

mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 10/09/2010 23:05

zdravím Vás všechny, je mi 41 let, piju zhruba od 20 let, pokud beru víkendy v pátek s kamarády a přes týden nic.

míval jsem za střízliva dost velké problémy s komunikací, pod vlivem alkoholu jsem měl přítelkyně ,kamarády obchody ,prostě všeho. (zhuba po 12 letech ,když jsem navštívil psychiatra jsem zjistil že trpím sociální fobií ,které jsem se úspěšně zbavil

bohužel alkohol si vybral už svou daň a já trpím jak zvíře

každý den se mi tak třesou ruce ,že nemůžu psát deseti ,lidi v práci z toho maj srandu, nechodím na jídlo do jídelny protože neudržím příbor, bolí mě klouby, mám cukrovku, cholesterol a po dálnici jezdím 70 a to jsem fanoušek do aut. jelikož jsem jediný vydělávající v rodině -sestra nezaměstnaná a otec je na mě závislý se nemůžu v léčbě a ani se odprásknout.

dneska jsem si v práci musel skočit pro lahev vodky a ucucávat, protože jsem to nedovedl fyzicky překonat

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 10/09/2010 23:25

vlastně jsem zapoměl říct ,proč sem vlastně píšu, asi měsíc si čtu vaše příspěvky a moc mi to pomáhá. před dvěma týdny jsem se rozhodl skoncovat s pitím, sehnal jsem si prášky tiapra na zmírnění abstinčního syndromu -impulsem bylo toto forum

po 2 dnech jsem překonal abstínenci a pocení a myslel jsem si že jsem z toho venku na celý život.

nádherný pocit. bohužel jsem si večer uvědomil že jsem sám v bytě ,což jsem si pod vlivem neuvědomoval, kvůli tomu jsem začal zase pít i když mi to vůbec nechutná. takže to asi bude problém hlavy a ne jen těla.

a nemám to komu říct okolí řekne tak se nenapij a je to

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 11/09/2010 05:34

Jirko, máš nás, piš sem cokoliv, určitě je tu pár lidí, co pomůžou, poradí rádi. Nyní už opakované rady, máš psychiatra, zajdi za ním, antabus, AA. Musíš se naučit žít vedle chlastu, né s ním bojovat. A už nejsi sám, nebudeš. Na AA najdeš přátele, zázemí.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 11/09/2010 23:30

Vážený Jiří,

také Vás chci podpořit ve Vašem rozhodnutí, nepodporovat ničivé účinky alkoholu pro Váš organismus. Gratuluji k prvním krokům, nenechte se odradit i z prvního neúspěchu a vyhledejte pro sebe další potřebnou odbornou pomoc.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 12/09/2010 12:58

díky za podporu, jednou už se mi to podařilo na 3 měsíce nepít, měl jsem velkou motivaci, protože moje kamarádka přestala v ten den kouřit a pěkně trpěla, tak když jsem ji viděl, tak jsem si řekl že přestanu pít. ani nevím proč jsem pak zase začal pít, alkohol jsem nepotřeboval a po pravdě řečeno nějak moc mi to nechutnalo.

problém je že mě teď nic nemotivuje, ta negativní motivace že musím protože jsou ty zdravotní důvody mě spíš stresuje
a vo tom to je

zkusím pro začátek ty anonymní alkoholiky, třeba tam na něco přijdu ale neumím se modlit, tak nevím ,co od toho čekat

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 12/09/2010 13:38

Modlit se na AA nebudeš, ovšem, rychle se modlit naučíš, až budeš na alkoholickém dně. Možná Ti to už nepomůže.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 12/09/2010 18:53

Jiří, na pomyslné misky vah, kde jsou důvody proč nepít byste mohl dát, že budete pořádně spát, za volantem si budete jistý, v práci budete moci využívat vaši dovednost rychlého psaní na PC a jídlo pro vás bude potěšením. Ještě by se určitě našlo dost věcí, vzpomeňte na ty tři měsíce, které jste to již vydržel. To už by na motivaci dodržení abstinence mohlo stačit a třeba se časem ještě něco nového najde.

Hodně pijte vodu, bylinkové čajíčky a Radka tady píše, že jí pomohly husté masové vývary. Jestli máte možnost zajít na AA, tak to zkuste, nebo do AT poradny, v Laxusu mají psychoterapeutické poradny, kde si za doprovodu odborníka můžete srovnat spousty věcí v hlavě. Nezůstávejte v tom sám, ještě něco podnikněte - o tom to je, ale to vy víte.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 14/09/2010 22:05

Zdravím Jiří,

jak se Vám daří? Vyhledal jste pro sebe patřičnou potřebnou odbornou pomoc. Nevzdávejte to, dokud jen trochu chcete z toho problémového kola ven. Potřebujete svůj stav svěřit odborníkům! Nebojte se toho, stojíte za to, když jen pomyslíte, že stávající problémy pominou, prostě nebudou :)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 15/09/2010 08:55

včera jsem volal na anonymní alkoholiky, chtěl jsem se domluvit na nějaké návštěvě, mají tam jen záznamník, tak tam zajdu osobně.

každý den zkouším přestat ale nějak se to nedaří, nicméně budu muset. Tyhle ranní rituály jako vyzvracet se a rozklepanej se dostavit do práce mi na klidu nepřidají.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 15/09/2010 10:08

Jirko,

asi bude zapotřebí vaše rozhodnutí podpořit návštěvou lékaře ohledně Vaší fyzické závislosti. Tyto příznaky o kterých píšete v úplné abstinenci bez dohledu odborníka můžou přejít k vážnější věci. S alkoholem už to taky nejde, nebojte se toho, nepřemýšlejte o vaší neutěšené ekonomické situaci v rodině o které se zmiňujete. Když Vás z práce pro alkohol propustí bude hůř :(. Na AA Vás to táhne to je dobrá zpráva nenechte si ujít tuhle příležitost VAŠEHO ROZHODNUTÍ, ale potřebujete Jiří podpořit i lékařsky, potřebnými léky „vždyť trpíte jako to zvíře,.. Kujte železo dokud je ještě alespoň teplé :) . Fakt, nevzdávejte to.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 15/09/2010 12:04

díky za podporu lidičky,

už se tak nějak smírám s tím že mě čeká minimálně ambulantní

léčba, zkusím se s tím ještě párkrát poprat sám .

momentálně se dopuju hořčím a B1 a čajem z ostropeře , trochu to pomáhá na ty třesy

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 15/09/2010 14:30

OK Jiří, až budete chtít, tak se ozvěte, myslím na Vás, jste statečný.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 15/09/2010 16:14

Jiříku, vydrž, stojí to za to!!!Myslím na Tebe taky, upřímně Ti přeju výdrž, pak se budeme spolu radovat!

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka - 15/09/2010 20:41

Jiříku milý, to jsou ty situace, kdy cítím naprosté zoufalství a smutek. To, kdy jsem si přečetla Váš příspěvek..41 let je tak málo, máte ještě celý život před sebou. S kombinací cukrovka - tvrdý alkohol si zaděláváte tak na amputaci. To nevíte? Vždyť Vám to doktor musel říci.

Strašně moc mě to mrzí, že máte takové starosti. Možná cítíte svůj život úplně bezútěšně, ale tak to není..

To jsou ty "hovna" (s odpuštěním), ve kterých jste se dosud vlácel. Určitě máte něco svého, něco, co Vás baví a zajímá, v čem jste hodně dobrý. Bylo by fajn se toho chytit a jít si za svým soukromým cílem, alespoň to zkusit. Co můžete ztratit?

Fakt, 41 let je moc málo, ještě jednou tolik můžete mít pěkného před sebou. Je to těžké, to vím a věřím Vám to. I tu Vaši rodinnou situaci. Moc těžké z pohledu člověka, který pije, ale jde to zvládnout.

Jde se vybabrat z úplného psychického i fyzického dna. Jde to, chce to čas, ale možné to je, to nejsou žádné sci-fi žvásty.

Já teď jdu večeřet a spát, jsem nějak unavená, příště napíšu víc. Radka

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka - 15/09/2010 22:07

No Jiříku nemůžu spát, ještě, jestli mohu poradit, pro Vás by byla hodně dobrá kognitivní terapie. Protože jste měl sociální fobii, které jste se, jak říkáte úspěšně zbavil, ty strachy z lidí mohou být někde ještě zasunuté - skryté. A lidé, co trpěli sociální fobií, dost často propadali alkoholu, protože jim to pomáhalo m.j. v komunikaci. Těmito fobickými stavy spojenými s alkoholem se hodně zabýval a popsal je Aaron T. Beck. Četla jsem od něj něco, jako terapie si myslím geniální, ale chce to buď nějakého dobrého psychoterapeuta, nebo si prostě tu knihu koupit, je přeložená do češtiny. A myslím že moc nestojí. Je psaná hodně srozumitelně a je potřeba se držet těch pokynů. Můžete si také pomoci sám a jestliže to dokážete, tak si toho budete hodně vážit, prostě stoupnete sám u sebe v ceně.

Ale k psychiatrovi jděte také.

Ostropestřec je výborná záležitost, to děláte moc dobře. B vitamin určitě. Na cholesterol a cukrovku denně půlku citronu, protože moc sportovat nemůžete, že ano..ale to určitě všechno víte, to Vám neříkám nic nového.

Chtěla jsem Vám jen napsat o tom Beckovi. on tam popisuje přesně jeden příběh, jaký je ten Vás. Ten chlapík se pak z toho dostal a je šťastný..
Tak to je zatím vše. Držím moc moc pěsti. Radka

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 16/09/2010 06:41

Na cukrovku cotron dobrý, taky kysané zelí,kopřivy, borůvky.Čaj-kopřivy, borůvčí a fazolové lusky ze zralých fazolí.Ale cukrovka se upraví sama dost, když nebudeš pít!Tak už se Jirko usměj, bude líp.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 16/09/2010 09:23

Radko,

na www jsem našla jsem knížku od Aarona T Becka: Kognitivní terapie a emoční poruchy.Ve své knize se A. T. Beck konkrétněji zabývá nejčastějšími typy emočních poruch a jejich kognitivním obsahem a následně předkládá principy a techniky kognitivní terapie. Je asi psaná spíše pro terapeuty, ale i pacient pro orientaci a porozumění může hodně získat.Má 256 stran, vyšla v roce 2005 a přeložil ji Petr Možný, stojí 341,-Kč. Měla jste na mysli tuto knížku a nebo jinou která se konkrétně zabývá kognitivní terapií pro sociální fóbii spojenou s alkoholem, nepamatujete se název té knížky?

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka - 16/09/2010 17:11

Květo měla jsem na mysli tuto knihu. Je dílem pro terapeuty jako názorné ukázky postupu, nicméně laik se v ní dost dobře vyzná. Je tam popsáno krok za krokem, jak se naučit správně si zodpovědět zásadní situace, či otázky a nevyvozovat z toho nevhodné či špatné závěry, které mohou být nebezpečné.

Například(co si tak pamatuji):" Partner zapomněl na výročí"

Já si například z toho vyvodím, že partner má milenku.

Terapeut se zeptá: Co když partner jednoduše zapomněl, protože se to stává každému, že zapomene.

Já ale opáčím, že nikdy nezapomněl a tentokrát zapomněl, protože má určitě milenku.

Terapeut se zeptá: Co by se stalo, kdyby partner měl skutečně milenku

Já na to, že by to byl můj konec.

Terapeut se zeptá: Jestli by to spíš nebyl začátek něčeho nového.

No a tak to pokračuje dál, aby si člověk utvořil návyk více náhledů na situaci, jako třeba, proč lidé na mě tak zírají, proč můj šéf v práci ignoruje můj zlepšovák, proč mě moje mysl nutí pít alkoholu...a

tak..nemohu tu vyprávět celou knihu.

Ona existuje ještě jedna od Michaela Neenana, ale je to malinká knížečka spíše o teoretické rovině kognitivní terapie, spíš je tam vysvětlená kognice jako taková, proč vlastně to vzniklo, za jakým účelem, jestli je důležité léčit jen mozek nebo i chování(v rovině podmíněného reflexu),jak je důležité všechno to myšlení i chování spojit v kognitivně-behaviorální terapii, jak se z toho vyvinulo mnoho směrů. No,

osobně si myslím, kdo se chce v sobě trochu vyznat dobrá literatura.

Víte co, já jak jsem byla zneužívaná, tak jsem nenáviděla sebe, chvílemi vlastně celý svět a nevyznala jsem se v sobě, v lidech...tu nenávisť k sobě a totální nedůvěru k lidem jsem mlžila chlastem, pak už jsem jenom přemýšlela, jak se na všechno vybodnout, aby to tolik nebolelo...

Tu knížku mají i v univerzitních knihovnách, tak to jde si to třeba na někoho známého, kdo tam má přístup půjčit. Možná, že to mají i v knihovnách městských, ale to nevím, je to spíše odborná literatura. Možné je ale všechno, protože se mi taky podařilo sehnat knihu v městské knihovně v Horní Dolní na Moravě tak specificky odbornou, že jsem zírala a ta úžasná paní knihovnice mi jí půjčila na dva měsíce, že si jí prý vůbec nikdo nepůjčuje.

To je asi vše co k tomu mohu říci. Nevím jak to bude u někoho jiného, ty knihy jsem četla asi xy.krát a mě osobně, myslím si, dílem zachránily život, protože jsem se podle nich zachovala..Je to taková osobní psychoanalýza, byl to soukromý drill, musela jsem se úplně přetvořit..

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 16/09/2010 18:17

tak už jsem tady zas,jsem vždycky rád,když sem někdo něco napíše,o chlastu se prostě s normálníma lidma nedá bavit :)

dneska se mi zlepšila nálada ,kdo by neměl když tady má tolik strážných andělů

Líbo,Květo,zatím moc statečný nejsem, když se pořád nalévám,
no ale je tady aspoň chuť se sebou něco dělat,takhle jsem minule začal abstinovat ,nebudu nic slibovat ,díky alkoholu jsem nespolehlivý,takže pokud bude nějaký pokrok tak řeknu
momentálně je pokrok že se směju,ono mě to večer přejde

Radko,tu knížku si přečtu ,vím o čem mluvíš,kdysi mě to jeden psychiatr učil,jak si dát odpověď na negativní myšlenky a podobně,dobrá věc. ale jak jsem mu řekl o chlastu hned ode mě dával ruce pryč,taky zkušenost

cukrovku mám z alkoholu to vím ,diabetičce jsem to řekl že piju dost,tak mě aspoň přemluvila že už rok nepiju pivo ale bílé
suché

tak zatím a díky moc všem

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 16/09/2010 18:30

Jiříku, tak už se pořádně na ten chlast našvi, přestaneš.Co to je?Ničí Tě to, a zbytečně, život se má žít, užívat, v radosti!A jde to!!!Hele, já už nemám nic moc motivaci k životu, stejně se držím, včera a předvčirem jsem musela v práci čepovat pivo, alkohol, no a?Ani jsem si nelízla!Mám už vypito, vybráno!A mějte se tu hezky všichni, odjíždím na sjezd slovenských áček,těším se tam!Nezlobte!Nechlastejme!

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka - 16/09/2010 21:10

Jiříku, že psychiatr od Tebe dal ruce pryč, buď rád, najdi si lepšího. On to třeba udělal proto, že s tím nemá moc zkušeností, tak nechtěl udělat víc škody než užítku. Jsou to taky jen lidi.

Já jsem zkoušela zpočátku psychoanalýzu také u lékařky, zkasírovala slušný peníz předem, protože je to celkem drahá záležitost a udělala mi standardní vyšetření, pak mi dala vyplňovat nějaké testy a dotazníky, kteréžto se vyskytují i na bulvárnějších serverech a zná je každá tetička, pak se se mnou bavila o svých problémech s chodem domácnosti, o neposekaném trávníku o jiných pacientkách. Chtěla po mě psát deníky, které jsem fakt poctivě psala, které ani ona nečetla, ani jsme je spolu neprobíraly. Byla mi nanic. Po asi dvou měsících jsem to vzdala, ani jsem se jí pak neozvala, protože jsem celou tu šarádu pokládala za sprostý podraz na lidi.

No a ještě pár omylů podobného charakteru jsem měla.

A pak jsem narazila na dětskou psychiatricku a byla úplně neskutečně skvělá, empatická, upřímná, naprostá osobnost a nezapomenutelná a věnovala mi každou vteřinu v době mé návštěvy, hlavně mi zvedla sebevědomí, vysvětlila mi spoustu věcí a pak se mi ke konci přiznala, že i ona byla zneužívaná - tím pádem mi to došlo i to, že naprosto přesně věděla o čem mluvím...

Na dobrého doktora musíš mít talent hledače pokladů.. Když to štěstí nemáš, tak nesmíš mít moc velký problém, to pak tak nějak pomůže +- každý, hlavně předepisují léky, léky a léky :laugh: :laugh: a ještě jednou léky..

Udělej si horký čaj s citrónem a běž spát. Dobrou, Radka

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 17/09/2010 09:30

Radko, díky za informace, také mě zajímají věci, které mě mohou posouvat dopředu, jde především o poznání sama sebe, přijetí a pracovat s tím co člověk poznal, že pomáhá. Přetvořit se asi člověk úplně nemůže, ve vypjatých situacích zjišťuje, že funguje to k čemu má blíž, ale alespoň tomu rozumí, proč to tak je a snaží se dál.

Tu knížku si také obstarám, jako Jiří, pa, K.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka - 17/09/2010 20:55

Jasně Květo, v životě se musíme posouvat dopředu. Někde jsem četla, že proto, aby se z mladýho blbce nestal starý blbec :laugh:

Přetvořit se člověk fakt nemůže úplně "sakumprásk", páč kdyby to bylo možné, tak se přetvořím v našeho Barču(kocour), který se má nejlépe na celém světě a jeho život mu upřímně závidím.

No úplně tedy ne, ale dost. Barča má omezenější možnosti vyžití, než já, ale asi mu ty jeho nadmíru vyhovují a o jiných nemá ani páru :laugh: teď tu sedí vedle mě a zírá na moje prsty na klávesnici.

Čekám, že mi po nich skočí a zase mi tu něco zablokuje. Koupila jsem mu kašpárka-loutku, je z něj celej rozdováděnej, a tak roupama neví coby..

Přeji prima víkend.R.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka - 17/09/2010 20:57

Libko, už jsi přijela z toho sjezdu?

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 20/09/2010 05:38

Jo, jo, jsem doma, plná emocí, hezkých pocitů, radostných zážitků! Je to neskutečná síla, 300 lidí, co abstinují, jsou plni pokory, mluví se a povídá, vždy se něco nového dozvím, poučím, nedá se to popsat slovy. To se musí zažít. Jsem pyšná, vděčná, že patřím do tohoto společenství-AA.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka1 - 20/09/2010 16:40

Ahojky Libo,
no vidíš, jaký máš prima pocit, to Ti moc přeju. To je fajn, že se Ti takto daří to emočně vstřebávat, tyto pocity Tě nabijí na moc dlouho. Když je člověk bez toho pití, tak se pomalinku víc a víc daří. I těch radostí přibývá.
Mám radost s Tebou. :) R.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 20/09/2010 17:46

Víš, Radko, to se nedá popsat, Poláci, Američani, Ukrajinci, Maďaři, Češi, Slováci, a všichni máme spolu tolik společného, nějak jsem s něma tu řeč našla, budu z toho žít půl roku jistě. Dnes mně v práci správně měl vytočit zlý šéf, já se mu smála do obličeje, zuřil o to víc, mně to bylo fuk. Práce s alkoholikama mně trochu vycucává, unavuje, ale už jsem zase ve formě, plná síly a jedem, jako s medem!

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka1 - 20/09/2010 18:01

Libo, prosím Tě, potřebovala bych s Tebou mluvit hodně soukromě. Ráda bych se na něco zeptala. Je

hodně hloupé chtít email?

Nebo mi dej vědět na rradana55@seznam.cz

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 21/09/2010 22:24

Radko, taky jsi to v životě neměla jednoduché ,snad to už teď bude lepší ,je dobré se člověk naučí nějaké dovednosti jak si pomoci sám.

ještě k tomu mému psychiatrovi on nebyl špatný,naopak skvělý , dostal mě ze všeho a našel jsem si přítelkyni atd, a pět let jsem tam nebyl.no a pak už tam byla závislost a to moc řešit nechtěl.nicméně to možná byla i otázka peněz, protože kdybych si u něj zaplatil terapii a ne bezplatnou kontrolu,možná by to taky vypadalo trochu jinak.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka1 - 21/09/2010 23:05

Jiříku, cítím v textu nějaké odevzdání? Jak se daří?

No jo, dneska už to vidím taky jinak. Také jsem chodila k dobré lékařce - kdysi a pak jsem přestala a to byla chyba. Chodit k psychiatrovi je prakticky na celý život. Jako k faráři. Jen mu pěkně naložit ty svoje problémy a ulevit si :laugh: Však oni na to mají už svoje metody, kterak si od té tíhy obyvatelstva ulevit.. Jenže to prostě nikdo neudělá, ani já to neudělala. Prostě se i ulevilo a už jsem nepokládala za nutné chodit k psychiatrovi. Neuvědomovala jsem si, že si neléčím chřipku, ani zlomenou nohu, ale rakovinu duše. Každá rakovina se musí pak sledovat prakticky celá léta.

Ten software, co nosíme v hlavě, jakmile se jednou porouchá,(jestli je to závislost, schizofrenie a co já vím co všechno) tak je to na furt. Na pořád až do nejdelší smrti. Proto pro mě bylo nutný se úplně celá znova převychovat.

Taky nejsem na sto procent zodpovědná, abych měla nalajnováno co, kdy, za jakých podmínek, proč a důvod proč. Ale hypotéza tu byla :laugh:

Ne, fakt vážně. Je pravda, že jsem se drilovala mnoho měsíců a tak trochu v tom setrvávám, musím, protože taky nechodím pravidelně k lékařce, taky se mi nechce a někdy taky opravdu nemohu - což by se ovšem správně nemělo.

Důležité ale je, že si to uvědomuju, že je to špatně. Kdysi jsem si to neuvědomovala a spíš jsem situaci zlehčovala.

Ale já nechci mluvit o sobě. Jak se Vám vede, Jiří?

Co auta? Nedávno - a to se musím pochlubit jsem jela v kaipanu. Po Praze. Se známým. Ukrutnou rychlostí. To byla jízda, panečku. Měla jsem půjčenou stylovou kuklu - asi tak z konce předminulého století, řekla bych. Ta kůže byla úplně ztvrdlá věkem. Brýle, tak velké, že jsem při pohledu do zpětného zrcátka viděla divnou sebe jako masařku. Ještě šnorchl a byla bych dokonalá... No a na sobě moderní kostým. Dovedete si jistě představit, jak to ladilo...

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 21/09/2010 23:49

Radko,díky za optání,nic moc,tak jsem se opil že jsem musel auto nechat u táty a jet do Prahy autobusem.po 4 dnech pití jsem dneska nedokázal téměř vyspat v práci příjmový doklad ale budu s tím bojovat dál, zítra máme abstinenci den, mám dva dny volno tak snad se z toho dostanu.ségra říká,že pořád jen pracuju a že mi z toho hrabe,beru si notebook i k tátovi a dělám nonstop i v noci.ale nestěžuju si normální den alkoholika,vyzvracet a do práce,jsem zvyklý

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka1 - 22/09/2010 22:38

Tak jak se dnes vede Jiříku? Už je to lepší? Máš abstinenci den, vid' ? Moc držím palce, aby jsi to alespoň trochu zvládl. :)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 23/09/2010 07:49

Jiří, také posílám touto cestou hezký pozdrav a přeji hodně síly k lepším zítřkům ke kterým jste se rozhodl :)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 25/09/2010 11:51

tak Vás zdravím,už druhý den úspěšně abstinuju.sice jsem téměř celou noc prochodil po venku ,doma se to nedalo vydržet,ale dneska je mi podstatně líp oproti včerejšku ,jestli se to tak dá nazvat.pokud' mi dneska nerupne a nenapiju se ,tak bych z toho nejhoršího mohl být venku
tak se mějte a napište jak se máte,večer budu bloumat,tak skočím na net

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 25/09/2010 12:26

Jirko, piš sem, vypiš se z toho svrabu, nálad, abstáku.Taky to pomůže.Vyraž do přírody.Unav tělo něčím jiným, než chlastem.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 25/09/2010 17:24

Líbo, včera ráno jsem vážně přemýšlel ,že to tady ukončím,navíc jsem měl takové třesy ,že už jsem nemohl udržet tužku,což je pro mě vlastně konečná v práci.mám tady ještě pár prášku na abstinenci příznaky,co jsem si sehnal, tak jsem si jeden vzal a chodil po venku skoro do rána.ležet jsem nemohl to byly křeče a bolesti

dneska v rámci možností už je to mnohem lepší, bolesti už nemám a jakž takž můžu i fungovat v práci bojím se večera ,vždycky piju večer po práci, ty myšlenky co bude bez alkoholu mě děsí.na večer chystám noční turistický výlet ,protože spát asi hned tak nebudu,tak se jdu odrovnat fyzicky,to jediný působí blahodárně ,jak jsi říkala.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 25/09/2010 18:04

Zkus něco sníst,aspoň maloučko, za chvíli zase, venku hodně nadechuj nosem, vydechni pusou, ale hodně, prokrví se dobře mozek.Projdi se, dej si horkou vanu.Jak Ti ještě pomoc, nevím.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 25/09/2010 19:18

díky,už budu v poho,dokonce se i směju :)za hodku z rachoty dom a pak na výlet-potřeboval jsem si pokecat no,kámoš neví co je to absták ,si myslí že mám žízeň

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 25/09/2010 19:22

Zdravím Jiří, směju se s Vámi a gratuluji ke chtění se z toho vyhrabat, moc Vám to přeji :)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka K. - 25/09/2010 19:24

Ahoj Jirko,

nedá mi to, nevím, zda jsem četla všechny Tvé příspěvky, první ale několikrát.

Co popisuješ je hodně vážné. Nevím jaké zkušenosti máš, kolikrát si procházel stavy, jako teď. Zmínil jsi druhý den, ještě zítřek bude perný.

Horkou koupel bych Ti na rozdíl od Liby nedoporučila, to je dost nebezpečné, doporučila bych zcela vážně, abys udělal vše pro to, abys nebyl sám, tedy s někým - tuším žes zmínil ségru, kdokoli, bez ohledu na to, že zrovna zábavným společníkem teď určitě nebudeš. Aspoň do zítřka.

Třes, který popisuješ značí, že máš tělo pěkně zhuntovaný, promiň a jediná cesta, jak z toho ven, jak se zachrání je Abstinence bez ohledu na to, že začátky jsou pro každého těžké. Zapřít se, držet se, překlenout nejhorší dny, týdny, než se upraví spánek a tělo se trochu zregeneruje.

Až se oklepeš, počítej s tím, že chuť přijdou a čertík ti bude našeptávat, že bys mohl co mohl, měl, vždyť o nic nejde, tentokrát to uhlídáš.

Určitě si Ti čertík nebude připomínat, jak ti bylo včera, je zvláštní jak to tak funguje, že příšerné abstáky, které prodělá ho neodradí od dalších karambolů. :dry:

To že čím déle člověk pije a čím starší je, tím závažnější bývá poškození organismu, to jistě ví každý - na tomto fóru určitě. Neriskuj a zachraň se.

Jestli Ti žaludek bere, tak se snaž do sebe dostat hodně tekutin a jídlo. I kdyby Ti to dělalo potíže, opravdu hodně pij - nic s alkoholem. Když to vydržíš, tak Ti zaručuju, že za tři týdny bude o moc líp, a už se nevracej ať nemusíš tím vším procházet znovu, riziko je příliš vysoké. Hodně štěstí.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 26/09/2010 19:01

Květo:díky a můžu se Vás zeptat,jste ve sdružení AA?jinak dneska třetí den a zatím to jde tedy přes den,spát se s tím nedá,čeká na mě ta noční můra z horroru Freddie,jestli jste to viděla,jak ta holka nesměla usnout

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 26/09/2010 19:22

Radko,

abych někoho neurazil dám si koupele obě,nejdřív horkou a pak studenou :)

ten tvůj čertík už za mnou dneska byl a nabádal mě ,že mám dva dny volna co budem dělat.a navíc mi kamarádka koupila flašku tequily -musím ji někomu darovat.

a co ty,jak se držíš,nějaká pozitivní informace?

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Aneta - 26/09/2010 19:38

Jirko, já když měla svůj tah, nemohla jsem pak spát nejméně tři noci, poslouchala TV, v hlavě mi hučelo, honilo se mi hlavou všechno možný, hlavně to zlé. Člověk v abstáku všecno zveličuje, i prkotiny, musíš to prostě vydržet.....po týdnů jsem se pořádně a normálně vyspala a brala to jako zázrak. Ten zázrak,

co jiní berou jako normální běžnou věc. Mám zkušenost, že nepomáhá nic jiného než čas. Teda a samozřejmě nepít !!!!!Držím Ti palce, myslí na to, že jsme si tím všichni prošli . Kdo neprožil, nepochopí. Sílu a drž se .

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka K. - 26/09/2010 19:39

Jirko, čertíka pošli, víš kam a na cestu mu dej tu flašu. :P

Nejlíp je doma nic nadržet a je o starost méně, dobře si pamatuju dobu, kdy jsem se s tím špatně srovnávala, jakmile je něco v dosahu, je vždy těžší odolat. :(

Horká koupel je fakt nebezpečná, ve studené se moc neumyješ, jdi do kompromisu, přiměřeně teplé. B)

Podívej, já se poněkud přesmýkla a neřeším dny, to mi potíží nedělá, přichází to ve vlnách, někdy jen tím, že se oklepu je mi hej, jindy tím řeším depky. U mě ohrožení přijde nejdřív na konec roku. Tah pak končí tím, cos prožíval včera a převčírám. S tím, že pc ani nezapínám. Práce jako žehlení je v té době příšerně složitým úkonem, který taky nejsem schopna vykonat. :blush:

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Aneta - 26/09/2010 19:48

Teda Radko, přesné s tou prací ! Já nebyla schopna ani uvařit to jednoduchý, nemohla se soustředit na čtení, v TV nechápala souvislosti. Jenom ležet a přetrpět to. Snad už to je všechno pryč.

A bacha na tu horkou vodu, mohlo by Tě trefit, hrozně oslabuje a v abstínu se zvedá tlak , což v kombinaci s cukrovkou je..ale vždyť to znáš.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 26/09/2010 21:44

Zdravím Jiří,

ten film jsem neviděla, nespát musí být vyčerpávající, noc dlouhá a druhý den v práci... Jak říká Anetka všechno má svůj čas i tyhle pomínou a čeká na Vás zázrak - budete spát jako mimčo ;) .

Ve sdružení AA nejsem, ale jsem ráda, že jsou a pomáhají sobě i ostatním. Společně s nimi mám to, že se modlím, i za Vás Jiří.

Na tento web jsem přišla začátkem tohoto roku pro informace pro svojí závěrečnou práci o závislosti na alkoholu (kterou jsem nedokončila) a chodím sem od té doby na fórum. Sama jsem tuto závislost neprožila, ale mohla jsem se s ní částečně seznámit, i s lidmi, kteří v ní sehráli klíčovou roli.

Nejsilnější zážitek pro mě byl, když jeden známý z mládí později silný alkoholik si ke mě přišel schovat kreditní kartu, kam si uložil poctivě a z posledních sil vydělaných 20 000,- Kč (kterou jsem nepřijala) a za dva dny jsem se dozvěděla, že zemřel na ulici silně dehydrovaný.

To s těmi koupelemi se mi od Vás líbí, humoru rozumím a mám ho ráda, ale moc ho neumím. Jiří, těším se s Vámi na lepší zítřky, vydržte, udělejte pro to všechno.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka K. - 27/09/2010 10:12

Aneta napsal:

Teda Radko, přesné s tou prací ! Já nebyla schopna ani uvařit to jednoduchý, nemohla se soustředit na čtení, v TV nechápala souvislosti. Jenom ležet a přetrpět to. Snad už to je všechno pryč.

Aneto,

moje veškeré průzkumy, bádání a zjišťování co by mohlo na překonání abstáku pomoci vč. pokusů na sobě dokazují, že nic jiného než čas nepomáhá.

V době, kdy jím člověk prochází, jsou minuty strašně dlouhé, čas stojí, příšernost.

Původně jsem se domnívala, že bude rozdíl po tahu, kterému předchází delší abstinence, že to tak tragické nemůže být, může. Po několidenních tazích je člověku stejně zle.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 27/09/2010 23:00

zdravím Vás všechny, díky za příspěvky, tak je to už 4 dny co nepiju, myslím že jsem z toho fyzicky definitivně venku. cítím se jako bych utekl hrobníkovi z lopaty, v duši klid a mír. pokud by to tak zůstalo, alkohol bych už v životě nepotřeboval

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka K. - 27/09/2010 23:17

Jiří Jaroš napsal:

zdravím Vás všechny, díky za příspěvky, tak je to už 4 dny co nepiju, myslím že jsem z toho fyzicky definitivně venku. cítím se jako bych utekl hrobníkovi z lopaty, v duši klid a mír. pokud by to tak zůstalo, alkohol bych už v životě nepotřeboval

Jirko, blahopřeju, máš za sebou nejhorší dny "abstáku" :)

Fyzicky se budeš léšit, ale vymysli nějakou strategii, až Ti bude hůř na duši, jak nesáhnout po lahvi. Máš nápad?

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 27/09/2010 23:19

Aneto, asi je to tak ,jak říkáš, první 3 dny se asi oklamat nedají, musí se protřpět. Je mrzuté, že to musíš absolvovat opakovaně, to vysiluje. S tím spánkem je to pravda, moc se u toho spát nedá, ale když to vezmu z té lepší stránky tak jsem si v noci konečně uklidil celý byt a udělal resty do práce :)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 27/09/2010 23:42

ahoj Radko,

zrovna jsem Ti chtěl odpovědět, beru to popořadě jaktože nespíš :)

strategie by byla ,zkusit změnit způsob života, vrátit se ke koníčkům a najít nějakého cvokaře, co učí alkoholiky ty dovednosti jak odmítat alkohol a tak. Já zatím umím jen přijímat flašky B)

že nepočítáš dny je dobré, horší je že se ti to vrací, asi na tebe přijdou černé myšlenky a pak to řešíš takhle. Tomuhle moc nerozumím proč člověk začne pít když už přestal, asi mě taky v budoucnu čeká, jednou tomu určitě budu čelit.

Já řekl kamarádovi, že přestávám pít tak mi nabídl ,kdyby to na mě přišlo, že mám volat že přijede, tak zkus taky něco takového a nebo napiš sem

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 27/09/2010 23:50

Květo, děkuju ,že jste se za mne pomodlila, musíte být hodný člověk, doufám že myslíte i na sebe nejen na ostatní. Budete se divit ale když jsem mojí sestře dnes říkal že nepiju ,tak říkala že je to zásah vyšší moci, že to není jen tak

před dvěma týdny mě viděla opilého v kuse, tak z toho měla radost. napište nějakou knížku o alkoholících, myslím že se prodá

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 28/09/2010 00:12

Radko, co čertík, neponouká tě ? Já dneska naložil plné lahve a odvez je kamarádovi ten to bude mít na půl roku, už mě nebavilo jak na mě ty lahve koukají :dry:

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka K. - 28/09/2010 07:48

Jirko ahoj,

chválím, žeš alkohol vyházet, to je správné rozhodnutí, dokud máš odhodlání, udělej důkladnou domovní

prohlídku, ať ti tam nezůstane ani ťuk! Ach zas nevyžádaně radím, promiň. :)

Skutečně stav, který jsi popisoval v prvním příspěvku je zoufalý, je fajn, že vůbec máš schopnost bojovat. Podívej já před x lety po dost těžkém abstáku měla napsáno od LZ: bez dosazení abstinence prognóza silně nepříznivá, což je podle mého tvůj případ též. :(

Myslím si, že rozhodnutí je dobré, vyhledat odbornou pomoc, by Ti prospělo, ono tím, že někam docházíš byt jen ambulantně, máš cosi do sebe, pokud jsem fér k sobě a lékař, který si zaslouží férové jednání od pacientů, protože jak jinak jim má pomoci, kdyby mu lhali, že. Tak je to přínosné, oni jsou školení a vdýchnou ti krom naděje i motivaci v podobě ocenění, žeš zvládl, to se ti zde dostane taky, ale osobní kontakt má své kouzlo též.

Mmj. Ti pomůže poskládat psychiku a snáz budeš obnovovat koníčky.

Můžeš i vyhledat pomoc AA, ti taky jsou ochotní poskytnout ti tel. číslo, pro případ, že na Tebe přijdou chutě, můžeš jim zavolat. Možná tu někde najdeš spojení na Libu, ta je v tomto hodně obětavá. To by ti mohlo pomoci, že budeš mluvit s někým, kdo si peklíčkem alkoholismu prošel a ví o čem mluvíš z vlastní zkušenosti, přičemž ten, kdo to nezná tomu do toho nikdy nemůže vložit tolik opravdových emocí. Obvykle ti bez zkušenosti řeknou, no tak nepij a víc nemaj o čem mluvit, páč se domnívají, že se vyjádřili dost jasně. :dry:

Co se týká mé osoby, já udělala hodně opatření, skutečně se nedokážu zaradovat večer za další čistý den, protože těch já mám a když do toho vletím, tak po několikadenním nezřízeném tahu jsem zas na začátku.

Může na to mít vliv to, že jsem byla 3x těhotná, 3x kojila a to jsem přirozeně nepila, přišlo mi to tak normální, že nebylo co k přemýšlení. Pak to že po mých excesech dojde k takovým tíatrům, že jsem dočasně vyléčená, :blush: no a možná i smířením se, že nepitím - abstinencí a počínajícím přijetím abstinence jako životního stylu.

Ze své zkušenosti vím, že se dá v pohodě zaspát nutkání, kor když je program na další den.

Květa dělá průzkum.

Já v rámci svých bojů a ve snaze po získání max. zkušeností jiných, informací, jsem založila diskuzi, kde jsem své poznatky vypsala.

Diskuze na těchto stránkách je výborná, MUDr. Mlčochovi bych přála, aby mu jeho projekt přinesl ještě víc, než od něj očekává. :)

Mnozí lidé, než nějaký krok podniknou, mají-li přístup k internetu, hledají info tam. Tady se jich najde.

Podle mého je potřeba v boji využít max. dostupných zbraní, tedy klidně hledat kdekoli, spojit vše do jednoho, rozebírat, zjišťovat, třeba chodit na AA i se léčit ambulantně, cokoli, jen to nevzdat.

Když si člověk přečte -matka alkoholická zemřela, tak já tu seděla jak opařená, když si vezmu že někdo umře kvůli pití a je mu jen přes 30let, je mi do pláče.

Jirko, zkus se podívat na www.volnadiskuze.cz, kde najdeš příběh Kakamily, která má čtyřicítka za sebou, pít přestala, protože jí hrozilo selhání jater, nikde se neléčila a pouze po nějaké době přispívala do diskuze, tomu předcházela pokus o přejití z tvrdého alkoholu na víno, což nepomohlo, játra se zhoršovala dál, pracuje coby obsluha hospodě, nikdy nezměnila práci, tedy dokázala ignorovat alkohol kolem sebe. Dnes má játra čistá, přestala i kouřit, abstinuje přes dva roky.

Tento příspěvek je pro Tebe a ty, kdož jsou na tom podobně, nebudu reagovat na dogmatická tvrzení, že se nedá abstinovat, pokud se nevyhýbáte důsledně alkoholu, nevyhýbáte se pohledu na láhev, chodíte do prostředí v němž se pije. Přirozeně taková opatření pomáhají situaci ulehčit, ne vždy je to možné, to by člověk nemohl ani tv zapnout. Neboť neexistuje seriál kde by se sklenkou neřukalo. :angry:

Chci ti, Jirko, vdýchnout naději a posílit Tvé odhodlání, mé názory vychází ze zkušeností vlastních i zprostředkovaných a s poměrně důkladného studia problematiky v odborné literatuře.

Podle mého a nejen mého je trochu potíží se smířením, že už nikdy, ale to chce čas.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Aneta - 28/09/2010 10:07

Ahoj Jirko / snad můžu tykat../, skvělé zprávy, hlavně vydrž , uvidíš, jak bude fajn probudit se střízlivý, hlava nebolí, žádné výčitky, co jsem to zas včera provedl...

Určit+ si přečti diskuzi, kterou Ti doporučuje Radka K., je moc zajímavé si přečíst, jak se z toho dostali ostatní i sledovat deník některých /třeba Jirka /, jak přestávali , někdy selhali, ale hlavně bojovali !!! Je to moc zajímavá diskuze, stojí za to si ji najít.

Hlavně Ti držím palce a dej vědět, jak je . vidíš, co Ti tu fandí lidí.....

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 28/09/2010 15:34

Hezký sváteční pozdrav posílám Jiří,

kdybych nemyslela také na sebe, tak bych na druhých „páchala jenom dobré skutky,, a to bych vážně nechtěla :blink: .

Co se týká nedodělané práce o závislosti, jsem spíše praktik a teorie je pro mě dost obtížná obzvláště v otázce jak alkohol působí na organismus (věda je hodně daleko, je to všechno zajímavé i těžké), tam jsem uvízla. Přesto, že v otázce pomoci je prvotní praxe, vím, že bez určité dávky teorie může být praxe naopak chybná a dopouštíme se omylů a to bych také nechtěla. Uvidíme, tento týden jedu na další motivační přednášky, kde se budou prezentovat již ukončené práce i o jiných tématech.

Včera večer jsem si na Vás Jiří vzpoměla, syn byl v silné nepohodě, problém s podnikáním, již třetím rokem má na podzim existenční problémy a tak z ničeho nic řekl: „jiní se ožerou nebo si zahulej a jsou v pohodě,,. Aniž bych tento výrok okomentovala, nakonec večer vyrazil do ulic se projít, šla jsem s ním, museli jsme se potom smát, jak jsme krouhali zatáčky v ulicích. Přišli jsme k jedenáctý, šel spát a ráno říkal, že spal.

Jak říkáte, že byste se připravoval, až se ten čertík ozve, tak tu má pan dr. Mlčoch knihy ke stahování. Třeba by Vám užitečně ukrátila chvíli kniha :

Bažení - craving, společný rys mnoha závislostí a zvládání (Karel Nešpor) z nabídky knih:

Jak překonat problémy s alkoholem (Karel Nešpor)

Jako chuťovku, krátkou citaci:

Uvedený princip vysvětlujeme pacientům na jednoduchém příkladu. Lidskou psychiku si můžete představit jakou autobus, v němž se veze mnoho cestujících. Bohužel je mezi nimi i pan Bažení. Pana Bažení nelze z autobusu nijak dostat, ale je možné ho nepustit za volant. Pak bude všechno v pořádku. Pokud se ale pan Bažení ujme řízení, bude nutit, své inteligentnější spolucestující, aby mu sloužili, a při

tom řídit vysloveně špatně a nebezpečně. Skoro každý má nějakého pana Bažení a je dobré o něm vědět. Uvažujte chvíli o tom, co vám ten váš pan Bažení způsobil a kterou lepší část své osobnosti necháte řídit místo něj v budoucnu.

Myslím na Vás, nenechte se zaskočit, pamatujte, že za ty léta alkohol udělal své a tak se na všechno raději připravujte. On strach je také motivací, ale jen krátkodobou, to máme zjištěno všichni, takže nepřestávejte i v té radosti z nynějších úspěchů pokračovat v cestě za tím očekávaným lepším zítřkem :)

.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 01/10/2010 18:20

zdravím Vás všechny,díky za příspěvky, dost o nich přemýšlím.

No tak je to osmý den co nepiju,dost věcí se zlepšilo.Už nechodím po venku v noci,dá se ležet,dneska dokonce na mě padla únava přes den a to pořádná,že jsem zalehnul :) V práci skvělé,už píšu zase deseti a neklepou se mi ruce ,jen malinko,holt asi následek poškození nervů.dostavily se výkyvy nálad,chvíli pohoda,pak řvu na tátu ať vypne pračku že mě nervuje :) a pořád jím a jím jak jsem byl zvyklý třeba 3dny bez jídla jen pít,tak teď je pořád hlad připravuju si strategický plán na víkend protože víkend =chlast, takže někam vyrazím,abych toto pravidlo nějak pozměnil ještě napíšu

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 02/10/2010 05:45

Jirko, o víkendu pije, chlastá každý hlupák, proč bys měl i Ty???Koukej na svět srdcem, je tolik hezkých, lepších věcí než je chlast, užij si je, nenud' se!

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 04/10/2010 10:31

Ahoj Jiří,

organismus se Vám odvděčuje za snažení, je to jako byste ho poslal na dovolenou na Havaj, zároveň reaguje na nepřítomnost látky na kterou si zvykl. Můžu se zeptat jak na Vás reagoval táta s tou pračkou? :)

(Popřípadě, že jste o tomto víkendu dal organismu dávku o kterou si řekl, Vás chci Jirko povzbudit: Téma Vašeho vlákna je samé utrpení, je tu ještě další - tak jsem opět začal....)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 04/10/2010 11:30

Květo,alkohol jsem si o víkendu nedal,misto toho jsem dělal samé zábavné činnosti,jako je praní,vaření ,úklid a leštění auta a nákup.krásná alternativa :)

S tátou to nedopadlo nejlíp,ségra říkala že brečel,je to starý člověk,mrzí mě to,měl jsem zůstat sám ,než mě ty nálady přejdou.

nicméně teď jsou oba šťastní že nepiju a podporují mě :)

-to s tím bažením se mi líbilo,dá se ta knížka stáhnout na počítač nebo se musí koupit?to mě asi taky čeká ,to bažení :)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 04/10/2010 11:42

Radko,

koukám že máš pestrý život,3 děti,tak to nemáš moc času na pití,zas to ale asi dost vysiluje že.čím víc lidí je kolem tebe tím se hůř opíjí,jsou to takové bariéry.

Pořád si lámu hlavu nad tím co člověka vede pít,když už přestal a nemá abstáky.zatím si neumím představit že bych nepil do konce života ale v následujících týdnech si to představit dovedu

teď se toho nebojím,teď to bude dobré,mám to ještě v dobré paměti,tak se nenapiju. horší to bude v budoucnu, až budu úplně vyléčený .

jo momentálně se mi chce pro změnu pořád spát a spát (jak Růženka) :)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 04/10/2010 11:50

Aneto,

jasně že si můžem tykat,nejsem zas tak starý :)

ty diskuze si přečtu,jak se k tomu dostanu,momentálně se snažím odčinit co jsem díky alkoholu zanedbal a není toho málo.naštěstí momentálně nemám čas přemýšlet nad sebou ,což je dobře

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 04/10/2010 11:53

Líbo,

já věděl že dostanu vynadáno :) a děkuji za to.

ale neříkal jsem že budu o víkendu pít,jen že to víc svádí,člověk si musí připravit nějaký program (vypít 10litrů vína a vzbudit se v pondělí je podstatně méně náročné)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Andrea - 04/10/2010 11:57

Tak jestli dobře chápu,držíš se super a o víkendu jsi odolal a nepil, tak CHVÁLÍM. MOC !!!!!!!

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 04/10/2010 13:13

Andreo,
ono to zas momentálně není tak těžké,bolesti ani deprese nejsou,spát se dá,problémy přijdou až někdy v budoucnu,až tohle všechno bude zapomenuto.tak jasně,člověka to svádí,ale pokud si představím ten absták tak mě choutky rychle přejdou :)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 05/10/2010 09:24

Zdravím Jirko,
mám s Vámi radost a gratuluji, děláte to pro sebe a hodně lidí Vám to přeje. Nejvíce je potěšena rodina a prožívá velikou naději, nemějte jí to za zlé, je vlastně také tímto problémem postižená, to už tak prostě je. Záleží jenom na Vás jak to bude dál.

Celou knížku o bažení pan doktor nabízí v horní liště hned vedle Fórum pod názvem : Ke stažení. Název jsem už psala. Bylo by fajn v ní každý den trochu zalistovat, více by to v hlavě zůstávalo, než-li ji přečíst najednou.

Když jste sem Jiří psal ze začátku měl jste namířeno k AA, myslím, že by teď byla vhodná chvíle Vaši myšlenku zrealizovat, najdete tam pro sebe další potřebnou podporu. Nebo byste mohl navštívit AT poradnu, prožíváte ideální stav pro získání dalších pro sebe důležitých informací, pro ještě lepší budoucnost - rozhodnutí co nejdříve nepít.

Jsem s Vámi fakt ráda, že jste to dokázal a moc přeju setrvat na té pomyslné dovolené co nejdéle on by ten organismus třeba příště neměl sílu na cestu za zotavením.

Čeká Vás ještě hodně krásných okamžiků :) :) :)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 05/10/2010 18:44

Květo,

tak knížku už mám staženou, ve volných chvílích se do ní mrknu. to že jsou rodinní příslušníci a přátelé nadšení je na jednu stranu potěšující, na druhou stranu mě to trochu děsí, je to zavazující. alkoholik si rád nechává otevřená zadní vrátka.

Momentálně se mi nechce nikoho navštěvovat, jak už jsem tady psal když nejsem v práci, chvíli pracuji a pak toho většinu prospím buď je to špatná fyzická kondice nebo na mě leze bacil :) naštěstí teď není moc času vrtat se sám v sobě, tak to zatím odložím.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 05/10/2010 18:46

Radko,

tak snad už se konečně dokopu k tomu, abych si objednal tu tvoji knížku, mrknu na net, kde se to dá sehnat, abych neběhal zbytečně po krámech to já nerad :)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Aneta - 05/10/2010 18:51

Jirko, to je normální reakce, to spaní. Několik nocí v abstáku není možný usnout, potom se člověku udělá líp, uvolní se a to tělo si teď vyžádá odpočinek a spánek posiluje !!! I když si už myslíme, že jsme fit, je nám celkem dobře, máme ale trochu změněný metabolismus a to tělo takhle prostě reaguje.

Já třeba první měsíc chodila spát cíleně v 8 !! hodin, ač jindy jsem čuměla na Tv do ranních hodin.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Péťa - 05/10/2010 19:41

Jirko,

ráda bych Ti něco napsala:

divil jsi se, že když jsme si prošli to abstákové peklo, že se nám chce znovu začít....ono to takto ale je a raději se na to připrav, přijde mi, že tady se setkáváme ti klasičtí kvartálové, my dokážeme bez alkoholu být, ba co víc: uvědomujeme si, že bez alkoholu je nám lépe, zlepší se nám vztahy s okolím, vztah sám k sobě, srovná psychika, to vše rapidně....ale průšvih je, že jakmile se toto vše srovná, třeba po několika týdnech, měsících...tak začne fungovat jakýsi princip selektivní paměti, člověk zapomene na ty průšvihy a deprese a snadno sklouzne, třeba se Ti to zdá teď jako sci-fi, ale to je jen tím, že ty deprese a špatné stavy máš ještě v živé paměti, to je zkrátka problém klasického kvartála a sama nevím jak si to vrýt do paměti jednou provždy a nemuset si pro tu paměťovou stopu muset useknout třeba nohu (pardon za morbidní příměr), ale s tímto opravdu raději moc dobře počítej, že to brzy přijde, že Ti bude ten d'áblík na

tom rameni sedět a říkat Ti, že pro jednou se nic nestane...a že pak budeš třeba několik dní v lihu a zase na začátku...nepřeji Ti to Jirko, jen s tím počítej a připrav se na to náležitě...četla jsem, že jsi si zařídil "suchou domácnost", to je výborný krok, pak třeba i jiné přátele, než Ti co pijou, zní to brutálně, ale jde tady o Tvůj holý život...změň všechny návyky, které máš spojené s alkoholem, tak to můžeš zvládnout, jinak to podle mě nejde(i když vím, že tady jsou i tací kteří tvrdí, že to jde, já si myslím že ne, pokud člověk změní ty návyky a ještě si přeprogramuje mysl jistým způsobem, tak to zvládne i bez léčebny a AAček, ale chce to taky dost silného a odhodlaného jedince)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Péťa - 05/10/2010 19:56

A ještě bych chtěla napsat, že nejvíc se ztotožňuju myšlenkově s Radkou, vše co píše má přesně to na co já slyším, potřebovala bych přesně takovou psychoterapeutku:)takové co se závislostí nemají vlastní zkušenost já nějak automaticky vůbec neuznávám...pak taky takové, co jsou jednodušší než já:(

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Péťa - 05/10/2010 20:00

myslím tím uživatelku Radka1, i když ona to určitě cítí...

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Andrea - 05/10/2010 20:24

Pěťo dík. Byla jsem z Radky 1 vykolejená, jak se navázela do Anety kvůli vinobraní a hlavně i jiné příspěvky mě odrovnaly. je v nich zvláštní zloba...nevím, jak to vyjádřit. Mně to znechutilo a zároveň vyprovokovalo napsat RADCE, protože jsou mi její názory atd. dost blízké.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Péťa - 05/10/2010 20:43

Andreo: víš já myslím, že Radka má tu zlobu na ten alkohol, nebylo to na Anetu ani na nikoho jiného, jen na toho démona a trocha toho vyburcování proti němu, ale třeba Radka to používá jen občas, asi když je potřeba, třeba Líba to používá pořád tento argument:"nezvládneš to sám, nezvládneš to vlastně vůbec, sám si nepomůžeš", což mě blízké vůbec není, protože já o sobě vím, že já silná jsem a že mě by třeba ta léčebna úplně zakopala, moje sebevědomí, mou vnitřní samostatnou integritu, kterou já k zvládání veškerých svých problémů potřebuju, stejně jako třeba jiní lidé potřebují k zvládnutí svých problémů někam patřit....jsme zkrátka každý trochu jiný, i když jsme všichni alkoholici, tak někdo má rád třeba lidi,

přírodu....někdo nezávislost, kreativitu....whatever...a proto každý potřebuje trochu něco jiného....tyto stránky jsou ale podle mě dobré v tom, že si připomínáme, jaké je to dno, které je vždy stejné v tom, že na něm člověk najde svou vlastní slabost, své vlastní pochybení a namotivuje se v tom se zase postavit, jako Fénix z popela:)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Andrea - 05/10/2010 20:51

Já AA nikdy nezkusila, ale uznávám, že to je asi pro hodně lidí záchrana. Ale já si myslím, že když nebudu já silná a sama chtít, nepomůže mi ani kolektiv. Stejně člověk to musí zvládnout sám !To je můj názor, nemusí být správný.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Péťa - 05/10/2010 21:31

Andy:

je opravdu mnoho povah a mnoho cest, jak to kdo kdy zvládnul, já sama vím, že pokud bych to vnitřně nepřijala, tak mě od chlastu neodtáhnou ani stádem volů, pokud já to "zvnitřním", nebudu potřebovat nikoho, vždy jsem byla individualistka, samotář, už od mimina jsem se nejlépe cítila sama s hračkami, posleze s knihou, těžko se do mě vcítí člověk, co mu pomáhá skupina, cizí přítomnost a pocit integrity se skupinou, opravdu to podle mě nelze takto bagatelizovat
na Tebe zase bude platit třeba něco jiného....jen to dno, to máme všichni stejné....tak si najděme všichni tu cestu z toho dna nahoru! každý podle toho co na něj platí, proto je dobré to sebepoznání, někdo to zvládne sám, někdo potřebuje nasměrovat...dobré je, že si uvědomuje svůj největší životní problém, svou Achillovu patu

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 06/10/2010 05:57

Děvčata, je pravda, že alkoholické dno je skoro stejné u všech.Vy jste ho ještě nepoznaly, my s Radkou 1 bohužel ano, takže víme, o čem píšeme.Chceme, přejeme Vám, abyste ho nepoznaly, proto píšeme dost tvrdě.Jistě, že je nutné chtít sám přestat pít, ale z toho dna bez cizí pomoci, to ještě nikdo nedokázal.Vůbec netušíte, co je to za hrůzu.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 06/10/2010 09:04

Jirko, je to přešně, jak popisujete, když postižení závislostí začnou abstinovat postižená rodina začíná mít naději, v době alkoholických tahů svého blízkého prožívají úzkost v době abstinování úlevu a zároveň strach že se to bude opakovat. V praxi je to tak, že se obě strany za těchto okolností v prožitcích různí. Je fakt, že Vás to teď může zatěžovat, nevím zda je táta plně soběstačný, pokud ano, tak by mohl sám vyhledat pro sebe pomoc, kde by mohl o svých pocitech s někým promluvit, tak by mohl získat i vhled do celé problematiky a získat pro sebe také pomoc.

Nevím, třeba to není zapotřebí, jen jsem to z toho všeho tak nějak vycítila.

Jiří, moc přeji (i všem ostatním), abyste pro sebe našel cestu, kde by Vám alkohol neublížoval, jste schopný a statečný muž.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka1 - 06/10/2010 20:58

Zdravím Jiříku, knihu lze objednat na netu, píší, že ji do 48hodin doručí. Je fantastický, že se držíte. Kdo nepoznal jaké to je odolávat, když v tom chlastu jeden jede na tvrdo, neuvěří, co jsou to občas za nadlidské výkony. :ohmy:

Taky si vzpomínám, že to byl doslova boj - válka se sebou, kdo zvítězí. A že je lidský mozek opravdu kabrňák k vytváření důvodů proč "alespoň trochu", to určo víte sám nejlíp.

Držím palce

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka1 - 06/10/2010 21:11

Libko, my víme své přece. Nikdo nám stejně neuvěří, mohly bychom je všechny ty, kteří tuší problém posílat k lékařům, aby se optali, jak končí alkoholici - téměř všichni - bez pardónu, když nevěří nám. Kdo se bude chtít přesvědčit na vlastní kůži, že nekecáme, pak, časem, nám uvěří. No ale to může být taky pozdě, že.

Zdravím všechny slušný lidi.. chytla jsem podzimní virózu, taky děsně nepříjemná věc, tak pořádně se oblékejte, pijte čaje s citrónkami a medem, k tomu nějaký "blbinky" na posílení imunity a příliš se nesdružujte ve veřejných zařízení :laugh: , ať nelapnete od sebe něco navzájem.R.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Péťa - 06/10/2010 21:33

Ráďo, jako ať nechodíme na AAčka?:)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka1 - 06/10/2010 21:47

Andrea napsal:

Já AA nikdy nezkusila, ale uznávám, že to je asi pro hodně lidí záchrana. Ale já si myslím, že když nebudu já silná a sama chtít, nepomůže mi ani kolektiv. Stejně člověk to musí zvládnout sám !To je můj názor, nemusí být správný.

Andreo, jestliže si myslíte, že Váš názor není správný, tak ho změňte :) Já si za svými názory stojím. Jestliže časem poznám, že není můj názor správný, změním ho a pak mám jiný názor, za kterým si pak také stojím.

Ještě Vám chci napsat, že mým záměrem je, aby bylo lidem z mých některých příspěvků hodně hodně blbě a to tak, aby od chlastu dali ruce pryč. A nemyslím si, že je to známka mých zlobných povahových rysů, citového chladu a nevlídnosti. Moje příspěvky jsou veskrze slušné a hlavně o nikom - kdo komunikuje na tomto webu - v nich nemluvím. Chovám se podle pravidel slušného chování dospělých lidí, alespoň se o to maximálně snažím.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka1 - 06/10/2010 21:59

Šmankotepanenkoskákavá, jestliže budou prskat a kýchat a kašlat, tak ani tam ne :laugh: Nic, nikam, doma, učit se :laugh:

Ahoj Péťo, jak se daří? Kdyby se tak stalo, že byste byla v pohodě, no to by byla paráda.

Vykašlete se na pití, vždyť máte tak úžasnou budoucnost před sebou, jste hodně chytrá ženská a to by byla děsná škoda. Skoro se mi chce říct, že hřích.

Vystudujte a ukažte všem, co ve Vás je. Udělejte si takový svůj tunel, na konci cíl a běžte si za tím. Vy ještě máte šanci si vytvořit nádherný život. Stojí za to.

Tedy mě je tak blbě, ale vůbec nemůžu spát, nemůžu dýchat, nos mám od rýmy úplně lesklý, no krása sama :laugh:

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 07/10/2010 06:21

Znám tyto reakce moc dobře, já, já sám, jsem king, najednou je tu dno, ubohost, slabost, a člověk už nezvládá nic. A moc těžko se z toho dna hrabe i s pomocí jiných, je vděčný za každé slovo, radu, jak na to. Komu není rady, tomu není pomoci. Mrzí mně, že se řeší moje osoba, moje reakce z této diskuze, na jiné diskuzi, je to až neslušné.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Darka - 07/10/2010 11:42

Radka1 napsal:

Andrea napsal:

Já AA nikdy nezkusila, ale uznávám, že to je asi pro hodně lidí záchrana. Ale já si myslím, že když nebudu já silná a sama chtít, nepomůže mi ani kolektiv. Stejně člověk to musí zvládnout sám !To je můj názor, nemusí být správný.

Andreo, jestliže si myslíte, že Váš názor není správný, tak ho změňte :) Já si za svými názory stojím. Jestliže časem poznám, že není můj názor správný, změním ho a pak mám jiný názor, za kterým si pak také stojím.

Ještě Vám chci napsat, že mým záměrem je, aby bylo lidem z mých některých příspěvků hodně hodně blbě a to tak, aby od chlastu dali ruce pryč. A nemyslím si, že je to známka mých zlobných povahových rysů, citového chladu a nevlídnosti. Moje příspěvky jsou veskrze slušné a hlavně o nikom - kdo komunikuje na tomto webu - v nich nemluví. Chovám se podle pravidel slušného chování dospělých lidí, alespoň se o to maximálně snažím.

Radko1, je znát, že nejen víte, co chcete, ale i jak toho dosáhnout. B)

Tedy první částí rozhodně, některým lidem z některých vašich příspěvků opravdu bylo blbě, jen se tím nenaštvali na alkohol, nýbrž na sebe, že vůbec někam psali a snažili se najít pomoc.

Dobře jim tak, je potřeba oddělit zrna od plev, ti co hledají nebo o svých názorech pochybují ať raději nikam nepíší, alespoň ne do té doby, dokud se nenaučí uznávat jen své názory, stát si za nimi stůj co stůj a neodnaučí se jednou pro vždy naslouchat i jiným názorům. :woohoo:

Nebyla jste na Lenku zbytečně mírná?

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 07/10/2010 14:46

Radka1 je ještě mírná, ale ví, o čem píše, prožila vše, co se alkoholismu týká, možná Delirium ne, nevím. A alkoholismus je nevyléčitelná nemoc, která zamává s každým člověkem, konce jsou daleko drsnější, tvrdší, smuné, těžké. Ten, koho rozhodí pár slov, neví, co chce, hraje divadlo sám na sebe. Lže si, čeká ho peklo. Žije v tom pekle, smrt bývá vysvobození. Chlast mu dávno nechutná, nic s ním neléčí, nespí, deprese, smutek, přesto je mu alkohol nejmilejší, dá mu přednost před rodinou, před vším, s vědomím, že se ničí, trápí se, nemůže bez pití být.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka1 - 07/10/2010 16:09

Libko ahoj, jak se vede? Co nového na jihu :) Zde v srdci slunečno po cestě domů, nyní je gaučově. Ještě mi není úplně dobře, ale včera to byl tedy nářez.. Jdu popřemýšlet..

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka1 - 07/10/2010 16:19

Darka napsal:

Radka1 napsal:

Andrea napsal:

Já AA nikdy nezkusila, ale uznávám, že to je asi pro hodně lidí záchrana. Ale já si myslím, že když nebudu já silná a sama chtít, nepomůže mi ani kolektiv. Stejně člověk to musí zvládnout sám !To je můj názor, nemusí být správný.

Andreo, jestliže si myslíte, že Váš názor není správný, tak ho změňte :) Já si za svými názory stojím. Jestliže časem poznám, že není můj názor správný, změním ho a pak mám jiný názor, za kterým si pak také stojím.

Ještě Vám chci napsat, že mým záměrem je, aby bylo lidem z mých některých příspěvků hodně hodně blbě a to tak, aby od chlastu dali ruce pryč. A nemyslím si, že je to známka mých zlobných povahových rysů, citového chladu a nevlídnosti. Moje příspěvky jsou veskrze slušné a hlavně o nikom - kdo komunikuje na tomto webu - v nich nemluvím. Chovám se podle pravidel slušného chování dospělých lidí, alespoň se o to maximálně snažím.

Radko1, je znát, že nejen víte, co chcete, ale i jak toho dosáhnout. B)

Tedy první částí rozhodně, některým lidem z některých vašich příspěvků opravdu bylo blbě, jen se tím nenaštvali na alkohol, nýbrž na sebe, že vůbec někam psali a snažili se najít pomoc.

Dobře jim tak, je potřeba oddělit zrna od plev, ti co hledají nebo o svých názorech pochybují ať raději nikam nepíší, alespoň ne do té doby, dokud se nenaučí uznávat jen své názory, stát si za nimi stůj co stůj a neodnaučí se jednou pro vždy naslouchat i jiným názorům. :woohoo:

Nebyla jste na Lenku zbytečně mírná?

no comment..

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 07/10/2010 18:02

A nebo ti dotyčný nechtějí slyšet pravdu?Co je lepší, pravda ať je sebetvrdší, nebo lhaní, namlouvání si, že je to vše dobré, všichni ubližují nám, my nikomu, jen chlastáme!!!!Takovým lidem je zbytečné pomáhat, nestojí za to.Je podstatný rozdíl v tom, kdo radí.Člověk , který si vším tím zlým prošel, nebo rádoby znalec všeho, který sám pije.Který poradí lépe!?Na milion procent ten, kdo si alkoholickým peklem prošel, pár let abstínuje.Už jsem někde psala, že Radka je ještě mírná, propít se ke dnu je daleko tvrdší.Někdy je už pozdě na každou radu.Vím, co to je, nepřejí nikomu, aby se propil tam, kde jsem byla já.Každý, kdo si přizná, že alkohol mu dělá problém, nekňučí, nechytá se blbostí, a honem se snaží něco s tím dělat, a je jen dobře, když ví, co ho může ještě potkat.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Darka - 07/10/2010 18:24

Liba napsal:

A nebo ti dotyčný nechtějí slyšet pravdu? Co je lepší, pravda ať je sebetvrdší, nebo lhaní, namlouvání si, že je to vše dobré, všichni ubližují nám, my nikomu, jen chlastáme!!!! Takovým lidem je zbytečné pomáhat, nestojí za to. Je podstatný rozdíl v tom, kdo radí. Člověk, který si vším tím zlým prošel, nebo rádoby znalec všeho, který sám pije.

Pravdu?

Ne každý začne svůj problém řešit pozdě.

Ne každý musí narazit na dno.

Ne každý, kdo radí a naslouchá, zákonitě pije.

Psychiatri a psychologové za sebou nemusí mít ústavní pobyt, aby člověku dokázali pomoci.

Když se někdo opakovaně léčí nebo léčbu zahájí až když má dospělé děti, je ideálním rádcem mladé generace, která ještě nemá rodinu a např. fórum navštíví po jednom tahu?

Razantnost v tomto směru ztrácí na hodnotě, číst očima vnímat rozumem i citem, neházet lidi do jednoho pytle.

On i alkoholik je člověk, ne jiný živočišný druh.

Na sně je otázka, kde Radka1 bere jistotu, že když má za sebou 4 léčby, je to číslo konečné?

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka1 - 07/10/2010 19:28

Darka napsal:

Liba napsal:

A nebo ti dotyčný nechtějí slyšet pravdu? Co je lepší, pravda ať je sebetvrdší, nebo lhaní, namlouvání si, že je to vše dobré, všichni ubližují nám, my nikomu, jen chlastáme!!!! Takovým lidem je zbytečné pomáhat, nestojí za to. Je podstatný rozdíl v tom, kdo radí. Člověk, který si vším tím zlým prošel, nebo rádoby znalec všeho, který sám pije.

Pravdu?

Ne každý začne svůj problém řešit pozdě.

Ne každý musí narazit na dno.

Ne každý, kdo radí a naslouchá, zákonitě pije.

Psychiatri a psychologové za sebou nemusí mít ústavní pobyt, aby člověku dokázali pomoci.

Když se někdo opakovaně léčí nebo léčbu zahájí až když má dospělé děti, je ideálním rádcem mladé generace, která ještě nemá rodinu a např. fórum navštíví po jednom tahu?

Razantnost v tomto směru ztrácí na hodnotě, číst očima vnímat rozumem i citem, neházet lidi do jednoho pytle.

On i alkoholik je člověk, ne jiný živočišný druh.

Na sně je otázka, kde Radka1 bere jistotu, že když má za sebou 4 léčby, je to číslo konečné?

A tak nějak vypadá názor nevyzrálé osobnosti, která neví co mluví a neví co je myšleno a napsáno.

Tak předně - alkoholici začínají obecně řešit svůj problém, až když je skoro pozdě, někdo později a někdo to nestihne vůbec. Z toho vyvozují, že je pravda, že ne každý musí spadnout na dno. Že ne každý, kdo naslouchá a zákonitě pije jest svatou pravdou, neb moje babička naslouchá a radí a je

abstinentka. Psychiatři a psychologové za sebou nemusí mít ústavní pobyt, aby bylo v jejich silách pomoci, nicméně je důležitým a nezvratným faktem, že za sebou musejí mít léta studií a příslušné praxe.

Člověk, který je ve středním nebo pozdně středním věku, má dospělé děti a pár léčebných pobytů je ideálním rádcem těch, kteří si z alkoholismu dělají šprťouchlata a pokoušejí d'ábla v lahvi. Jsou ideálními nosiči reálných informací, co se týče takových nebezpečí, o kterých mladá generace nechce vůbec slyšet. Ale to je přirozený jev. Také jsem byla mladá.

Po jednom tahu mladí lidé normálně nenavštěvují fórum alkoholik.cz a jestliže ano, nediskutují zde o problémech o kterých nemohou z principu mít ani páru. A jestliže diskutují, jejich diskuze nemůže mít v žádném případě naprosto žádnou tématickou váhu, neb o problému nic netuší. Tito diskutující se mohou maximálně ptát.

Ohrazuji se proti názoru, že razantnost v tomto případě ztrácí na hodnotě. Ba naopak, razantnost v případě závislosti na alkoholu na hodnotě získává. Protože ta finální hodnota, milá Darko, ve fázi závislosti je - ŽIVOT!!! Úplně obyčejný lidský život. A alkoholici sami sebe segregovali do jednoho pytle už od dob, kdy byl alkohol vynalezen, to je bez debat. Závislostní chování je obecně definováno jako deviantní.

Nikdy jsem neřekla ani nenapsala!, že mám jistotu, že se nikdy nenapiji. Napsala jsem, že se modlím, by to tak zůstalo. Zrecidivovala jsem po sedmi letech abstinence. Nyní mám za sebou hodně přes dva roky bez alkoholu a není to pro mě procházka růžovou zahradou. S chutí napít se občas hodně bojuji.

Ještě bych ráda upozornila na fakt, že se tu rozmáhá nešvar, který je naprosto v rozporu s pravidly tohoto webu, v rozporu se slušným chováním, a to takový, že je tendence diskutovat o někom, aniž by byl ten diskutovaný diskuze účasten. Je to jednání nízké až pavlačové, mnohdy dětské a nedospělé.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Andrea - 07/10/2010 19:48

Dotaz pro Radku 1 :

Jak dlouho a kolik musím pít, abych směla diskutovat a nebyla zařazena mezi ty, co se smějí jenom ptát.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka1 - 07/10/2010 19:51

O problému? Dlouho a hodně. A nebo dlouho a hodně studovat.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Darka - 07/10/2010 19:53

Radka1 napsal:

Závislostní chování je obecně definováno jako deviantní.

Nikdy jsem neřekla ani nenapsala!, že mám jistotu, že se nikdy nenapiji. Napsala jsem, že se modlím, by

to tak zůstalo. Zrecidivovala jsem po sedmi letech abstinence. Nyní mám za sebou hodně přes dva roky bez alkoholu a není to pro mě procházka růžovou zahradou. S chutí napít se občas hodně bojuji. Ještě bych ráda upozornila na fakt, že se tu rozmáhá nešvar, který je naprosto v rozporu s pravidly tohoto webu, v rozporu se slušným chováním, a to takový, že je tendence diskutovat o někom, aniž by byl ten diskutovaný diskuze účasten. Je to jednání nízké až pavlačové, mnohdy dětské a nedospělé.

Radko1,

sama jste tento prostor využila k výuce slušného chování, ;) o kom se zde diskutuje a není přítomen?

Dostali jsme se volně k jádru celého problému, stojíte si za svými názory, výborně, jen jste si občas protiřečila, sice v diskuze s Líbou jste připustila, že máte alkoholické chutě, jinde jste psala, že máte vyřešeno.

Nyní již Vaše reakce snáz chápu,

Vaše reakce odráží Vaše vlastní obavy, patrně Vám pomáhají v abstinenci, přeji naprosto vážně, aby Vás Bůh nebo kdokoli cokoli vyslyšel/o, a nikdy jste již nepila.

Aby Vás i chutě a zlé sny opustily.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 07/10/2010 19:57

Myslím si , že Darka je Radka, Anna.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Andrea - 07/10/2010 20:05

Radka 1 nás napadá, že je neetické a neslušné napadat, někoho , kdo není přítomen. Nezdá se Vám Váš příspěvek, Líbo, při vši účtě, ránou pod pás ? Mně ano. A dost.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka1 - 07/10/2010 20:12

No já nepotřebuji nikoho vyučovat slušnému chování. Jen upozorním někoho, kdo ho nemá.

Moje chutě nechte prosím spát. Snažte se mě napadat a docházejí vám argumenty. A ještě takovou maličkost - ani Bůh a ani cokoliv jiného nebudou poslouchat moje zbožná přání. To je jenom moje vítězství, jen moje.

A děkuji za přání. Sny zaplaťpánbu jsou nyní ok :)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka1 - 07/10/2010 20:16

...Nic, smazala jsem ten příspěvek, protože mám také pocit, že diskutuji s jednou osobou a připadám si už jako cvok ..

Libko, já to zjistím, ju?

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka1 - 07/10/2010 20:32

Andrea napsal:

Radka 1 nás napadá, že je neetické a neslušné napadat, někoho , kdo není přítomen. Nezdá se Vám Váš příspěvek, Líbo, při vší účtě, ránou pod pás ? Mně ano. A dost.

Jestliže vám připadá napadání slušné upozornění na fakt, že je neetické a neslušné mluvit o někom kdo není přítomen, tak bych doporučovala přečíst si knihu Základy společenského chování nebo něco na ten způsob. Vy jste se již o mě a o Libě rozpovídala dost na můj vkus.

A nebo přečíst si pravidla webu.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Andrea - 07/10/2010 20:48

Paní Radko 1,
na Líbu jsem nereagovala nikdy. Až teď poprvé.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 07/10/2010 22:52

Jestli mám pravdu, jde etika stranou, a je to velký průšvih.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Andrea - 07/10/2010 22:58

Paní Líbo, Vás nikdo nenapadá a ani neuráží. Vážím si vašich zkušeností a rad. Ale paní Radka uráží a při jiném názoru upozorňuje správce webu. je to pořád ještě diskuze nebo moderovaný web té paní ?,

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Darka - 07/10/2010 23:37

Možná by nebylo špatné, kdyby MUDr. Mlčoch doplnil do diskusního fóra tlačítko pro ignoraci, čímž by se předešlo různým dohadům mimo téma.

Podle mého názoru, za kterým si stojím a nepředpokládám, že bych ho v budoucnu změnila, je prospěšné, když se objeví názorů více, aby měl každý možnost si vybrat "to své" tu svou lepší cestu.

Základně nesouhlasím s tím, že kdokoli se zde objeví, je alkoholik, nebo má těžký problém s alkoholem, skutečně jsou tací co mají výčitky po víkendové akci, kterou přehnali, popř. měli okno a v rámci zpytování svědomí sem napíší nebo jen čtou.

Ti, kteří mají za sebou tvrdou alkoholickou minulost, si nejvíce rozumí mezi sebou, reagují stejným tónem na každého, kdo něco napíše, bez ohledu na jeho konkrétní situaci.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 08/10/2010 06:50

Jasně, že si všichni alkoholici rozumí, nejvíc ti, co abstinují, chtějí abstinovat. Na tomto principu jsou založený AA. Ale nelíbí se mně tu výpady, začínající hádky, píší sem lidé, co hledají pomoc, radu, takže Vás žádám o klid, trochu pokory, tolerance.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Darka - 08/10/2010 07:36

Liba napsal:

Jasně, že si všichni alkoholici rozumí, nejvíc ti, co abstinují, chtějí abstinovat. Na tomto principu jsou založený AA. Ale nelíbí se mně tu výpady, začínající hádky, píší sem lidé, co hledají pomoc, radu, takže Vás žádám o klid, trochu pokory, tolerance.

Libo, souhlasím, píší sem lidé, co hledají radu a pomoc, i ti si zaslouží toleranci a pochopení. Především od těch, kterým se daří abstinovat, zdánlivě se vyhrabali a jsou za vodou, byť do toho mohou kdykoli vletět.

Toto je můj poslední příspěvek zde, ať jsem Anna, Radka K. nebo Darka.

Ze všeho vyplynulo, že ti co abstinují, rozumí si, si nejsou rovni s těmi, co o abstinenci usilují. Jsou nějak nadřazení, zapomněli na své začátky a selhání.

Přitom AA jasně hovoří, že si tam jsou všichni rovni, neladí mi to, pokud je to mimo AA jsou si rovnější ti, co se vydrápali z většího dna a srabu.

Co se týká školení etikety, slušného chování, ozvala se Radka1 coby potrefená husa, ať se podívá na svou reakci na Kamču, Anetu a nebo nebohého nemocného Honzíka.
Kolik nadávek je schopna v příspěvku použít, takže si hrát na dámu a hlásat o pravidlech spol. chování je poněkud mimo mísu.

Obdivuji, naprosto obdivuji trpělivost MUDr. Mlčocha, jen bych chtěla touto cestou poprosit, jestli by se nepodíval na příspěvky Radky1, aby sám posoudil, zda jsou všechny v mezích slušného chování, přes veškerou toleranci si myslím, že by bylo dobré i ji poučit a umravit.
Byť někdy je úplně miliónová, jako např. v reakci na Lenku či Petru.

Nejsem přesvědčená, že by hodnotu rad zvýšilo dno, na které kdo dopadl, to pro toho samého co v tom bahně byl jsou ty rady motivující pro něj samého.

Jedna dost důležitá a zásadní věc,
bylo by opravdu vhodné, kdyby se nad tím pozastavil sám pan doktor,
ono udělovat výchovné lekce, nebo převídat budoucnost přes net bez znalosti, bez podrobnějších informací o autorovi příspěvku, bez vyhodnocení konkrétního případu, je dost ošemetné, nadřazené chování není na místě - pokora a tolerance ano.
Ono byste se často mohli podívat komu to vlastně radíte, vyzdvihujete své zkušenosti.

Přínosem mi pár příspěvků bylo,
jsem ráda, že na tom nejsem tak zle a dopadnout bych tak opravdu nechtěla.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Péťa - 08/10/2010 07:41

jejda, tady se to ale tak zamotalo, že já se vůbec neorientuju, kdo je kdo a co se zde vlastně řeší?:(a co na to Jan Tleskač?:))

jinak já se mám dobře Rádo,víte v čem máte pravdu? s tím tunelem a nějakým cílem, já myslím, že důsledkem mého alkoholismu nebo možná i příčinou je to, že nemám žádný výrazný cíl, za kterým bych šla, že tu na tom světě jen tak přežívám a mrhám všemi svými dobrými předpoklady, jsem roztěkaná, neumím se na nic pořádně zaměřit...včera jsem si sedla a sepsala si všechno co je důležité a trochu si vymezila to, jak se na ty důležité věci zaměřit a jak vypustit všechno to nedůležité: důležité pro mě je toto: mé vzdělání, má práce, mé zdraví(fyzické i psychické) a rozvíjení se...všechno ostatní prostě půjde stranou, žádné rozptylování se hloupostma, přijde mi, že v dnešní době existuje zbytečně moc věcí, co člověka rozptyluje(včetně internetu)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 08/10/2010 09:05

Radko, Anno, Darko, vědomě chceš zničit tuto diskuzi?Nikdo se určitě nepovyšuje, neříká, že je za vodou, máš svou diskuzi, tam blábol, co chceš.Máš sama se sebou starostí až, až.Nejsi údajně alkoholička, piješ, Tvé slova-jak Ty chceš někomu radit, a co????

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 08/10/2010 14:40

A doufám, že nebohý, nemocný Honzík na Tvé diskuzi září, pomůžeš mu, a Tvé děti už pijí, koukají na porno. Tohle právě ten nebohý obhajoval.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 08/10/2010 14:54

zdravím Vás všechny,

koukám že se nám skupinka rozrostla :) :)

jsem rád, že jste k sobě veskrze milí a tolerantní, máme přeci společný problém a tím je alkohol (někdo méně někdo více), přemýšlím o každém názoru

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 08/10/2010 15:06

No tak já mám za sebou první úlet po 12 dnech, volal jsem předvečírem kamarádovi, ten neměl čas, tak se mi nechtělo být doma sám, šel jsem si koupit víno a druhý den ráno už jsem stepoval před krámem. nechutnalo mi to, tak jsem si koupil vodku, bylo mi po tom blbě, tak jsem to ráno vylil do záchodu.

budu si muset najít nějaké přátele, z těch starých toho moc nezbylo

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 08/10/2010 17:02

Přátele potřebuje každý, najdeš je. Zajdi na AA, tam můžeš vybírat dobré, abstinující, co Ti rádi pomůžou, poradí, ví, o čem je alkoholismus.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka1 - 08/10/2010 19:11

Pěťo, jste mimořádně inteligentní člověk a ti potřebují přesně ten řád o kterém píšete. Je to důležité, aby si zorganizovali život - hodně věcí je totiž zajímavá a mají o nich povědomost. Jakmile ze svého řádu vyjdou, nevědí si se svým životem rady a jsou ztraceni. Třeba v alkoholu. U Vás by mě to moc mrzelo, protože mě hodně bralo, jak jste na tom byla špatně. Tak nějak mi přišlo, jako bych viděla v podobných

problémech svojí dceru a málem jsem vylítla z kůže strachem.

Vybudujte se takové postavení, aby Vám v něm bylo dobře, aby jste byla naprosto svobodná a volná. Pak celý svět bude jen Váš.

Alkoholik není svobodný, ani volný, je větším otrokem, než ten nejbídnější otrok na světě. Je otrokem sebe sama a bičem je chlast.

Občas napište, jak se Vám daří, ju?

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Péťa - 08/10/2010 19:55

Radko, teď jste mě fakt dostala, slzička ukápla...zase máte pravdu, jako kdybyste mě znala, což mě opravdu překvapilo, další věc proč bych vás chtěla jako svou psycholožku:))mám opravdu o všem povědomí, moc věcí mě zajímá, chci zkusit tohle, tohle, támta, známí se diví, že dokážu mluvit prakticky o čemkoliv, je to ale asi právě ta roztěkanost, nejhorší je, že jsem četla, že právě takoví lidé končívají na antidepresivech, které je usměrní, že jsou po AD otupělejší a omezenější v tom co je zajímá...a do toho se mi právě nechce, na druhou stranu i kvůli tomu alkoholu bych tohle právě potřebovala:(

Ale vím že alkohol pro mě = střídání euforie a deprese. Dobrý důvod nepít, držím se zuby nehty, ale je to těžké - málo impulsů, nuda...těžko se to vysvětluje, já asi nejsem moc normální:(

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka1 - 08/10/2010 20:20

Peťo, dobrá zpráva - normální není nikdo. Ta špatná zpráva je, že nejsem psycholog (nemohu tedy sloužit), anébrž ekonom. Což má ovšem také svoje plus, protože v těch číslech musí být pořádek a to mě táhne k tomu si dělat pořádek i ve svém životě.

Mě antidepresiva pomáhaly v začátcích abstinence, bez nich bych se neobešla ani omylem, pak jsem je vypustila, protože jsem cítila, že mě myšlení namáhá víc, než jsem mohla vydržet.

Nejlepší antidepresivum je pro mě spousta vitaminů po ránu, bylinné čaje, hodně vody - obyčejná voda je základ, voda zažene i chuť na alkohol, hodně se prolít vodou, aby se mi prokrvil mozek a tělo se napilo, no a pohyb. A tvorba. Mým velkým koníčkem je malování, to je pro mě euforie jako blázen.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka1 - 08/10/2010 20:49

Jiříku, já bych poradila najít si přátele úplně nové. Pokusila bych se, být Vámi, něco jako o začátek. Možná to bude znít trochu směšně nebo infantilně, ale jakože se znovu narodíte a pomalu se učíte v životě chodit.

Psal jste, že Vás baví auta a já Vám odepisovala, jak jsem si to šinula Prahou v Kaipanu. Je sdružení kaipanistů, jsou to vynikající chlapíci.

Možná někde by Vám bylo dobře s lidmi, se stejným hobby.

Mám známého - lakýrníka - také alkoholik, který se nedávno zúčastnil mistrovství republiky lakýrníků a

skončil na druhém místě. Úžasnej kluk, byl naprosto na dně, chlastem u něj propukla maniodepresivní psychóza, byl posedlý tím, že se chtěl stále zabíjet. Nevěřila jsem, že se z toho vyhrabe, ani prstíček bych za něj nedala. Dneska je to jiný člověk. Má novou spokojenou rodinu, poctivě splatil milionové dluhy, je tak dobrý frajer, který dělá jenom luxusní veterány a dát si u něj lakovat auto, je jako dát si šít boty u Weitzmana.

Hrozně ho to baví, furt je zaflákaný od barvy a svojí práci rozumí jako málokdo..Tam v lakovně u aut se našel. A je šťastnej.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 09/10/2010 06:24

Pěťo, on ten alkoholismus je jedna nemoc, čili stejná u nás všech.Radka ví, o čem píše, proto Ti připadá, že Tě zná.Jirko, koníčků je moc, možností taky, něco najdi, určitě Tě něco baví.Nuda je pro alkoholika zabiják.Začnou depky, sebelítost, a už v tom mozku hledáme důvod, proč se napít.A ten se najde bleskově, dokážeme udělat tragedii i z toho, že svítí moc slunce, že prší,jen se sám před sebou omluvit a hurá pro flašku.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil MUDr. Zbyněk Mlčoch - 11/10/2010 18:11

Milá Darko a současně Radko K (tedy jedna pisatelko s dvěma přezdívkami), diskuze na tomto webu není v zásadě řízená. Co si tady mezi sebou napíšete je vaše věc. Jen pokud by někdo zásadně narušoval pokojný chod tohoto fóra, pak je možné udělat zásah a to zablokovat IP adresu (dát ban). Toho jsme využili zatím jen jednou a to tehdy, když tu byly nějaké erotické poznámky jednoho pisatele.

Co se týče mých rad, máte skutečně pravdu, že někdy tak trochu věštím, ale poměrně hodně informací se dá odhadnout z toho, co a jak tazatel napíše. Situace jsou do jisté míry podobné či analogické. Na základě mých zkušeností si myslím, že mé rady jsou k věci a ten kdo nemá tento pocit, ten mi nemusí dotaz pokládat (když nevěří mé odpovědi). Nicméně za odpověďmi, které jsem doposud napsal v Návštěvní knize tohoto webu si stojím.

Překvapilo mě, že mé chování považujete za nadřazené, netolerantní a nepokorné. Myslím si, že mám čisté svědomí, ale pokud má tento názor více lidí, určitě mi napište přímo do Návštěvní knihy a pokusím se nad sebou zamyslet.

Ostatní pisatele žádám, aby pokud se bude dít něco zvláštního na tomto fóru, aby mne o tom informovali. Pokud to bude nutné, zasáhnu. Samozřejmě ale uvítám, když si případné rozbroje a verbální potyčky rozsoudíte mezi sebou.

Pokud by ale byl někdo, kdo by byl verbálně agresivní a narušoval chod fóra, je možné jej zablokovat.

Rovněž není vítáno, aby jedna osoba psala více nicky, vypadá to nevěrohodně (mluvím teď k Darce a Radce K v jedné osobě). Děkuji.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka K. - Darka - 11/10/2010 19:54

MUDr. Zbyněk Mlčoch napsal:

Milá Darko a současně Radko K (tedy jedna pisatelko s dvěma přezdívkami), diskuze na tomto webu není v zásadě řízená. Co si tady mezi sebou napíšete je vaše věc. Jen pokud by někdo zásadně narušoval pokojný chod tohoto fóra, pak je možné udělat zásah a to zablokovat IP adresu (dát ban). Toho jsme využili zatím jen jednou a to tehdy, když tu byly nějaké erotické poznámky jednoho pisatele.

Co se týče mých rad, máte skutečně pravdu, že někdy tak trošku věštím, ale poměrně hodně informací se dá odhadnout z toho, co a jak tazatel napíše. Situace jsou do jisté míry podobné či analogické. Na základě mých zkušeností si myslím, že mé rady jsou k věci a ten kdo nemá tento pocit, ten mi nemusí dotaz pokládat (když nevěří mé odpovědi). Nicméně za odpověďmi, které jsem doposud napsal v Návštěvní knize tohoto webu si stojím.

Překvapilo mě, že mé chování považujete za nadřazené, netolerantní a nepokorné. Myslím si, že mám čisté svědomí, ale pokud má tento názor více lidí, určitě mi napište přímo do Návštěvní knihy a pokusím se nad sebou zamyslet.

Ostatní pisatele žádám, aby pokud se bude dít něco zvláštního na tomto fóru, aby mne o tom informovali. Pokud to bude nutné, zasáhnu. Samozřejmě ale uvítám, když si případné rozbroje a verbální potyčky rozsoudíte mezi sebou.

Pokud by ale byl někdo, kdo by byl verbálně agresivní a narušoval chod fóra, je možné jej zablokovat.

Rovněž není vítáno, aby jedna osoba psala více nicky, vypadá to nevěrohodně (mluvím teď k Darce a Radce K v jedné osobě). Děkuji.

Milý pane doktore,

předpokládala jsem, že zasáhnete, jelikož jsem se možná špatně vyjádřila, došlo k nepochopení.

Musel byste projít téma toto a téma založené Kamčou.

Jelikož by to vyžadovalo čas, který je drahý, pokusím se zde vysvětlit.

Nick Radka K, mé jméno jsem užila, jelikož jsem zaregistrovala krom Radky1 ještě Radku další, zpřeházela jsem písmenka a vznikla Darka.

Pravda je, že jsem to nenapsala a nevysvětlila. Mé názory jsou stejné.

Zásadní nepochopení je v bodě, Vaše rady.

Toto vysvětlit musím. Nevím, kde k chybě došlo, vždy když píšu něco v souvislosti s Vámi, píši: ani MUDr. Mlčoch neuděluje DG a doporučí návštěvu odborníka - tedy psychiatra v ohledu se závislostí na alkoholismu, jediné co Vy si troufnete napsat, je ... že se domníváte, že se jedná o problematické pití, ale nejste psychiatr.

Přestože svým oborem máte blíž k udělení DG, než ten kdo má DG sám.

Ono totiž ani v online poradnách, přes net skuteční odborníci DG neudělí.

Vaše práce je jistě prospěšná, informací jste napsal moc, naopak Vášech stránky a nejen alkoholik.cz všem doporučuji.

Pane doktore: Překvapilo mě, že mé chování považujete za nadřazené, netolerantní a nepokorné.

Vaše chování naprosto nepovažuji za nadřazené, netolerantní a nepokorné.

Vzniklo to patrně z mého psaní jiným, kteří udělují DG na počkání a jejich odborná způsobilost je pouze DG jich samotných, k tomu hovoří o toleranci, pokoře, slušném chování.

Nechtěla jsem Vám psát, raději sem přispívat nebudu, pokud mě tu mohou napadat, psát: máš svou diskuzi, tam si blábol, chceš, (to považuji za verbální agresi) navíc vnímám, že mým vstupem skutečně

došlo ke konfliktům, mezi mnou a Radkou1, a Libou.

Nejen vůči mně verbální agresi použily, Radka1 píše Kamčovi, že psychiatr, který s ním bude jednat v rukavičkách to s ním nebude myslet dobře apod.

Tato diskuze je velmi dobrá, jen je pro ni škoda, že kdo nechodí na AA, jen napíše, že pro něho to není, nebo že mu to nesedí, okamžitě dostane "kapky" o nedostatku pokory, v poslední době přispívají dvě osoby, a záběr se tím trochu zúžil - lidem tu jde o jednu věc, neničit si život alkoholem, pokud sami pijí, podpora v abstinenci a ti, co mají blízké, co je pití sužují, těm je možné říct, jen to, co vy sám píšete v knize návštěv.

Nebo mohou trochu pochopit, jak takový pijící člověk myslí.

Ted' se to trochu pošramotilo, rozedělilo se to na dva tábory, stoupenci Radky1 a Liby, a ti co mají jiný názor, dostanou školení - upozornění, o slušném chování.

Až budete mít čas, nebo Vámi pověřený moderátor, mé příspěvky můžete vymazat, zvlášť pokud shledáte, že mé příspěvky jsou skutečně v nepořádku, aby můj vstup nenarušil chod fóra.

Ještě jednou připomínám, Vy DG od pc neudělujete, a přitom byste mohl. Jenže jste si dobře vědom, že se to takto nedělá.

V tom je možná dávka mé netolerance, prostě mi vadí, když někdo tyto DG uděluje jen proto, že ji sám má.

Mnoho osobních úspěchů Radka K. - Darka :)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil MUDr. Zbyněk Mlčoch - 11/10/2010 20:05

Děkuji za vysvětlení.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Andrea - 11/10/2010 20:39

Mrzí mě. že , tu došlo ke kastování jednotlivých příspěvků ze stran některých dam.Kdo má bohatší alkoholickou minulost je nadřazen tomu, kdo pije kratší dobu a neprošel léčebnou. Je to vůbec normální, copak si hrajeme na mazáky a bažanty ? Nebudu citovat konkrétní příspěvky, každý si je může přečíst sám.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 11/10/2010 20:46

Radko,co se děje? na mě jsi úplně miliónová,jsem vždycky rád ,když si s tebou můžu pokecat.taky na jiných diskuzích jsem koukal ,že umíš poradit,tak teď jsem byl překvapen,že jsi na ostatní vyjela,možná nějaké resty z jiné diskuze,nebo sem píše ještě jiná Radka?
jinak koukal jsem teď na ty tvoje autíčka kaipany,jsou to takové skládačky,viděl jsem s nima video, akorát to chce čepici na hlavu :) jseš prima tak se drž

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 11/10/2010 20:51

holky neblbněte,je úplněj jedno jak dlouho člověk pije a léčí se,to bychom si tady museli rozdat hodnoti,zasloužilý alkoholik apodobně,nemá cenu se trumfovat,kolikrát byl kdo víckrát víc v léčebně a podobně,každý člověk je originál

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka1 - 11/10/2010 20:54

Jiříku, dobrý večer,
nene to je jiná Radka, nyní jsem tu zůstala já Radka Tulipán.
Ještě napíše, právě jsem přišla z pražských AA, kde jsem byla poprvé v životě a jsem naprosto nadšená těmi úžasnými lidmi.Jdu to trochu vstřebat a pak se ještě ozvu, musím ze sebe shodit kabát :)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Andrea - 11/10/2010 21:00

Jirko,
mně Radka na moji otázku,jak dlouho a kolik musím pít, abych tady mohla radit, odpověděla : dlouho a hodně. No, toto nesplňuji ,ale problém mám. Proto jsem teď napsala ten příspěvek.Já nikdy neradila, jen jsem vyslovila svůj názor.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka1 - 11/10/2010 21:06

Tak kabát jsem sundala, no čepici to chce, ale musíte mít takovou dobovou, chce to mít i dobové brýle, sice pak vypadáte jako doslova hodně udivenej brouk s vyvalenýma očima - jen tykadýlka chybí.
Jo, je to parta chlapíků, každý umí něco jiného. Jeden dělá chromování, druhý lakuje, třetí má soustruh na kovy, čili malé náhradní dílky. No, jsou to krásný auta a hlavně dobrý lidi. Jo a za ty služby, který si vzájemně dělají si neplatí nic, krom materiálu.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 11/10/2010 21:31

Andreo,

děkuju za příspěvky, mě je jedno, jak dlouho je člověk alkoholik, piš sem prosím dál moc rád si s tebou popovídám
ostatní neřeš

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Andrea - 11/10/2010 21:51

Jirko,

jsem ráda, že to tak bereš a neřešíš ty spory..přišla jsem na stránky s obavou, že u mě začíná závislost..nepiju tvrdý alkohol, jenom víno, ne denně, ale jenom večer, není to množství, co by mě odrovnalo. Ale normální to taky není, to vím. Teď se držím a pročítání stránek mi dalo hodně, ale v poslední době mi to i vzalo iluze, neboť jsem tu hned dostala diagn. alkoholika a moje názory byly napadány , že se slušně nechovám, když mám svůj názor.

Jlrko, drž se, vykašli se na nějaké spory a mysli na to, že to hodně lidí dokázalo i samo. Každopádně je to kříž, který si neseme, možná máme každý jinak těžký..

Držíš se a nepiješ ?? Ozvi se.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Péťa - 11/10/2010 21:54

Ahoj lidi, mě je nějak děsně fajn bez toho chlastu naráz:) vím, že určitě ještě přijdou nějaké ty krize, ale prostě je mi super:)

jinak já si pořád stojím za tím, že AAčka nejsou pro každého, já jsem třeba obecně z lidí spíš nervózní, nerada se sdružuju, nerada chodím třeba i do kavárny, cítím mezi lidma někdy i dost velkou úzkost, nepotřebuju a nechci spoustu přátel a to třeba taková Líba je úplně diametrálně odlišná, vlastně většina lidí....takže pro mě opravdu rozdíl jsou a je jedno že jsme všichni alkoholici, nejsme všichni stejní:)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka1 - 11/10/2010 22:20

Ahojky Péťo, vidím, že se vede bez pití dobře a to je úžasný.

No, já tady nejsem sdružující se typ, šmarjá já už vůbec ne. Nikdy jsem si nehrála na kamarádky, babinec a tak. Myslím si, že větší samotář, než já, už je jenom "bludný Holanďan" :)

Předně, šla jsem dnes poprvé na AA jednak proto, že začíná podzim. Narodila jsem se na jaře, jsem veskrze jarní člověk. Na podzim mívám velké splíny a nemohu si dovolit, aby mi moje závislost nakecala, že mám deprese.

Šla jsem na AA také proto, že se tomu stovky lidí tak urputně brání a já jsem nejzvědavější člověk na celé širé zeměkouli, čili jsem chtěla vědět, co je tak tajemného na AA, že se toho všichni obávají.

Šla jsem na AA proto, že bezpečně vím, že moje poslední recidiva před dvěma a půl lety byla poslední, další bych určitě nepřežila. A jestli bych to nepřežila, tak tedy nějak ještě nemám jasno, co by mohlo být po smrti. Nechovala jsem se v životě úplně košer, otázka je, jestli bych přišla třeba do pekla a toho se fakt bojím. Protože úděsný, nekonečný brutální a šílené několikaletý alkoholický peklo jsem si už zažila. Jestli je něco horšího..tak to musí být tedy masakr.

Já jsem lidi šla do AA, protože mi moje dcera nedávno řekla:

"Mami, já jsem na tebe tak pyšná, co všechno jsi dokázala a za jakých podmínek, jsem na tebe tak hrdá a neznám nikoho, kdo by dokázal to, co ty."

A po této větě už musím sakra přemýšlet dopředu a zvažovat každý svůj krok, abych svým milovaným dětem už nikdy nepůsobila bolest.

Šla jsem do AA protože už nechci bojovat sama se sebou, já jsem člověk naprosto mírumilovný, nenávidím války a zbraně a odmítám válčit i sama se sebou. Jsem pro klid zbraní :)

Šla jsem do AA a jsem tomu ráda. Musím si jen lépe zorganizovat čas, abych tam mohla chodit pravidelně alespoň jednou týdně.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 12/10/2010 05:33

V jedné brožurce AA mně zaujala věta-"V kriminále jsem nikdy nebyla, ale co je samovazba vím, protože ji mám v hlavě!" Takhle přesně se cítí alkoholik, nikdo mu nerozumí, je zoufale sám. Až v AA potká jiné stejně nemocné, a pak pochopí tu sílu, samota zmizí! Je to tak jednoduché, prosté, ale funguje to!

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 12/10/2010 05:39

Andrejko, a myslíš si, že ty naše rady jaou špatné? Věř, že já i Radka jsme ty poslední, coby jsme si tu hrály na chytrý, machrovaly, chlubily se. Není lehké napsat o sobě tolik věcí mezi lidi, které neznáme, ale určitě chceme pomoc. Mám známého adiktologa, ten mně řekl, že to, co vím já o alkoholismu, jeho žádná škola nenaučila, proto mně pozval i na Karlovu Univerzitu, přednášet o alkoholismu. Máme školu života. Neber to jako chlubení.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 02/11/2010 18:50

tak Vás opět zdravím,nějakou dobu jsem zde nebyl,takže co se událo.vydržel jsem to 2 týdny ,pak jsem do toho zase spadnul.tak jsem se rozhodnul vyhledat odbornou pomoc.chtěl jsem navštívit doktora Nešpora,který je mi sympatický ale bylo mi jasné že je to skoro nemožné -je to primář léčebny bohnice.zkusil jsem to,zavolał jsem mu z vrátnice léčebny že jsem alkoholik a potřebuju pomoc.řekl mi ať přijdu večer na sezení s pacientama v léčení že tam bude.po hodině toho sezení v 7 hodin večer si mě pan Nešpor vzal ve svém volnu do kanceláře ,dal mi kontakty na ambulantní léčení a když jsem říkal že mám bolesti sháněl mi po léčebně doktory,aby mi dali na večer prášek.toto je neuvěřitelný přístup pana Primáře.

zítra jdu na ambulantní pracoviště. znuděná paní psycholožka mi řekla ať přijdu v 9 že má v 11 seminář.no bezva ,trošku jiný přístup že.patrně mi stejně dá dýchnout a vyhodí mě .vůbec se tam netěším

pan Nešpor říkal že od toho nemám moc čekat a léčit se na áčkách nicméně nemít teď práci tak se na všechno vyprdnu a jdu zalehnout k panu Nešporovi než se ztrapňovat u těch psycholožek

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 02/11/2010 20:02

Zdravím Jirko,
to je perfektní zkušenost (s panem primářem Nešporem). Máte-li tu možnost, jít k němu léčit se, neváhejte dokud máte chťení, takhle to k ničemu pro Vás nevede. Hrozně se ničíte, podívejte na Líbu a ostatní, taky se z toho máte šanci dostat, jen nepřestávejte na tom pracovat.Dojděte do cíle a ten je teď jasný - léčit se :)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jana Mertošová - 02/11/2010 20:47

Jiří.Píšete,že nemůžete absolvovat léčebnu jako živitel rodiny-jak jsem pochopila.Vstřícnost a ochota pana primáře vychází z toho,že na rozdíl od Vás-Ví o alkoholismu-závislosti všechno,včetně toho,že tato nemoc je opravdu smrtelná!Zeptám se vás-kdo bude živit vaši rodinu když vy sám podlehnete této nemoci?Vaše zdravotní problémy souvisí s vaším pitím-to vy víte.Přiznat si to je těžké-já vím o tom své!Z vlastní zkušenosti Vám můžu potvrdit-to,co prožíváte nyní se s dalším pitím bude zhoršovat natolik,že to co je nyní obtížné bude později připomínat procházku rajskou zahradou!Je to má vlastní zkušenost.Že jsem přežila?Považuji dodnes za zázrak!Asi to bylo tím,že jsem dokázala být v PRAVÝ ČAS-NA SPRÁVNÉM MÍSTĚ,vYUŽILA VŠECH MOŽNOSTÍ,KTERÉ JSOU.Dnes nelituju-zvolila jsem pro sebe život,který jsem nikdy nedokázala žít takovým způsobem jako nyní.V celé své nádheře a pestrosti-s dobrým i tím zlým.vy máte stejnou možnost-pokud v sobě najdete odvahu.Nastoupil jste do zrychlujícího vlaku.Tento vlak NEMÁ BRZDY!Vyskočit včas musíte vy sám.Co se týká nabízené

psycholožky-nesoudila bych podle prvního kontaktu nikoho-dnes už ne! Má právo být unavená, má právo necítit se dobře, má právo mít stejné pochybnosti jako vy o vašem poctivém přístupu, o vaší poctivé ochotě k spolupráci. Proč nezačít právě u ní-a začít chtít-třeba aspoň jí dokázat, že za pomoc stojíte-možná časem pochopíte mnohem víc!

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka1 - 03/11/2010 21:47

Dobrý večer Jiří,

pana primáře Nešpora osobně znám, je prostě zlatý i když na oddělení přísný. A tak je to dobře. Na paní doktorku se nezlobte, víte, my ženy si víc ty věci bereme a je nesporným faktem, že léčit závislosti je práce tak frustrující, že si to nikdo nekompetentní vůbec nedokáže představit.

Jen si to představte, jako lékaři Vám lidé permanentně lžou, stále se vytácejí, podvádějí Vás i sebe - a Vy to víte, zlehčují tak závažnou záležitost, chodí za Vámi lidé blízcí, vystresované děti alkoholiků a alkoholiček, pláčou Vám v ordinaci, jsou zoufalí a bezmocní a Vy jim neumíte fakticky pomoci. Je to deprimující práce, při které je úspěšnost minimální, práce při které Vám uzdravení přijde léty jako velmi vzdálené a nereálné sci-fi. Při této práci nechodíte domů s dobrým pocitem z něčeho dobře vykonaného tak, aby to bylo definitivní. Je to práce nanejvýš smutná, neadekvátně placená a jako psycholog fungujete jen jako hromosvod, kterému se může beztrestně nakecat cokoliv i ta největší ptákovina...

Víte milý Jiří, když jsem naposledy před téměř třemi lety zrecidivovala, byla jsem v léčebně a zdál se mi sen.

Byla jsem někde v podzemí, šla jsem tmavou chodbou a všude okolo mě byly kameny. Krásné velké valouny. Ale byly sotva vidět, jen obrysy. Přišla jsem k velké skleněné zdi a podívala jsem se vzhůru, kam prosvítaly paprsky slunce. Ta skleněná zeď byla jedna stěna od hluboké studny a já stála na jejím dně. Ostatní stěny té studny byly z také takových krásných valounů, po kterých tekly pramínky průzračné vody, ale ze shora dolů. Vody po chvíli teklo čím dál víc a víc, až ty pramínky byly celkem silné proudy. Voda se kalila a pomalu se přestávala ztrácet kdesi na dně a začala malinko stoupat. Najednou se pomalu do studny spustila obrovská kotva, jakou mají velké zámořské lodě, zavěšená na silném řetězu a začala se ve studni kývat ze strany na stranu jako kyvadlo hodin. Ten jeden špičatý hrot od kotvy začal narážet na skleněnou zeď a při každém úderu jsem viděla jak ta skleněná stěna začíná v místě nárazu mírně praskat a drolit. V tom snu jsem si říkala, že je dobře, že je tak stěna podlepená fólií, že se nemůže rozsypat. No, hrot to místo zcela vydrolil a prorazil i fólii, která měla sklo činit nerozbitným. Voda začala stříkat směrem na mě... Pak jsem se probudila.

Svůj sen jsem analyzovala se svojí psycholožkou, která byla tak mladá a pár dnů před tím měla na pohovoru moji dceru, která se jí tam ve věku dvaceti let téměř sesypala. Ale to je jiná kapitola. Na ten můj sen, mi moje psycholožka nakonec odpověděla otázkami: "Kolik myslíte, Radko, že váš organismus vydrží ještě recidiv? Kolik si myslíte, že jich ještě přežijete? Kdy myslíte, že bude mít vaše tělo toho všeho akorát dost?"

Byla naprosto skvělá, ta moje lékařka. Byla mladší než já a tolik moudrá. A já na ní nikdy nezapomenu.

Kolik myslíte Jiří, že při své nemoci Vy přežijete recidiv?

Chcete vůbec žít Jiří? Co čekáte od ambulantního pracoviště? Nemáte to v životě vůbec jednoduché a ještě si to tolik ztěžujete. Nesnažte si sám sobě ulehčit. A to je velká škoda.

Přeji Vám hodně sil a víc lásky k sobě samému.

Radka

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 05/11/2010 15:33

Květo,mám od pana Nešpora dovoleno chodit na ty jeho pondělky s alkoholikama ,takže toho využiju ,samozřejmě až zahájím ambulatní léčbu.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 05/11/2010 15:52

Jano,
co na to říct,snad jen že máte pravdu,určitě spousta zdravotních problémů souvisí s alkoholem a dneska si už dokážu představit že člověk z toho může klidně zkolabovat,což jsem si dřív nepřipouštěl.
zvolil jsem si ambulatní léčbu,protože si myslím,že je to pro mě lepší.(ne snazší)nejsem zrovna kolektivní typ
co se týče psycholožky ,možná máte pravdu třeba zrovna řešila něco důležitého

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Andrea - 05/11/2010 16:01

Stejně je , Jirko, super, že jste poznal i dr. Nešpora a ač jste byl pro něj neznámý a neohlášený, věnoval se Vám i ve svém volném čase a snažil se Vám pomoci. Taková kapacita a neodbyde Vás, to fakt svědčí o tom, jak vyjímečný je to lékař a člověk. Myslím si, že i Vy si toho moc vážíte a že to ve vašem léčení sehraje roli...?? Hlavně se držte , držím moc a moc palce . Je to na Vás !!!!

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 05/11/2010 16:22

Radko,
to jsou teda sny,mě se teda moc sny nezdají, maximálně tak alkoholické představy jak jde všechno snadno a krásně.
Takže jsem se dostavil do té ambulance ,kde jsem se dověděl že paní doktorka musela odjet že mám přijet v poledne.
nakonec to dopadlo tak,že mě přijala jiná,s tou to bylo dobré,prostě mi sedla.takže jsme si řekli že tam za 2 týdny přijdu a zahájím léčení.
Na otázku jestli chci žít jsem si donedávna odpovídal že ani moc ne ,chlást a práce,práce a chlást přeci není život,jenom tím jedním udržuješ druhé.
Ale poslední dobou se to obrátilo.celkem se bojím že umřu (teda jen malinko)a žít se chce.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Radka1 - 05/11/2010 20:03

Dobrý večer Jiříku,

jo, sny mám často a téměř všechny si pamatuji. Někdy mám sny tak krásný, že si říkám, že vůbec není možné, aby mozek něco takového vyplodil, dřív - ještě když jsem byla malá, jsem mívala děsné noční můry, apokalyptické sny, bála jsem se usínat.

Ted' alkoholické představy nemám, ale mám střízlivé snové představy, že vlastním Aston Martin One 77, chjo.. :(a to nemusím ani požit..představy mají skoro reálnou podobu..tak reálnou, že jsem včera přejela tramvají čtyři zastávky :laugh:

Je fajn, že jste kápl na doktorku, která Vám vyhovuje a na ty skupiny za Nešporem určitě chodíte, je tak úžasný, jakmile uvidí snahu, pomůže Vám.

A jestliže se poslední dobou o sebe bojíte, no to je dobrá zpráva, to znamená, že se začínáte (jak píšete malinko) mít rád. A to je malý krůček od toho, abyste se měl rád hodně..

Přeji pěkný víkend.

Radka

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 05/11/2010 20:43

Taky přeji pěkný večer Jirko,

moc ráda Vás tu vidím, ani nepíšete jak Vám je, myslím po fyzické stránce, asi to není dobré, jste statečný, nevzdáváte to. Vydržte, črnást dní je někdy dlouhá doba a někdy uteče jako voda. Moc přeju, aby pro Vás pondělky byly jako pro mě čtvrtky, kdy jsem jezdila víc jak rok k paní doktorce, kde jsem pro sebe našla potřebné zázemí i pomoc, která se neminula dobrým účinkem.

Jirko, pište sem ,třeba se snámi i hádejte až.... a nebo i nepište, ale hlavně vydržte.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 06/11/2010 14:14

Andreo,

tak určitě je to motivace setkat se s panem Doktorem,dovíte se dost podstatných věcí,například že alkohol není o tom abstráku to říkal maximálně za týden jsi z toho venku ,důležité je to co bude pak. ale hlavně je tam legrace,věřte nevěřte nutil nás dělat takové legrační pohyby,myslím že se to jmenuje jóga a ještě jsme u toho hulákali.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 06/11/2010 14:31

Květo,

tak momentálně sbírám síly na další abstinenci, buď se mi to povede samotnému nebo až za ty 2 týdny až půjdu k té psychologce, vzal jsem si 5 dnů volna abych nebyl v kritické dny v práci což člověku moc nepřidá

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 06/11/2010 14:43

Radko,

tak prý když si toho Astona budeš pořád představovat (už jsme si tykali ~), tak prý by se měl zhmotnit. třeba ti ten kamarád lakýník doveze nějakou bouračku a dá ti ji dohromady. jen doufám že to takhle nefunguje s lahví alkoholu, jak na ni pomyslím už stojím v Tesco u kasy :(na to že mám absták mám docela dobrou náladu asi zkusím noční výlet když jsem v kondici tak hezké sny, mě se dneska zdálo že furt někdo chodí po bytě, pak jsem zjistil že se na záchodě pořád zapíná a vypíná expanzní nádržka a dělá to takové divné zvuky. asi ji budu na noc vypínat B)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 06/11/2010 21:08

Jirko,

to je zajímavé, co jste si zapamatoval ze sezení s p. Dr. Nešporem, přemýšlím o tom: "Že alkohol není tolik o abstáku jako o tom co bude potom." Abst. příznaky se mi jeví jako velice závažná a těžká věc, zda se budou opakovat, závisí na těch důležitějších chvílích, které jsou o tom co bude pak. Přeji hodně sil Jiří a 5 úspěšných dnů volna za Vámi.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jana Mertošová - 07/11/2010 17:48

Jirko-tak jak? Zvládáte? Po každé špatné zkušenosti s alkoholem jsem se dostávala do stavů výčitek a sebeobvinování ze selhání. Je s podivem, že strach mne přepadl až když jsem zjistila, že v tom zase lítám a budu muset zastavit. To mi naskočila hrůza z DELIRIA, kterých jsem viděla spoustu. U vás nastal přirozený strach. dalším úskalím bylo, když se mi podařilo, otřepala jsem se z nejhoršího a dostala se do protipolu. Euforie-jde to jako po másle! Jsem dobrá! Zvládla jsem to! Výsledek této euforie byl? Že jsem opět UJELA A ZAČALA PÍT!!! TAK POZOR.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 08/11/2010 19:36

Jano,mám to úplně stejně jako Vy, nejdřív nadšení že člověk nepije,řekl bych jedny z nejspokojenějších dnů v životě,potom do toho člověk spadne ani neví jak a diví se.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 09/11/2010 04:43

Ta euforie, pak zlom, tak to prožívá každý, jen ten zlom ustát!Střídá se to delší dobu, za čas je klídek, jen vydržet, stojí to za to.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 22/11/2010 15:35

tak už jsem zase tady,konečně jsem oficiálně alkoholik :) jsem pátý den v ambulatní léčbě,vybaven prášky a péčí paní psycholožky ,hodlá se mi věnovat 2 krát týdně což jsem ani nečekal. v nemocnici jsem se propadal hanbou když jsem šel na jaterní testy s razítkem závislý B) abstáček byl podstatně lehčí než ty moje osamocené boje,nevím proč jsem se tak trápil.máte pravdu s doktorem je to fakt jednodušší .navíc tam mají i doktorku ke které chodím taky,ta mi teď dává dohromady játra a psyché
tak zatím,cítím se fajn

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 22/11/2010 15:54

Ahoj Jirko,
moc Vám to přeju a fandím :), takže jste vydržel, došel do míst, kde se Vám budou věnovat, stydět se nemáte za co, buďte pyšnej a važte si toho, že jste s tím dokázal dělat co je třeba :)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 23/11/2010 08:49

Květo,
zas tak dlouho to netrvalo,jsou to 2 měsíce když jsem tady napsal první příspěvek a požádal ostatní o pomoc ,pomoci se mi tady od Vás všech dostalo a pak už jen stačilo hledat to správné řešení.momentálně si užívám dny bez abstinencích příznaků což je prima
jo a díky :)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 20/12/2010 14:56

tak Vás opět všechny zdravím,u prvního výročí abstinence ,je to už měsíc co nepiju,mě to ale připadá minimálně jako půl roku.času ubíhá nějak pomaleji
přeji všem pohodové vánoce a klidný zbytek roku

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 20/12/2010 15:09

Tak jsi si dal Jirko Ježíška, nám taky, aspoň mě tvůj úspěch těší,každý den je bezva!Hezké Vánoce, dobrý Nový rok, Tobě, všem.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Andrea - 20/12/2010 15:32

Jirko, hlavně Tobě velká gratulace a držím pěsti do dalších dnů. To, co jsi sem napsal od začátku,dneska slouží i dalším tápajícím k tomu, že si uvědomí , že to prostě JDE, přestat. I když to není jednoduché a třeba ne na první pokus, ale měj dobrý pocit, že Tvůj příběh poslouží jiným k tomu správnému "nakoupení". Hodně síly a zdraví Tobě a dej o sobě vědět !!

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil petratata - 20/12/2010 16:37

tak jsem docetla jiriho pribeh a gratuluju a to je velmi inspirtivni, uz tady smejdim druhy den a ctu a ctu a ctu a
jsem rozhodnuta se k abstinentum taky pridat, neb patrim tez do alkoholik rodiny. Tak dnes prvni den a uz jen to cteni je inspirativni a svym zpusobem i hruzypne, jak moc si dokazem ublizovat, fuj...
andeo ty se jak dlouho jiz drzis? zdravim petra

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 20/12/2010 19:14

určitě sem budu chodit i nadále,člověk se rád vrací tam ,kde mu pomohli a budu Vás informovat o zajímavostech ambulantní léčby -neléčby,případně pokud bych mohl někomu pomoci já,rád to udělám.
taky budu mít ještě spoustu dotazů ,co si člověk nezjistí to nemá :)

Petratata: Petro,takových příběhů je tu spousta,určitě je to na víc než dva dny čtení,případně můžete taky něco napsat ,když se Vám bude chtít

Líbo,Andreo,hned jsem se šel odměnit ,koupil jsem si televizi,
dostal jsem od paní psycholožky pochvalu,že dělám dobře,tak co s penězma že jo nekouřím,nepiju.....

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil petrata - 20/12/2010 20:16

ja jsem dnes volala do AA a ve stredu se jdu kouknout,
mam odhodlani a verim ze to pujde, toz tak a napiste jirko neco
i o te ambulantni, o tom nevim nic, petra

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 21/12/2010 17:35

Petro,
to je prima,že máte chuť se sebou něco dělat a podle mě to nejlepší co můžete udělat ,je promluvit si s někým kdo něco podobného prožil.
ta ambulatní léčba není špatná ale také to není všelék.
můžete tam přijít na pohovor,nikdo Vás do ničeho nenutí,pokud budete chtít domluvíte si nějaký termín ,kdy tam přijdete na zahájení léčby.
vyžadují,aby jste tam přišla ve střízlivém stavu,což je trošku problém -a není to domyšlené.
já tam tedy přišel ráno ale léky jsem dostal až večer,dali mi antabus abych se nemohl napít a prášky na absták.
existuje daleko lepší řešení ,které snad už nebudu potřebovat a to nechat se zavřít na detoxikační jednotce na 5 dnů,tam pod dohledem doktorů odabstinujete a jdete dom
no a pak chodíte 1x týdně si popovídat s psycholožkou,dostanete antidepresiva a antabus.terapie jednou týdně je žalostně málo,takže pak je dobré chodit i sám třeba do AAA nebo najít nějakou doléčovací skupinu.mě třeba pomáhá chodit sem,teda někdy ,někdy mě ty příběhy tady taky dostanou

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 21/12/2010 17:36

Petro,dejte pak vědět co Vám řekli na áčkách nebo psycholog

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Andrea - 21/12/2010 18:00

Jirko, zajímalo by mě, snad nebudu dotěrná. Máte ještě chuť na alkohol ? Já o anabusu jsem samozřejmě slyšela, ale neumím si představit, jak to takhle rychle zafunguje ??

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil petrata - 21/12/2010 18:00

díky za info jiri,

ja na tom nejsem tak ze bych pila kazdy den, jsem asi spis ten kvartalni a uz jsem domluvena na AA zitra a komunikuju i zde s lidma, me proste nejak prestalo bavit si nicit zdravi, a vynechani alkoholu pujde k tomu, mam ten alkoholicky gen, rodice pili oba, otec dodnes a dlouhodobě jsem sve problemy resila tak ze alkoholem, nejvice o samote vecer, kdyz dum spi a

je konecne klid a nikdo nerusi. Telo to dlouho zvladalo dobre a mela jsem jen moralni kocoviny, ale uz mi to nocni popijeni

leze na nervy a telo taky rika stop. Vim ze musim i prestat hrat hrdinku, která vse jako zvlada a zacit resit i jine osobni veci, které mne trapi. A verim ze strizlivima ocima se na svet kouka lepe, znam to vzdycky mam obdobi, kdy to jde a je mi dobre a pak prijdou naseptavaci a pocit, proc si neco nedat,

ze jo pohodicka, leto gril atd a sup par dni treba jen vecer vino a pak to prepisknu a uz se vezu. Proste nemam tu zaklopku. a to je prave ten alkoholismus, chapu li to dobre, s tim nema cenu bojovat, jen to prijmout a nepit. A naucit se zdrave odpocivat,

pokud se mi to zase vymkne tak pujdu klidne i na ambulantni,

uz jsem se jaksi prestala stydet za tu alkoholicku, je to nemoc a nastesti i kdyz se neda vylecit,da se zastavit.

Jsem moc rada za tu komunikaci tady, clovek aspon vidi, ze je to vsude podobne, tak at se vam dari a jak vam vubec je na tele i na dusi, po takove velike zmene, vy jste asi pil dlouho a hodne, ze? tak palec drzim, petra

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 21/12/2010 19:38

Adreo,

na alkohol chuť mívám,ale bez abstinence příznaků je to jen takový pocit(tohle je ta snadnější část) antabus nemá s chutí na alkohol nic společného ,jen když se na něj člověk napije tak je mu špatně ale pokud člověk chce pít tak jednou nedojde na kontrolu a nikdo mu v pití nezabrání,je to taková psychická berlička ,takovej malej doktůrek v hlavě který Tě hlídá a teď to horší

Petro,

pokud se ptáte jak je ,tak momentálně krize,deprese,člověk nedokáže být sám,myšlenky na sebevraždu,po chlastu vznikne hrozné prázdno na které nejsou žádné prášky(a ty vánoce do toho) já to vyřešil tak,že jsem sehnal kamaráda a kamarádky kteří se mnou budou chodit sportovat ,dneska jsem to zorganizoval a zas je o něco líp.

člověk nemůže chtít všechno hned,chce to čas no :)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil petrata - 21/12/2010 20:36

aha jiri, uf, ale ono to asi vse casem se srovna,
ja jsem to mela s alkoholem naopak, byly to chvile kdy
jsem mohla byt sama se sebou a nikdo nic po me nechtel,
mam dve dynamicke deti a snazim se i zivnostnicit,
k tou pomerne komplik vztah s muzem, jsem si plne vedoma,
ze musim davat pozor na pocit pretizeni a klid si doprat i
bez flasky, jak to muze byt ruzne, ale stejne, vzdy je to asi nejaky utek, mam par znamych co kdyz
prestali a byli sami
chodili k AA a dost si pochvalovali, ten pocit spolu a chodili i na vylety a tak, mozna by vam to pomohlo a
sport asi taky
dobry, nejak ty endorfiny zase spustit prirodzene, palce drzim a myslim na vas. bratre ve zbroji petra

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Andrea - 27/12/2010 08:39

Svátky za námi, vzpomněla jsem si , jak se držíš, Jirko. Věřím , že dobře, byl to nápor...hlavně na
žaludek.....!!!!!! :laugh:

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 27/12/2010 15:56

Jo, ono je to tak smutný Jirko.My jsme se propíjeli ke svému dnu x let, najednou přestaneme pít a
chceme hned!!!vše ok, což jaksi nejde.Vše chce čas, najdeš si partnerku, a koníčky, nové přátele, a
najednou nebudeš stíhat.Já se děsila nudy, samoty, a nyní nemám čas pomalu ani na vnuky, na
sebe.Přes svátky se snad poprvé vyloženě flákám, jím, mlsám, a čtu, čtu.Poslouchám radio, ale už
musím něco začít dělat.Silvestr si užijte ve střízlivosti, myslete na sebe, vše bude dobré, musí být.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil petrata - 27/12/2010 17:05

pozdravuji vsechny duše strizlive, u nás snežno a zimno,
svátky presly a vse v poradku, i navstevy pily a ja s nimi caj a jde to a ani me to nebolí, každé ráno s
heslem prave dnes se nenapiju a je mi dobre, pozdravuji vsechny statecne a preji hodne sil do noveho
roku, strizliveho silvestra a dekuji za podporu, neb opravdu ctení zde mne jaksi presvedcilo, byla to ta

posledni kapka v rozhodnuti nepit, tak se drzte petra

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 29/12/2010 15:57

Zdravím Jiří,

do nového roku přeji, aby pochmurných chvil ubývalo a ubývalo a vaši milou a schopnou osobnost naplňovalo čím dál tím víc pěkných, užitečných a radostných věcí, zážitků a hlavně lidí.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 05/01/2011 19:28

tak Vás opět všechny zdravím v novém roce,ať se Vám všem daří dobře.Vánoce a Silvestr proběhly bez alkoholu,no jsem rád že už je to za mnou. :)

momentálně bojuju se začínající závislostí na kávě,během svátků jsem jich dal i 7 denně ,plus nějakou kolu.

vede se mi jakž takž dobře akorát mám pocit že mě štípla moucha tse tse,pořád se mi chce totiž spát,psycholožka říkala že to bude ještě trvat než se zmátořím

tak to je v kostce vše

Petro: tak to je dobrá zpráva,že se držíte,o svátkách to člověka láká nejvíc.s tím sportem je to dobrý nápad,už jsem domluvený, že si zahraju squash,teda spíš že se tam dostavím,o pohybu nemůže být moc řeč (zatím)

Květo,Líbo,

děkuju za podporu,moje krásná a pochmurná osobnost se doufám probudí a začne fungovat :) (asi mám ospalá játra)prošel tím určitě každý,takle malátný bych ale nechtěl zůstat

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 05/01/2011 19:35

Andreo:(na Vás jsem zapomněl) o Vánocích jsem měl strašnou chuť na Pito ,ne pivo,něco jsem s ním podléval a měl jsem v sobě antabus tak jsem se bál napít ale jinak to šlo. cukroví nejím,takže jsem určitě nepřibral,v kombinaci s odtučňovací kávovou kůrou spíš zhubnul

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 01/02/2011 09:09

Zdravím Jirko takhle nadálku, až budete mít čas a chuť písnete, jak se Vám daří. Nechci být vlezlá :blink: snad nebudu :) když Vám Jirko připomenu, že káva sice na chvíli pomůže aby byl člověk bdělejší, ale je to tím, že sáhne do rezerv, které v člověku jsou, čím víc kávy tím hlubší rezervy
Zkuste pít dostatek pitné vody.
Jste hrdina, který se dal do boje B)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 08/02/2011 19:14

tak Vás opět všechny zdravím, za 10 dní to budou 3 měsíce, co nepiju. gratulace a květiny můžete posílat sem :)
Hodně se toho změnilo k lepšímu, hlavně zdravím. Paní doktorka nevěřila svým očím když viděla moje jaterní testy. cukrovka v normě, cholesterol skoro nula a tuky také ,takže nějaké výsledky bychom tu měli. a prej jsem zhubnul.
a co vy, jak se držíte? Andreo, Petro, Líbo, Radko

Květo, s tím kafem máte pravdu, omezil jsem to na jedno občas denně, mě už totiž nezabíraly ani čtyři kafe nebo 2 redbuly, za chvíli bych na tom byl závislý :) což bychom asi nechtěli :)
Ještě přestat pít Coca-Colu a bude to fajn
už máte seminární práci?

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil katka - 08/02/2011 20:23

uzasna sprava, gratulujem a posielam velku kyticu
nech sa ti dari aj nadalej
katka

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil petrata - 08/02/2011 20:40

jiri jste skvely, to zni vazne paradne a jak se citite, telo uz asi funguje lepe, napiste vse ...me to vazne zajima, berete jeste leky? a mate chut? a co konicky a vztahy doma? a baby? a tak, ja jsem ted v poradku, mela jsem jeden pad, myslela jsem si ze si muzu dat jen dvojku vina a nejak to ten den stacilo, druhy uz s muzem lahev na pul a treti vecer jsem vypila sedmicku sama, no rano kocovina a tak, ale nic se nerozbehlo,
nemela jsem asi fyzickou zavislost, jen alkoholickou hlavu mam.
tak zase od znova, a od zacatku, jde to dobre,
no a uz zase kracim po strizlivych stezkach, a to rada slysim
jiri ze i takto tezke veci jdou napravit, skvely jste chlape, zdravim a ozvete se, radost mam i za vas petra

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 08/02/2011 22:03

Ahoj milý statečný Jiří,

toto letí, už krásný - vzácný tři měsíce, vaše tělo se Vám začalo odměňovat za tu pomyslnou dovolenou, kterou mu dopřáváte. Máte úžasnou schopnost regenerace, takže psaní v práci všemi deseti bez problému, řízení auta s jistotou, a potěšení z jídla, jestli ještě není se také dostaví - alespoň žaludek už každé ráno neprotestuje :), však se Vás natrápil.

Pamatujete Jiří, to byla Vaše počáteční motivace. Moc gratuji a také posílám pugét těch nejvoňavějších květin.

A co otec a sestra?

Seminární práci hotovou nemám, ale budu postupně připravovat krátké prezentace do klubů.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Andrea - 11/02/2011 07:03

Jirko, především moc gratuluju k takovému úspěchu !! Vydržte , držím taky moc palce !!!! Jenom by mě zajímalo, když jste začínal abstinovat, měl jste zvýšené jaterní testy, nebo byly v pořádku ???

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Ivlík - 11/02/2011 14:28

Milý Jiří, škoda, že tu v emotikonech není palec nahoru, máte tedy ode mne pomyslný. Neusněte prosím na vavřínech, ta zrádná chobotnice má chapadla stále v pohotovosti :laugh:

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 17/02/2011 14:42

Ivlík, Katka :díky, díky, :) :)

Andreo: jaterní testy jsem měl ještě před 4 měsíci katastrofální
zvětšená ztučnělá játra, zvýšený cukr , zvýšený cholesterol, zvýšené tuky. takže to už je minulost :)

Petro: tak to je dobře, že jste do toho nespádl,
:)

jinak u mě pořád nějaké změny, teď se stěhuju, bohužel jen do provizorního ubytování, protože v

současném bydlení mi nevyhovuje spolubydlící (zajímavé je, že jsem si to uvědomil až za střízliva) baby zatím nic, mě se chtělo 3 měsíce hrozně spát, teď už je to lepší, kondička se zlepšuje, chodím cvičit, takže dělám co se dá - i ta psychika je lepší. ty prášky na alkoholismus se berou 1 rok, protože jednou za čas přijde hrozná chuť se napít a člověk by musel začínat od začátku, takže je to takový hlídací pes :angry:

Květo -máte pravdu, letí to ale mě to připadá asi jako 2 roky bez alk. hrozně se to vleče :) jste mi připomněla, že si musím dát novou motivaci protože už mám splněno

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil petrata - 17/02/2011 15:03

Jirko jste jednička, to je skvele a velká motivace i pro ty s novými smutnými příběhy, jste vážně frajer a máte svůj obdiv, napíste zas, až se jaro rozběhne i baby budou, že jo, já jsem teď ok a už se nemůžu dockat jara, chodím sem každý den a ctu a píšu, já se lecím i tímto, tak se mejte chlape..

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 17/02/2011 17:06

Myslím si, že tato diskuze pomáhá nám všem, jsem ráda, že je, že funfuje. Jirko, jen tak dál, jaro už ťuká, kvetou sněženky, bude tu, i s láskou, určitě, nemůžete mít vše a okamžitě! Bude to! Klídek.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil ivlik - 17/02/2011 17:07

Další "ovečka" ;) :lol: na dobré cestě. Je fajn Jiří, že píšete jak Vám je dobře je to motivace pro ostatní. Nejhorší jsou ty začátky, vykročit, pak už se chce samo. Ten strach z budoucího nepití brzdí. Překoná-li se a potlačí jde to líp. Jiří i baby budou. :laugh:

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Dáda - 19/02/2011 20:58

Ahoj, nebo dobrý den. Mohla bych se k vám občas přidat do debaty? Je mi 38. Budu tykat, je to pro mě jednodušší, ale řídím se heslem kdo mi tyká tomu tykám, kdo mi vyká tomu vykám :) Jiří musím říci, že tě obdivuji. Asi před šesti lety jsem se šla léčit ambulantně a vydržela jsem abstinovat 1 rok. brala jsem tiapru a přitom jsem se i sklídnila. Začala jsem machrovat a myslela si tak a teď se můžu napít už

nejsem závislá. Chyba lávky. Pak začaly nějaké problémy a já je začala občas řešit alkoholem a střídalo se mi období, kdy jsem vydržela nějaký měsíc nepít a pak se totálně opila. Ted poslední tři roky už jsem pila asi co 3 dny jelikož ty další dny jsem se z toho dostávala. Pak jsem pila třeba dva dny v kuse.... Brrr když na to vzpomenu tak je mi ze mně špatně :blink: Pak jsem se totálně zhroutila, úzkosti deprese, alkohol a přišlo to období a dost. Zavolala jsem kamarádce, že mně musí někam zavřít, jinak se asi něco stane... zařídila mi léčebnu. Věděla jsem, že to ambulantně nedám. Ted 4 měsíce abstinuji a připadám si ten nejšťastnější člověk na světě. Je mi dobře jak už mi dlouho nebylo a cítím, že mi to moc pomohlo....

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Dáda - 19/02/2011 21:14

Jen jsem chtěla říci, že jsem si myslela, že to zvládnou sama, myslí si to hodně lidí i jedna moje kamarádka. Neustále říká "už nikdy už nikdy, apak.... však to znáte..a já vidím, že si něco namlouvá..Já v tom vidím sama sebe jak jsem si to neustále říkala také, pak jsem to třeba zkoušela, nepít, ale nešlo .. to.Démon byl vždy silnější :woohoo: Bála jsem se do léčebny. Ted vím, že to bylo asi jedno z mých nejlepších rozhodnutí za posledních několik let. Není se čeho bát, člověk se tam naučí spoustu věcí jak se závislostí pracovat.. . No a proč ještě píšu, nemám chutě na alkohol, spíš jsem na něho hodně našťavaná, ale dnes mám takový smutek v duši a trochu to se mnou šilo. Taková malá chuť na víno. V těchto situacích jsem si často dávala víno. Tak jsem si šla koupit činu a trochu se prošla. No závidím lidem co závislost nemají... :(je to boj

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Ivana - 19/02/2011 21:28

Ahojte,

když nepije 4 měsíce a cítíte se jako nejšťastnější člověk.. Mám dotaz.. Jak to děláte? Taky nepiju, ale moje štěstí se ještě nějak nedostavilo. Ze začátku jako jo, super, můžu se zase bavit s lidma a ne se jim vyhýbat.. ale dlouhodobý štěstí nějak moc nepociťuju. Jenom občas, nárazově.. Ale jsem ráda že nepiju.. teprv v podstatě měsíc od posledního loku.. ale jsem ráda.. (občas ne.)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Dáda - 19/02/2011 21:42

Střídají se mi pocity štěstí s pocity smutku. Jako třeba dnes :(ale to vždy přejde. Dělán si radosti, přihlásila jsem se zase na jogu, bazén, kamarádky, dělám ještě školu, takže knihovna a tak. Bylo mi asi už tak špatně, neustále jsem brečela a to i 5 dní v kuse a neměla jsem vůbec radost z toho, že žiju. Jsem šťastná za to, že už nemám pocity viny, že nezvracím na záchodě, mám se ráda. Přemýšlím o tom co mě dělá šťastnou a ne nešťastnou. Hledám si i práci a jsem šťastná za to, když mi někdo odepíše abych se dostavila na pohovor....Jde to... :P

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Ivana - 19/02/2011 21:46

Taky se mi střízají ty pocity - momentálně mám spíš pocity smutku.. Ale vím, že to za pár dnů zase nějak tak odezní.. Akorát taky vím, že se to zase vrátí a to mě schýzuje.. Taky studuju (letos maturuju)..

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Dáda - 19/02/2011 21:52

Ivano a co takhle navštívit psychologa? Třeba by jste přišli na to co tě trápí hluboko uvnitř. Na co jsi v podvědomí třeba našťvaná a nevíš o tom ony potom ty věci začnou vycházet na povrch. My si je tak hezky hýčkáme a nechce se nám těch sebedestruktivních stavů zbavit , ale když to uděláme, jako by z nás spadl velký šutr....

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Dáda - 19/02/2011 21:56

Ivo ale jsi dobrá, že už měsíc se takto držíš! To je znamení , že si uvědomuješ , že tě to ničí a snažíš se s tím něco dělat. :P

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Ivana - 19/02/2011 21:58

Já už víc jak půl roku chodím k psychoterapeutce.. Myslím, že už vím co mě nějak tak dostává do srabu.. Nebo s čím mám problém.. Heh.. a tím tématem je RODINA.. :(:(Ale..

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Dáda - 19/02/2011 22:01

Já už to poslední dobou potřebovala skoro každý den, nemohla jsem bez toho být fuj...styděla jsem se za sebe, teď se cítím sebevědomější a právě s některými lidmi kteří pijou se vůbec nebavím. Nemám si s nimi co říci. Ono je dobré změnit i lidi kolem sebe, když chce člověk abstinovat.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Ivana - 19/02/2011 22:01

Já jsem nepila už v prosinci, ale pak jsem to jednou... a napila se, chtěla jsem pokračovat aj další dny, ale bohužel nikdo z kamarádů se nechtěl vykašlat na školu aspoolečně se vykalit.. Což mi pak nejlepší kamarádka řekla pár hodně takových pekelných věcí a já jsem se na to prostě vybodla.. A teď si žiju svůj "diskopříběh"... A jednou jsem dole, jednou nahoře.. (spíš ale dole než nahoře..)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Ivana - 19/02/2011 22:06

Taky jsem pila každéj den.. Bez ostatních lidí.. Prostě jenom já a flaška vodky, fernetu nebo tak.. Dlouho, hodně dlouho.. Vždycky přišlo období, kdy jsem pila několik měsíců skoro v tahu.. Když už jsem se neopíjela každéj den, tak jsem si dala po škole aspoň pár piv.. Pak mi to přišlo vyhozený a tak jsem nějaké pátek nepila. Ale následně nastalo zase nějaký období a pak jsem se zase opíjela.. Každéj do mě frčet ať přestanu pít, dokud můžu.. Tomu jsem se fakt smála. Nepřipouštěla jsem si závislost. Přišlo mi to nereálný..

Ted'..? jsem absolutní trosečník..

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Dáda - 19/02/2011 22:06

Ivčo to je velký problém skoro všech závislých . To byl i můj problém , měla jsem velké spory s mámou a táta v dětství pil. Ale je frajer 23 let je abstinent. No a ten alkohol máme v genech ti moji dědové se nám taky upili a tak...Rodinu jsem řešila na různých terapiích několik let. Trápilo mě to a teď teprve ve 38 letech můžu říci, že je mám moc ráda a spoustu věcí se také změnilo já pochopila a k určitým jejich povahám jsem se postavila určitým způsobem a hlavně jsem si musela začít dělat svoje hranice, aby se mnou nemanipulovali. Jojo to je dlouhá cesta..., plná trpělivosti... :P

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Dáda - 19/02/2011 22:09

Nejsi trosečník, jsi právě dobrá a to si říkej, hledáš cestu z toho ven a to je to hlavní! Ono to někdy trvá než najdeme tu správnou .Podívej se na mě chi :lol:

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Ivana - 19/02/2011 22:10

Rodina.. Mám pocit.. Myslím si, že vůbec neví, že mám problém s alkoholem.. a BOJÍM se jim to říct.. Nevím jestli si nevšimli toho, jak jsem chodila věčně napitá.. Nevím.. :-

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Ivana - 19/02/2011 22:18

mám pocit, že to ani není rodina, ale jenom pár lidí s kterými bydlím.. vůbec se neznáme.. mám pocit, že nám (jim) vzájemně na sobě ani nezáleží.. Ale mě přitom na nich záleží fakt hodně.. Celý mě to mrzí, deptá, schýzuje.. Je to hodně nepříjemný.. Mám vůči nim pocity zlosti a nenávisti.. Na druhou stranu je mám ráda.. Ale taky mám pocit, což myslím že sestra mi dává hodně najevo , že vůbec za nich nestojím..

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Dáda - 19/02/2011 22:23

Tak zkus s psychoterapeutkou přijít na to proč , nebo co ti dělá ty pocity zlosti co na ně máš. Nějaký důvod to mít bude

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Ivana - 19/02/2011 22:28

Občas se bavíme o rodině, ale... mě to hrozně vadí... Vadí mi mluvit o mé "rodině"... Jako psát je docela ok, ale mluvit ne.. když vím, že na mě pořád kouká a čeká co ze mně vypadne.. Mám problém s vyjadřováním svým pocitů a emocí a všech těhlenstěch srand..

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Dáda - 19/02/2011 23:25

No jo Ivčo ale proto abychom přišli na to proč máme ty depky a proč chlastáme je třeba mluvit o našich zraněních většinou z dětství a třeba je vybrečet , vyvztekat se, srovnat se s tím...jinak to nejde. Pak se teprve v nás něco uvolní a my těm co nás zraňovali můžeme i odpustit. Ale nejprve musíme vědět komu a proč. Jelikož to většinou nevíme vědomě, protože jsme bolavé pocity zahrabali hluboko, moc hluboko....

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 20/02/2011 07:16

Je taky možné, že si hodně negativních věcí namlouváme, aby byl důvod pít! Já nebyla lepší! Věřila jsem, že mě maminka nemá ráda, léta jsem tomu věřila, nebyla to pravda. A tááák jsem se litovala! Hodilo se to!

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Ivana - 20/02/2011 10:01

..Taky si myslím, že mě naši nemají rádi.. V podstatě si v naší rodině připadám jako vyvrhel.. Jako pitomec, kterej může úplně za všechno.. že všechno na co šáhnou, to podělám.. Tohle mi ale v opilosti nikdy nedocházelo...

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 20/02/2011 13:18

Možná si to namlouváš.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Ivana - 20/02/2011 15:04

Možná... ale to asi nikdy nezjistím..

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Dáda - 20/02/2011 15:41

Určitě je to o pocitu člověka i to , že se sebelituje. Ale vždycky ho k tomu něco přivedlo, bolest špatné zkušenosti, zranění. Dětská duše je citlivá... Já také byla dlouho v roli oběti. Svoje rodiče miluji a v hlavě vím, že i oni mě. Tak jak nejlépe umějí. Ale přesto jsem se musela naučit dělat si své hranice , jelikož mě omezovali manipulovali, ale nedělali to protože byli zlí, ale protože mě chtěli chránit. Já bych přece spoustu věcí neudělala dobře atak dále... dnes si z toho děláme se sestrou legraci a rodičům jsme to řekli. Museli jsme všichni změnit přístup a jsme k sobě otevření a občas si hájím svoje a zvýším hlas,

ono to je někdy třeba. Je třeba se naučit mít rád sám sebe nenechat sebou vláčet a orat ani když je to rodina...

Ale je důležité vylézt z role oběti....

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Ivana - 20/02/2011 15:48

Nelituju se.. Myslím, že si to zasloužím.. Myslím, že mě mají za sráče a já sebe taky považuju za sráče.. Nelituju se, opovrhnuju sebou.. Vím, že nikdy nic nedokážu.. Mám vztek na ně aj na sebe..

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 22/02/2011 22:18

to je prima že sem píšou další lidé. víc hlav, víc informací, což se vždycky hodí

Dádo,

zdravím a pokud chceš, můžeme se obdivovat navzájem :P

vydržet rok bez alkoholu to je síla a dokopat se do léčebny nezvládne leckterej chlap (například já)

můžu se zeptat? jaký je to pocit vyjít z léčebny ,není to šok?

a chodíš na nějaké kontroly?

co člověka vede k tomu že po roce začne pít :blink:

Ivano,

to je fajn že jsi se přidala

s rodičema je někdy potíže, když nefungují tak jak by měli

čekáte od rodičů obdiv a nepřichází, tak ho nečekejte, překousněte to a jděte dál. můj táta mě celý život říkal že nic nedokážu , prostě taková povaha.

a sráč určitě nejste, je to jen ve vaší hlavě , na to jsou nejlepší přátelé , čím víc tím líp

a jak je po měsíci bez alkoholu? píšeš chvíli dobře, chvíli špatně, to je úplně normální

a co ta psycholožka pomáhá ti? já chodím pokecat jednou za 2 týdny , paní mě udržuje v dobré náladě :)

:) což je u nás alkoholiků potřeba, protože jinak se opíjíme :silly:

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Dáda - 22/02/2011 23:22

Ahoj Jiří :) jéjé ne rok, to je asi omyl. Jsem teprve čtyři měsíce bez alkoholu. Pustili mě v polovině ledna. Ten rok jsem vydržela před asi 5 roky a to jsem se léčila ambulantně. Je pravda , že už po měsíci když jsem šla na propustku z Bohnic, na jeden den jsem se dívala trochu na lidi jak vykulená. Vychutnávala jsem si tam ty střízlivé pocity. Bez mlhy. :P Já žila v nějaké mlze nebo co.... Jednu věc tam mají vymakanou a to tu, že než tě propustí úplně, máš takzvané stacionář a můžeš každý den, buď týden nebo dva docházet a dodržovat režim a tak, ale přitom se vracet domů. Tudiž jedeš v tramvaji, nakoupíš

si, zařizuješ věci, prostě si začínáš zvykat fungovat venku.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Dáda - 22/02/2011 23:27

Jo a máš pravdu Jiří, že je nás třeba udržovat v dobré náladě. Já jsem tyto dny v nějaké melancholii, mám pocity nesebedůvěry atak, takže jsem ráda za veškerý pokec s psycholožkou. Jo a chodím na skupiny do Almy každý týden. Je to ale jen pro ženy. Což je trochu škoda, chtěla bych vědět trochu jak to mají chlapi. Z toho babince v Bohnicích a všude už se mi ježí chlapi. :laugh:

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Dáda - 22/02/2011 23:29

Ne chlapi! chlupy! už blbnu... :lol:

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Ivana - 23/02/2011 06:14

Jak je..? Konečně ale už nemám chřipku, takže můžu vyrazit do školy. Kupodivu se těším. Aspoň proto, že vypadnu z domu mezi lidi a nebudu se pořád válet doma v posteli.. pořád nad něčím přemýšlet. Bylo to už docela psycho.. Ale teď momentálně je to fajn :))

Psycholožka.. Pomáhá! Je to zvláštní vypovídat se úplně cizímu člověku. Říct mu to, co jsem ještě nikomu neřekla.. Je to fajn pocit. Vždycky (skoro vždycky) z toho sezení odcházím s dobrým pocitem, kterej mi vydrží několik dnů. Občas se to drží aj na ten týden, než se potkáme znovu a někdy za 3 dny je všechno v tahu a já se potápím a váhám, zda není nejlepší se zase opít.. A tím od všeho utýct, je to přece tak snadný.. Pak mě ale štve, kolika lidem jsem ublížila, když jsem se opíjela.. Bylo to někdy fakt hodně vyhrocený.. :(

Mizím do školy...

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 23/02/2011 09:27

Ahoj milá mladá slečno Ivo,
moc fandím :) a nezapomeňte se systematicky připravovat na maturu :blink:

Jiří, jste skvělý, jak jste na tom z další motivací - cíly :)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Ivana - 23/02/2011 17:11

Dneska to je fakt moc fajn :) Zase po delší době jsem vyrazila ven s foťákem a to mě hodně těší.. A teď svištím udělat si pár maturitních otázek, ať se jenom neflákám.

Tohle fórum mi dává hodně sil a pomáhá.. prostě dodává mi to kuráž držet se a nechlastat.. Je to zvláštní.. ale super :)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Dáda - 23/02/2011 22:03

Ivčo to je supééér ;)Mám z tebe radost i z toho , že si děláš nějaké otázky. :-) Nemám foťák, ale také bych ráda fotila. A ta příroda moc nabíjí dodává nám sílu! Jen kdyby nebyla taková kosa :silly: Já jedu teď k rodičům na hory tak se na ty lesy také moc těším.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 23/02/2011 23:16

Dádo,jsem pořád přemýšlel,jak se ti ježí chlapi :)
tak 4 měsíce- ,to máš měsíc náskok,musím přidat
chlapi se scházejí v Bohnicích taky každé úterý ti vyléčení s těmi z léčebny
co práce?

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 23/02/2011 23:22

Ivano,
to je prima,že ti fórum pomáhá,mě pomohlo přestat pít a držím palce na maturitu,to je hrůza že to ještě nezrušili :)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Dáda - 23/02/2011 23:27

Jojo pan Nešpor se o ně stará. Teda nevím jestli vede i ty úterní skupiny? Chodím k němu na jógu, alespoň mám pak dobrou náladu :P chi je s ním sranda. Má ale dobré relaxace. Čekám v pondělí na odpověď jak se rozhodli a pro koho jinak budu hledat dál. Potřebuji něco klidného, budu klidně někde mazat bagety v příjemném kolektivu, kde se i zasmějem. Tohle hodně potřebuji. Nechci se přepínat, budu se učit i do školy . Už nechci být pod stresem....a co ty Jiří tobě se v práci daří?

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Dáda - 23/02/2011 23:28

Jo a s chlapů se mi občas také ježí chlupy! :woohoo: chi...

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Dáda - 23/02/2011 23:29

Z chlapů ...

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 24/02/2011 00:07

Květo,
zdravím,

takže program na příští pětiletku je zde:

protože mi nevyhovovalo bydlení, zítra se stěhuju na ubytovnu, takhle jsem to chtěl, odstěhovat se a shánět si přitom něco lepšího

tedy ne že by byl můj sen bydlet na ubytovně ale momentálně to mám 5 minut do práce a můžu v klidu shánět něco jiného

po pravdě řečeno, vůbec se mi tam nechce ale všechno zlé je k něčemu dobré, alespoň se budu snažit ten život trochu změnit.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Dáda - 24/02/2011 00:13

Jiří takže změny v životě, to je fajn vždycky nás to posune někam dál. A třeba tam zrovna potkáš nějaké nové lidi, kteří ti přinesou něco pozitivního do života. Já prakticky také znovu začínám. Bydlení bych

nerada měnila, ale musím ho mít jaksi z čeho také platit... tak doufejme, že se vše podaří.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 24/02/2011 00:44

Dádo,

Pan Nešpor vede ty úterní skupiny, právě za ním jsem jel do Bohnic aby mi pomohl. tu historku jsem tady už psal ale jen ve zkratce: před 3 měsíci jsem dojel na vrátnici do Bohnic, tam jsem si nechal vytočit pana Nešpora a řekl jsem mu že jsem alkoholik. nečekal jsem vůbec že se k němu vůbec dostanu ale on mě pozval navečer na to sezení /bylo zrovna úterý/ a pak večer si mě vzal do kanceláře a osobně se mi věnoval a pak mi ještě sháněl po nemocnici léky protože jsem měl absták. tak až to budou 4 měsíce tak tam zajdu na tu skupinu a taky mu poděkovat

pokud jde o práci, celkem mě baví, obchoduju rád a jsem workoholik
ale poslední dobou jak lidi málo kupují tak se na nás vyvíjí tlak, ale to je teď všude.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 24/02/2011 00:58

Květo,

víte o čem přemýšlím? docela by mě bavilo pomáhat alkoholikům. myslím že to má smysl. uvidíme

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Ivana - 24/02/2011 20:35

Dádo, přírodu fotím úplně ze všeho nejradši :) je to takový nejpohodovější..

Zde Vám posílám odkaz na nějaký fotky co jsem fotila.. heh.. amatérská tvorba.. :side:

www.albumfotek.cz/soubor

.. Dál jsem se Vás chtěla zeptat, jakože jestli už Vás naprosto přešla nějaká chuť na alkohol, nebo jestli se to pořád.. pořád.. pořád.. vrací?

- já mám problém, že se mi chlast nehnuší. Nepamatuju si moc z doby, kdy jsem se denně opíjela..

Nezničil mi toho tak moc.. To jsem si podělala sama.. Takže docela často uvažuju nad tím, proč NE?

Zatím se držím na tom, že mám strach znova pít, protože v poslední době jsem si několikrát něco buď vědomě nebo nevědomě udělala.. Nějak prostě rozbila...

Pane Jiří, 4 měsíce = respekt :)

Vy jste přestal pít sám od sebe, ze dne na den...?? Je zvláštní, že v letech, kdy Vy jste začal pít, já se snažím přestat,.. přijde mi to trochu úsměvné.. (ale nemyslím to nijak špatně..)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Dáda - 25/02/2011 20:02

Je Jirko, to je zajímavá historka. Pan Nešpor je skvělý člověk a odborník na svém místě. ;) Tak to ses dostal do dobrých rukou. Přeji ti moc a moc štěstí a síly. :) Jojo všude je vyvíjen tlak a já ted pod tlakem nemohu být. Cítím , že potřebuji klid proto hledám práci, kde si na mě nebudou vymýšlet nesmysly a budou se ke mně dobře chovat. Chci pracovat. ale už si nemohu dovolit a ani nechci , aby mě někdo buzeroval....Vedlo to právě do pekel (k alkoholu). Učím se mít se ráda a to k tomu patří - dělat si své hranice!A dělat si i radosti :P

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 02/04/2011 19:04

tak Vás všechny opět zdravím moji milí,jak se pořád máte?

u mě se udály nějaké změny tak poinformuju.

Před měsícem jsem se rozhodnul odstěhovat z dosavadního bydliště a jelikož jsem nesehnal nic podle svých představ ,tak jsem vzal ubytovnu.tam se nedalo moc bydlet,málem se ze mě stal alkoholik :) (takzvaná zatěžkávací zkouška)

takže jsem měsíc usilovně sháněl a sehnal do pronájmu nezařízenou garsonku,ktou zabydluju a zvelebuju.

bydlení má hrozný vliv na psychiku a nedivím se lidem co třeba přišli z léčení a vrátili se do nějakého špatného prostředí a začli pít.

tak dejte vědět B)

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 06/07/2011 09:51

Ahojte Jiří,

vzpoměla jsem na Vás a chtěla jsem se zeptat, jak se bydlí v novém bytě, a zda ještě přemýšlíte, že byste pomáhal závislým na alkoholu?

Květa

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 06/07/2011 18:32

Květo:

srdečně Vás zdravím :)doufám že jste nemarodila. bydlení je fajn,už jsem se zabydlel,nebylo tam vůbec nic což mě bavilo nejvíc (to zařizovat) a ještě nějaký čas bude

S tou pomocí alkoholikům jsem to zkoušel ve svém okolí ale nebyl nějak zájem.např. kolega z práce ,říkejme mu Láďa, jde z práce do hospody ,tam sedí do zavíračky a pak jde dom.
chodil ke mě dělat,když jsme rekonstruovali tu garsnonku.prý má vše pod kontrolou a 8 piv denně prý není alkoholismus.no a před týdnem se od něj odstěhovala manželka i syn,takže zůstal sám .

No a co Vy?jak to jde?

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Aneta - 07/07/2011 07:47

Jirko, jste vážně dobřej, občas sem zabrousím a Vás si pamatuju, jak jste začínal, tuším někdy na jaře ??? A zatím asi bez problémů, tak držím palce.

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 07/07/2011 15:03

Aneto : díky,taky si Vás pamatuju :) a co Vy? jak jste na tom?

Jinak pro někoho ,kdo by chtěl přestat pít,dobrá zpráva,po 7 měsících už na alkohol nemám chuť vůbec ani nějak neřeším problémy s tím spojené.spíš je pro mě divné vidět lidi pod vlivem střízlivýma očima .např na školení -já jediný střízlivý -no otrava B)

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 07/07/2011 15:29

Ahoj Jirko, ráda Vás tady vidím takhle „naživo,, :))

Nový byt a jenom Váš bez třesů rukou a ranních žaludečních obtíží to je zpráva veliká! Nic v bytě neuspěchat všemu dát čas a pořádně si to vychutnat :)

Kolega nemohl nepostřehnout obrat který jste na začátku roku vzal a co Vám přináší, byl přímým svědkem, když se podílel na rekonstrukci Vašeho bytu. Jaký paradox, on problém s pitím nemá a je teď bez bydlení. Až přijde ta pravá chvíle (jestli vůbec přijde) tak si k Vám přijde pro radu, jak z toho ven. Tím, že jste založil toto vlákno jste také povzbudil hodně nešťastných lidí. Jinak co si pamatují, tak Vám dost sedl primář Nešpor, co takhle za ním zajít,asi by Vás velice rád uvítal ve skupince.

Ohledně mé snahy pomoci v tomto problému to bude asi probýhat v idividuálním přístupu. Do klubu zdraví jsem připravila dvě přednášky na toto téma s jednoduchou prezentací a dokumentem, ale téměř nikdo nepřišel, tedy myslím potřebný. U mě jde o pomoc spíše prakticky např. doprovázet ženu, která má alkoholika manžela v jejich těžkostech tím, že se pravidelně zcházíme s jejíma synama při stolních hrách a když potřebuje tak, ví kam zajít, kde může říct téměř všechno jak to je a jak to cítí.

Hodně kilometrů bez nehod a vychutnanou jízdu vaším autíčkem Vám přeje Květa

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil petrata - 07/07/2011 15:37

pockejte jiri..to vazne??? jeste berete antabus? a zadne chute, zdane recidivy? ja se v tom ted zase motam..tak privitam kazdou radu...to je zazrak chlape...a je vam dobre...ze jo: co pomohlo nejvic...poradte mi prosim...budu rada za kazdou radu..akorad po tahu strizlivim...tak se mam pod psa..mizerie alkoholicka, ale nadeje je furt

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Květa - 07/07/2011 15:44

Zdravím Aneto,

také si na Vás pomatuji, tedy jestli jste Aneta co tu před časy řešila situaci, zda jet na vinobraní nebo ne a Radka v dobré víře Vás uchránit se do Vás „ pustila,,. Také bych ráda věděla jak se Vám daří. Květa

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Aneta - 07/07/2011 16:40

Ano, to jsem já / máte paměť. Květo...!!!!/. Daří se mi dobře /jen to nezakřiknout /, mám docela fofr pracovní, v soukromém životě teď hodně cestuju, hodně divadel a akcí, tak to jsem ve svém živlu . Občas sem nakouknu, z naší "staré" party už tu nikdo není, ale tak to je v této diskuzi. Vždycky se tu nabalí na sebe lidi, co v konkrétní čas trápí stejná věc, pak se zase utvoří další skupinka.....chtěla bych věřit a přála bych si to, aby Ti moji bývalí "kolegové v chlastu" byli v pohodě.....

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 14/07/2011 19:44

Petrotata:na antabus chodím teda spíš symbolicky ,aby se tam člověk ukázal ale teď k Vám: co zkusit taky takhle někam docházet,to máte jednou za 2 týdny psycholožku a 2x týdně antabus,jinak si žijete svůj život. oni Vám teda nějak výrazně nepomohou ,většinu toho stejně musíte udělat Vy ale je dobré že člověk má nějaký plán,rozdělený do kratších časových úseků,což je hodně důležité.

Petro,mě pomohlo hodně tohle fórum,Vám určitě taky pomůže no a co se týká nějaké finty, tak je dobré si říkat že když přestáváte pít jste rekonvalescent -to mi teda říkala moje psycholožka ,což se mi moc líbilo B) škoda že mi nenapsala nemocenskou tak dejte vědět jak bojujete

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jan - 27/01/2012 17:22

Mám ty samé příznaky, tak je to jasné! Mám normální fyzickou závislost na alkoholu. Před chvílí jsem založil extra příspěvek a pak teprve našel ten Váš, který je skoro stejný, jako ten můj.

Díky, že jste to napsal, nevěděl jsem, zda nemám jen něco s tlakem nebo s páteří, to prý taky bývá, ale mám to evidentně z pravidelného chlastu.

Já nemusím pít, už jsem párkrát nepil delší dobu, neřeším nějaké problémy nebo tak. "JEN" pravidelně chlastám, ýe mi to chutná víc, než voda. Zajdu k nějakému doktorovi hned v pondělí, jen musím někoho najít. Tohle jsem netušil, že budu řešit!

Mějte se a ať se Vám daří!

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 27/01/2012 17:37

Jane, mě taky chlast chutnal, bohužel!

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 19/11/2012 21:40

zdravím Vás ,už jsem tady dlouho nebyl,tak jen co je nového .včera jsem oslavil 2 roky bez alkoholu, mám se celkem fajn ,pronajmul jsem si byt,mám kamarádku,práci, myslím že se to vyplatí nepít.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 20/11/2012 04:39

Nepředstavitelné se stalo, žiješ, nepiješ a daří se, vid'.?Už buď jen ve střehu, aby jsi se nenapil, byla by škoda ty dva roky zahodit.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Aneta - 20/11/2012 07:16

Jirko, to je super, pamatuju si Vás, když jste sem psal !!!!

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil květa - 25/11/2012 11:35

Také zdravím a moc Jiří,
krásně jste to napsal, však máte o čem.
Také zdravím Anetku, Líbu a Janu.
Květa

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 25/11/2012 14:34

Dobří holubi se vracejí!Vracím pozdravení.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Jiří Jaroš - 29/11/2012 21:35

také všechny zdravím :)
Líbo, ještě děláte v hospodě? :P

Květo :jak se daří při studiu alkoholismu ,jestli si to dobře pamatuju :blink:

no jo, měl jsem tady na fóru dobrý tým B) to se to pak abstinuje samo.

=====

Re: mám fyzickou závislost na alkoholu

Vložil Liba - 30/11/2012 04:42

Už tam nedělám, šéf zkrachoval,ale odešla jsem dříve, byl to hajzl.

=====