !

Dcera na mě koukala, že jsem spadla z višně, když jsem ji řekla o mém rozhodnutí úplně abstinovat ... chudina ani ona netuší, že to se mnou jde (šlo) tak moc z kopce. No nestrašila jsem ji zatím víc. Že piju hodně, věděla, jen si ani ona nepřipouštěla, že už jsem opravdu závislá na alkoholu.

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Petr - 22/02/2013 20:56

Martin to napsal hezky..Kelly bylinkovéčaje z lékárny ti asi moc nepomohou.Chce to indii, ajurvédu.Koukni sem :

http://www.cestaprirody.cz/

Kup si jak Pachaku na abstinenční příznaky či bažení, tak i Aswaghandu , krásně se po ní vyspíš.Věř mi, oba používám, pomáhá to hodně abstinovat.

je pravda, taky vždycky 3 měsíce nepiju, pak mi rupne v lahvě a chlastám tři dny v kuse než si zase uvědomim "co zase kravim" kdyt mě to za čas zabije..Chce to odstranit tu chut pít, jenom držet a přitom cítíš že by si ráda pila, není na dlouho..
Držím palce.Petr alkoholik

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Kelly - 23/02/2013 09:58

Petře, taky díííik ! Nemám bylinkové čaje z lékárny, mám jiné přípravky, nechci tu dělat reklamu :) Ajurvédský čaj už jsem si vyhrabala na netu a nechala poslat ;) Docela takovým věcičkám věřím, takže jak říkám, i kdyby jenom víra pomohla, bylo by to fajn :)

Píšeš "odstranit chuť pít" .... nemám chuť jako takovou, tu mám spíš na topinky s česnekem apod. :) ... myslím, že jde spíš o potřebu či co ... no absťák .... je fakt, že si pořád neumím představit, že nebudu pít nikdy, ale moc tomu radši nevěnuju pozornost. AA taky říkají že si nemáme dávat závazek na furt, jen že nebudu pít dnes a pak zase dnes .... Taky vidím, že jsou lidé, kteří opravdu spoustu let nepijí, tak třeba to nakonec po těch jednotlivých dnech abstinence půjde a přijde mi to taky časem normální.

Zatím opravdu pít nechci a jsem rozhodnutá, že nebudu. Bojím se nějakých větších jobovek, jestli to zvládnu i pak. Snažím se na ně ale teď nemyslet. Mám to tak, že každý další den bez alkoholu je pro mě malé vítězství, takže po těch malých vítězstvích se pokouším prohrabat k abstinenci, doufám, dlouholeté čí celoživotní ....

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Hanka - 23/02/2013 13:00

Ahoj :) víte, co mě dost pomohlo? proti takovým těm pokusům o kontrolované pití, protože to byl kdysi taky můj problém... Uvědomila jsem si, že já o nějaké kontrolované pití nemám vlastně zájem! Já alkohol nikdy nepila, že by mi chutnal, vždycky jen kvůli tomu rychlému štěstí a změněnému vědomí... a na to mi dvě skleničky nikdy nestačily. Jak jsem si to uvědomila, bylo mi jasné, že to, že mám chuť znamená, že se chci pořádně opít, se všemi dalšími následky, které už jsem dobře znala. A to mi pomohlo nedat si první skleničku... plus samozřejmě antabus a psychiatr a kdysi léčebna... je toho víc. Ale tohle "uvědomění si" bylo celkem zásadní.
hezký střízlivý víkend všem
Hanka

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Kelly - 23/02/2013 13:16

Hani, to je pro mě dobrá myšlenka k zamyšlení ! U mě to je zřejmě s tou chutí podobně. Sama uznávám, že "kontrolované pití" bych nezvládla, proto jsem se rozhodla nevypít ani tu první skleničku. Zatím je to

jen třetí den, ale v hlavě mé rozhodnutí zatím pevně sedí :)
Střízlivý víkend přeju také Vám všem! Já ho už hodně dlouho neměla, tak si užívám, že mě nemučí kocovina a i když jsem "jak zmlácená" je mi stopro líp aspoň na dušičce a netrápí mě pocity viny ;)

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Petr - 23/02/2013 14:17

Ahoj Hanko (i Kelly :)
Máš pravdu, já taky nikdy nepil, že by mi chutnalo pivo, vždy jen abych si užil ten stav opití, kdy je ti všechno jedno, nebo je sranda, nebo bezstarostnost..Jen tak se opít, hned je líp..A z toho zřejmě vzniká alkoholismus, neb potřebuješ pro dobrou náladu stále větší dávky, tím jsi samozřejmě stále více namol :)

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Michal - 24/02/2013 09:52

Jsem střízlivý 2 227 dní. Nepočítám si to denně, jen mám v pc.kalendář střízlivosti. Když jsem prvně vešel do AA seděl vedle mě jeden co měl přes 9 000 dní, povídal o své životě a já zatoužil po tom co měl on, svobodu od pití a dobrodružný život. A tak jsem Bůh nebůh tam začal chodit. Pochopil jsem, že jsem nikdy nepil pro chuť, ale pro účinek. Pochopil jsem, že můj alkoholizmus je jako průjem, i ten silou vůle prostě nezastavím. Nemohu se vyhýbat ani rizikovým prostředí, riziková byla i skříň, i tam jsem měl schovaný chlast.
Dnes žiji naprosto svobodně, užívám si a dělám věci na které jsem si netroufl ani se třemi promilemi, ale.....
Alkoholizmus je smrtelná a nevyléčitelná nemoc, proto nadále chodím do AA, tam čerpám odvahu a sílu žít svobodně a dobrodružně. Když jsem tam přišel prvně a viděl spokojené alkoholiky, poprvé v životě jsem se rozhodl, že budu dělat jen jednu věc a co nejvíce důsledně. A to v mém případě mi doslova zachránilo život a jako bonus jsem do života dostal svobodu a přátele, jaké jsem před tím nikdy nepoznal. A tak si tak žiji, den po dni, a zažil jsem jobovky, zažil jsem vše, ale ani jednou mě zatím nenapadlo napít se. Ale sám na svoji nemoc nemám, já se pořád umím ukecat ke lžím, třeba, že jsem nebyl až tak hrozný alkoholik, a tyto myšlenky mě mohou zničit. Sem se rozepsal tak pěkný střízlivý den Michal alkoholik

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Petr - 24/02/2013 21:12

MICHAL.....Ale sám na svoji nemoc nemám, já se pořád umím ukecat ke lžím, třeba, že jsem nebyl až tak hrozný alkoholik, a tyto myšlenky mě mohou zničit. Sem se rozepsal tak pěkný střízlivý den Michal alkoholik

Michale, tak přesně toto mě vždycky párkrát dostalo. Po dlouhé abstineci jsem si zkusil co to udělá, až jsem neskončil po 4dennim tahu v blázinci, vděčím jen své vůli..Ale nerad bych to zase opakoval, bojím

se toho.Petr

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil nada - 15/03/2013 15:43

---

ahoj,jsem stejně na tom, jak Ty. Podávám Ti svou ruku s tím,,že obě dvě si budeme psát na emeilu anebo skype -každý den a budeme si navzájem psát pocity a atd.Já potřebuji Tebe a Ty mě.Nemám odvahu jít za lekařem a vše skrývám..Od pondělka jsem n ic nepila, ale dneska si dám 1 dvoudecku bílého vína.Rozhodla jsem se,že zkusím celý týden nic a až v pátek a sobotu po 2dc vínka. V týdnu si musím vzít prášek na spaní..tak ahoj a napiš

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Kelly - 15/03/2013 16:26

Nadi, budu moc ráda ! Jen já u sebe stoprocentně vím, že si nemůžu dát ani ty dvě decky, byla bych zase zpátky chjoooo. Nevím, jestli jsou tady někde nějaké soukromé zprávy, abych Ti mohla poslat kontakt? Nebo pokud nějakou možnost najdeš, písni mi na sebe kontakt a já Ti napíšu ;)

Jak asi většina z Vás předpokládala, nezvládla jsem to a asi po deseti dnech už jsem se musela napít. Vypila jsem litr vína a za dva dni ještě další dva :(Styděla jsem se a chci znova abstinovat. Jsem moc ráda, že tu můžu být s Vámi ;)

Ajurvédské čajíčky mám a musím říct, že mi mooooc chutnají ! :)

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Liba - 15/03/2013 18:09

Naďo, stojí ti 2 decky za nabuzení chutí?A Kelly, stalo se, nezměníš to, už to bylo, dívej se do budoucna, vydrž nepít nic, piš víc sem, zkus áčkařskou diskuzy Treizvy priestor, nebudeš hned rozumět všemu, ale jistě si počteš dobré věci!

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil nada - 15/03/2013 19:44

Ahojky holky--no s těmi mými 2dc ase taky uvidí.Jak Kelli píšeš,že tě to nabudí--i mě taky,ale ted jsem trochu na sebe opět tvrdší.Jak dlouho nevím,ale stydím se o tom s někým mluvit.Doma jsem si schovávala lahev vína navíc a jako jsem otevřela jen jednu..No hrozný.Před 10 roky jsem se odnaučila

kouřit--dalo mi to tedy zabrat,ale dokázala jsem to.Někldy si však říkám, že přestat pít a líst je fakt strašně těžký.Uvidíme..Zítra budu vymýšlet,jak se na sebe kontaktovat mimo tyto černé stránky. Tak ahoj zase zítra

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil nada - 15/03/2013 19:48

---

holky trochu jsem to popletla -ta jména---příště už se nebudu plést.tak zítra ahoj

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Ivana - 25/03/2013 13:51

Dobrý den všem,
jsem alkoholička a pořád s tím bojuji. Chtěla jsem pít kontrolovaně, ale nejde to.
Ten ustavičný boj s pitím, strach z abstinenčních příznaků mě vždy dožene k pití. Nepila jsem 3 roky a můj život byl nádherný, ale po dovolené v květnu, kde jsem si dala pár drinků, tak to s menšími přestávkami začlo znova poslední měsíc je to už hodně zlé, piji i v situacích, kdy se to nehodí, mám prostě na alkohol chuť. Chtěla jsem přestat,pořád jsem to odkládala, ale dnes jsem si dala jen jednu štamprli rumu, jsem totiž doma, v práci jsem se vymluvala na nemoc, tak bych se chtěla za ty tři dny, které jsem si vymezila na střízlivění, z toho dostat.
Mám přítele, ten mě hlídá, abych nepila, jenže odjel na dovolenou a já se děsně rozpila.
Flašku, co jsem dnes koupila, jsem schovala,snad nebudu mít nějaké hrozné stavy, odvykací.
O skupině AA vím, ale nemám odvahu se tam vypravit, protože se sama stydím, že jsem selhala a zklamala sebe i přítele.
Pomůže mi někdo, jak jít na střízlivění?
Ivana

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Liba - 25/03/2013 14:37

Ivano, jestli chceš, napiš mně soukromě!Sklenickova.Liba@seznam.cz

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil wetas - 10/05/2013 02:56

Dobrý den, z výpovědí se mi nedostala informace o Vašem partnerovi. Máte nějakého? To je možná další problém. Nezlobte se na mě ani na sebe, ale pít můžete každý den, jenže to množství je jiné.

Nedoporučuji nikomu hned abstinovat. Je to nesmysl. Kouření taky není o tom to utnout (po pár týdnech až do období jednoho roku máte v krvi dvojnásobné množství nikotinu) s alkoholem je to sice jiné, ale pocit je to stejný, jen alkohol nekouří a není cítit tak jako cigareta a to je problém.
Já také konzumuji alkohol, ale v jíné míře, než tu většina udává. Já piji 2 piva každý večer, občas 0,5l kvalitního vína (barvu střídám) a je to maximální množství alkoholu, který pracuje PRO Vaše zdraví, takže koukám, že se rady zkušených velice liší. Škoda, ale o čem by to bylo. Musíte si jen vybrat tu správnou radu a to je jen na Vás.

Přeji hodně pevné vůle a rozvahu.
Otázky na : lucky.wetas@seznam.cz

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Kelly - 10/05/2013 03:09

Zatím nemám sílu se vyjadřovat k dalšímu, ale prosím, jakou má souvislost má závislost na alkoholu s tím, jestli mám nebo nemám partnera?

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Lanička - 10/05/2013 03:18

---

wetas napsal:

Pane Wetasi a Vy jste kdo? Co víte o alkoholismu jako nemoci? Čím se zabýváte, že se tady takto prezentujete? Domnívám se, že nebudu sama, kdo zareaguje podobně jako já. Tady píšou a vzájemně si pomáhají alkoholici a lidi, kteří mají s alkoholem problém. Kteří si mnohdy prošli peklem, padli na kolena a znovu se zvedají.O alkoholismu jako nemoci vůbec nic nevíte, protože byste sem nemohl napsat takový nesmysl (slušně řečeno) "Nedoporučuji nikomu hned abstinovat". Snad si raději prostudujte, komu jsou stránky určené a k jakému účelu mají sloužit. Pokud potřebujete nějakou propagaci svých rad, obraťte se, prosím, jinam

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil H. - 10/08/2013 20:29

Zdravim vsechny. Po vcerejsim piti kdy jsem to uz opravdu prehnala musim se sverit tady. S alkoholem bojuji uz od mych 16 let kdy jsem si to poprve uvedomila ze mam problem. Kdysi jsem odvykala a nepila skoro pul roku. A pak jen vyjimecne ze mi to nezasahovalo do zivota. Je to tak mesic kdy zjistuju ze uz to zachazi tam kde kdysi. Vcera jsem sla po praci na pivo a pila jsem cca 12 h. Prisla jsem domu a to uz mam okno staci ze jsem se probudila doma na zemi v obleceni s prevracenym stolkem na sobe. Mam nehoraznou moralni kocovinu . A vim ze me piti se stupnuje cim dal vic. Myslim ze kdyz jsem uz jednou dokazala prestat a omezit ze to zvladnu i ted. Zase o sobe vim ze kdyz si reknu ne tak to dokazu jen

musi prijit nejaky naznak ze uz je to moc a ten prisel po vcerejsim piti. Dekuji ze jsem zde mohla napsat. Pomohlo mi to.

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Luděk - 10/08/2013 22:58

Držím Ti palce, ať to zvládneš. Taky s tím bojuju...

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Justýna - 11/08/2013 10:33

H., morální kocoviny znám moc dobře. Zkus vydržet měsíc vůbec nepít a uvidíš, jak se ti vyčistí hlava a bude ti psychicky mnohem lépe. Pak už člověk chce v tom stavu sám zůstat:) A v tom posledním opití už se nešťourej, stalo se. Bylo by ti akorát hůř. Držím palce:)

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Liba - 11/08/2013 10:51

H. doporučuji ještě pomoc AA, odborníka, antabusu....uvědomuješ si, že jsi se taky nemusela probudit vůbec?Nezkoušela bych abstinovat sama.

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil H. - 11/08/2013 15:14

Dekuji za podporu. V poslednim opiti se stourat nebudu. Mam ted novou praci, ktera je pro me prioritni. Uz jsem si koupila pernamentku do fitka a zase zacnu s tim co jsem delala predtim. Vim co mi pomohlo minule. Jen me mrzi ze jsem to dokazala tak dlouho drzet na uzde a ted jsem se dopracovala k tomu co bylo pred lety.clovek si opravdu musi srovnat v hlave priority. A ja urcite nechci chlastat a byt bez prace pratel stydet se pomalu vyjit ven. Dekuji vsem co tady napsali. Ja budu hlasit jak to zvladam. Je fajn se nekde vypsat :-)

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Justýna - 11/08/2013 19:53

H., tak budu držet palce a piš, jak jsi na tom:) O prioritách to určitě je. Pokud člověk nekontrolovatelně pije, neměl by radši pít vůbec. Už proto, že si nic nepamatuje a bůh ví co se mu může stát, třeba za úraz apod. A o morálních, psychických, fyzických kocovinách ani nemluvím. Člověk nemusí hned obracet bez pití obracet svůj život vzhůru nohama a snažit se být stoprocentní ve všech oblastech, ale je fajn si najít něco, co člověku dává smysl a dělá to rád, ne kvůli tomu, že se to tak dělá, ale že jeho to prostě baví a zaměstná. Tak hodně štěstí:)

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Monika - 11/08/2013 21:35

H., držím ti palce!

==========

Re: Jsem alkoholička
Vložil Standa - 12/08/2013 10:09

Ahojky. Je zajímavé, jak lidé dělají stále totéž a očekávají jiný výsledek. Jak se točí ve spirále doufajíce, že tentokrát to bude jiné...Dokud jsem nevykročil z tohoto kruhu směrem, který jsem neznal, ale jiní tím směrem jdou už léta, neuzdravil bych se nikdy.
Přeji nádherné letní dny, naplněné láskou a radostí.
Standa, uzdravený alkoholik s úsměvem...

==========