Připojte se.....
Vložil David a Denisa - 06/03/2014 20:27

Zkusíme přestat pít zatím bez odborné pomoci. Od této chvíle. Připojí se někdo? Budem si psát jak to zvládáme. A vzájemně si radit a držet se. Někdo z Jičínska?

==========

Re: Připojte se.....
Vložil Jana Mertosová - 06/03/2014 20:48

To máte blbé.To chcete přestávat OBA DVA POD JEDNOU STŘECHOU,V JEDNÉ DOMÁCNOSTI?Nejsem prorok,ale toto nedáte.

==========

Re: Připojte se.....
Vložil David a Denisa - 06/03/2014 20:51

Ne nežijeme spolu.

==========

Re: Připojte se.....
Vložil Ed - 06/03/2014 20:57

Není nic snažšího než přestat sám, já jsem přestával každý den.....až jsem musel do ústavu

==========

Re: Připojte se.....
Vložil David - 06/03/2014 21:01

Já 1 až 2x týdně cca 6 desítek a krabičku cigaret asi už 5 let. Mám šanci?

==========

Re: Připojte se.....
Vložil Jana Mertosová - 06/03/2014 21:02

Já to bez léčebny také nedala.Trošku jsi mne uklidnil.protože jinak by jeden ohrožoval toho druhého.A ustát sám sebe a vlastní rozhodnutí,ale i stavy s ním spojené je pro jednoho až až.

==========

Re: Připojte se.....
Vložil Jana Mertosová - 06/03/2014 21:04

_____

Šanci mají všichni,KDO SE ROZHOUPOU A RÁZNĚ ZAČNOU JEDNAT

==========

Re: Připojte se.....
Vložil Ed - 06/03/2014 21:05

_____

Abstinente.....radši napiš pravdu

==========

Re: Připojte se.....
Vložil David - 06/03/2014 21:16

_____

Jakou pravdu Ede?

==========

Re: Připojte se.....
Vložil Ed - 06/03/2014 21:19

_____

Ze šesti desítek nemůžeš mít problém, notabene dvakrát týdně. Piješ daleko víc

==========

Re: Připojte se.....
Vložil David - 06/03/2014 21:23

_____

Šest desítek dvakrát týdně po dobu asi pěti let. Říkám pravdu.

==========

Re: Připojte se.....
Vložil Ed - 06/03/2014 21:27

_____

Tak omluva. No a proč v tom vidíš problém? Nelíbi se to rodině, nebo doktorovi, nebo zaměstnavateli?

Pokud jen tobě, je to dietní chyba, max.

==========

Re: Připojte se.....
Vložil David - 06/03/2014 21:33

Doma nic nevědí. Myslí si, že vypiju tak dvě pivka. Vadí mi, že mám výčitky, je mi 2x týdně zle - těžké kocoviny. Jsem na rodinu nervózní. Nejsem to já.

==========

Re: Připojte se.....
Vložil Ed - 06/03/2014 21:39

Myslím, že to není závislost, ale mohla by. Bylo by nejlíp to zkusit omezit, když se vrátíš do starých kolejí bude zle....takový test

==========

Re: Připojte se.....
Vložil David - 06/03/2014 21:45

Díky za Tvůj čas. Já to zkusím. Řekl jsem si to snad už tisíckrát, ale teprve dnes mi došlo spousta věcí díky tady tomu webu a diskuzím.

Já to zkusím - začínám teď. Bojím se o své zdraví a rodina si nezaslouží, abych na ně byl podrážděnej...

==========

Re: Připojte se.....
Vložil Jana Mertosová - 08/03/2014 17:24

Davide,jak jsi na tom dnes?Píšeš,že máš výčitky.Výčitkami,které pití způsobuje se začne uzavírat celý kruh závislosti.Pak se začne rozjíždět CELÝ KOLOTOČ ZE KTERÉHO VYSTOUPIT NENÍ VŮBEC JEDNODUCHÉ.

==========

Re: Připojte se.....
Vložil David - 09/03/2014 22:15

Ahoj Jano,

zatím to jde. Jediné co pozoruji je, že se mi v ústech vytvářejí více sliny (asi jako když chce kuřák kouřit a nemá co). Každý den si několikrát opakuji, že to začalo. Abych si naplno uvědomil pro co jsem se rozhodl. Dělá mi to radost, radost, že to možná překonám. Nechci mívat už výčitky svědomí a nechci být nervózní na rodinu, která za nic nemůže. Jsem vážně rád, že mi ten průšvih konečně došel.

Zítra jsem sám. Vždy jsem zatím šel pít. Zítra nepůjdu.

==========

Re: Připojte se.....
Vložil Milan - 09/03/2014 22:57

Ja verim svojej psychiatricke a tesim sa na svoju prvu davku Antabusu, ktoru dostanem zajtra ;)

==========

Re: Připojte se.....
Vložil Mandragora - 21/03/2014 15:21

Ahoj, popijim denne, cca 2 piva (12ky) nedo sedmicku vina...nekdy i litr. Chci prestat, ale uz je z toho takovy ritual, prijdu domu, naleju sklenicku...nejsem desne nalita a normalne rano vstavam do prace. Ale jsem primazla a je mi chvilku "dobre"...poradite jak prestat?

==========

Re: Připojte se.....
Vložil Jana Mertosová - 21/03/2014 15:38

Máš na celém foru zkušenosti,které můžeš pro sebe využít.Stačí začít číst.Záleží vše na tvé vlastní poctivosti(poctivém přístupu),stejě jako na vlastní zodpovědnosti sama k sobě a za sebe.

==========

Re: Připojte se.....
Vložil ko.marti - 21/03/2014 17:16

To Mandragora: Chceš nějaký speciální návod? Přestaň chlastat, najdi si jiný rituály, třeba háčkování... Vše je jen v tvé hlavě. Nepíšeš kolik ti je a jak dlouho piješ, ale asi se jen nudíš, najdi si smysluplnější činnosti jak zaplácnout čas. ;)

==========

Re: Připojte se.....
Vložil Pavla 7 - 22/03/2014 10:41

Nehledě na to jak si kazíš zdraví, v zdravém těle - zdravý duch. Věř že to není žádný blábol. Určitě ti ráno není hej, až přestaneš budeš vstávat svěží-takhle si huntuješ to nejcennější co máš a pěkně přibereš. Těžko se bude přestávat. Čím dál pojedeš, tím víc to bude horší, a odkládáš to nezbytné když už teď víš, jak piješ.

==========

Re: Připojte se.....

Vložil Jana Merfosová - 22/03/2014 15:51

Já bych poradila začít akci kulový blesk.Z lednice,spíže,eventuálně ze skrýší vybrat všechno.Všechno vypít,protože žádný alkoholik alkohol není schopen normálně vylét.A?ŽÁDNÉ DALŠÍ LÁHVE DOMŮ NENOSIT.Hledat formu nealko nápojů,která ti bude vyhovovat,ve které najdeš zalíbení.Místo chutí na pití si zacvičit,jít se projít,poslechnout si příjemnou hudbu,začíst se do knížky,vygruntovat celý byt.Jen tak pokecat s kamarádkami,zajít do kina,do posilovny,solárka,na bazén....

==========

Re: Připojte se.....

Vložil petrch - 22/03/2014 16:37

Jano ted si mě pobavila..všechno vypít a další už nekupovat :))
to se povedlo, máš u mě za 1 :)

==========

Re: Připojte se.....

Vložil Jana Merfosová - 22/03/2014 19:42

To by ses divil,kde všude jsem nalézala své ukryté láhve.Otevřené i zavřené.Sama jsem nevycházela z údivu.Kolikrát se stalo,že jsem si nevzpomněla kam jsem schovala a šla pro novou.Bodejť- to byly neuvěřitelné místa.Holka pije doma,má to jako relax,tak se maximálně pozvrací-bude jí pořádně blbě a bude mít o čem přemýšlet.PŘECE,KDYŽ CHCI OPRAVDU ZAČÍT?PŘESTANU CHLAST KUPOVAT(KDYŽ PIJU DOMA)PŘESTANU CHODIT DO HOSPODY(KDYŽ PIJU TAM)POKUD TO NEZVLÁDNU-MÁM PROBLÉM A ŘEŠÍM HO(LÉČEBNA,ANTABUS,AA,HLEDÁM POMOC)

==========