

## **Abstak**

Vložil Davo - 24/05/2014 18:54

---

Ahoj,vcera jsem ukoncil mesicni jizdu,vyvetral prochcane periny.Pil jsem do te doby dost hodne,tak kolem 20ti piv.Od rana do vecera,protoze praci nemam.Tam me vyhodili samozrejme kvuli alkoholu.Po bouracce v opilosti zustaly jenom dluhy.Zena uz to taky vzdala.Ale to jen pro predstaveni.Muj hlavni dotaz tkvi v tom,ze se pripravuju na delirium.Zatim jenom tres,prujem,paranoia a tak.Jsem zamceny v byte,pokud by na me v noci prislo,nebylo by to poprve,ale ted jsem tu sam,schoval jsem vsechny ostre veci,,da se to ustat bez leku ,normalne v posteli.Spis pujde asi o haldy.Takze by se to mozna vydrzet dalo.Co myslite? S pozdravem David.

=====

## **Re: Abstak**

Vložil Jana Mertosová - 24/05/2014 19:02

---

Davide.Neriskuj a volej rychlou.V deliriu ti hrozí všechno možné.Nikdy se nedá předvídat a už vůbec předpokládat.Převážnou většinu lidí s deliriem je nutné přikurtovat aby neublížili sobě ani nikomu jinému.Ataky jsou velice silné.Nehraj si na hrdinu.

=====

## **Re: Abstak**

Vložil Jana Mertosová - 24/05/2014 19:05

---

Číslo 155.

=====

## **Re: Abstak**

Vložil Davo - 24/05/2014 19:35

---

Mivam prave spis jenom takove zive sny,o konci sveta ,atd ,nebo treba se vidim v byte,nad sebou jak lezim,pak se potrebuju jakoby nadechnout.Velice zvlastni spatne se vysvetlujici stav.Opakuje se to,treba i nekolikrat.Ale nehybu se u toho.Kdyz se mi to stavalo,jeste jak jsem spal s zenou,tu to nevzbudilo.Nejsem navic zadny agresor,takze senikam s nozem nechystam.Na sebe uz jsem volal vcera,kdyz jsem vedel,ze uz dneska pit nemuzu,ale to jsem mel jeste vypite,tak mi operatorka rozmluvila,at se z toho vyspim,nebo ,ze me muzou prevest na zachytku.Ale do Opavy na JIPku,tam me opileho nechteli odvezt,a ted je mi blbe nekam volat,ikdyz ta bourka venku...to taky na nalade neprida.26 je mi,ale telesna schranka spis sedi na nekoho ve věku duchodovem.

=====

## **Re: Abstak**

Vložil Davo - 24/05/2014 19:40

---

Ten stav , o kterem jsem psal.Premyslim jak to lip popsat.Je to asi jako by vas nekdo ve spanku dlouho drzel za nos,a pak pustil a vy se musite rychle nadechnout.Moc rad bych vedel,zdali nekdo nema podobny problem?

=====

## Re: Abstak

Vložil Jana Mertosová - 25/05/2014 08:46

---

Davide,žiješ????

=====

## Re: Abstak

Vložil Davo - 25/05/2014 09:37

---

Ahoj.Diky za optani.Ano,noc byla ale hrozna.Zadne letajici veci jsem ale nastesti nevidel.Ale bez komplikaci to uplne nebylo.Asi po druhe hodine,kdyz jsem se dostal do jakesiho polospanku,zacal jsem ze sebe vydavat doslova az nelidske skreky.Opakovalo se to asi 5x a vzdy jen par vterin.Pak jsem se hned vzbudil.Myslel jsem ,ze se mi to jen zda,ale po poslednim stavu mi to malem vyhodilo cellist.Dostal jsem strach a rozhodl se pokusit se usnout az ,kdyz se zacne rozednivat.To se mi podarilo,ty zvuky uz jsem snad nevydaval.Zabral jsem asi na 2 hodiny,silana stokrat prerusovana nocni mura,ze ktere si pamatuju jen neco.Nicmene po probuzeni jsou tresy slabsi a abstak taky.Muzu uz chodit po byte i neco uklidit a umyt se.

=====

## Re: Abstak

Vložil Jana Mertosová - 25/05/2014 10:20

---

Tak si tyhle stavy zapamatuj.Možná že když si je vryješ hluboko dovnitř sebe při další pokušení se napít ti to zabrání.

=====

## Re: Abstak

Vložil petrch - 25/05/2014 10:26

---

Tomu nevěř..Mozek je tak vychcanej, že si ty špatný stavy dlouho nepamatuje, naopak ty dobrý ano..Je to podobný, jako když ženská zapomene na bolest po porodu..bohužel si můžeš v těžkym abstaku 100x říkat, že už nikdy, za tejdén jedeš znova

=====

## Re: Abstak

Vložil Liba - 25/05/2014 10:51

---

Ještě pár dní bude zle, vydrž nepít!

=====

## Re: Abstak

Vložil Davo - 25/05/2014 11:26

---

Mi alkohol nechutná. Zapíjím nealkem aji víno. Tvrdě nepiju vůbec, kvůli silným abstakům. Liju do sebe už jen piva a občas vína. Dříve jsem pil proto, že se mi líbily ty stavy. Teď jsem si tím pitím a různými drobnými urazy tak zhorsil psychiku, že bez toho aniž bych se napil, nemuzu mezi lidmi, natož nekam do autobusu nebo na postu. Kdežto, když se ráno nastartuju a mám svoji hladinu, tak jsem s každým kamarád, v pár případech jsem si domu pozval i úplně cizí lidi. Přitom si ale začínám uvědomovat, že jsem jim pro smích víc, když jsem právě opilý. Proto jsem to utnul, čekám až přejdou ty zlé stavy a chystám se zácit u AA, přes Modry kriz a psychiatra. U toho bych začal jako první, ale bojím se, že po dvou recidivách mě nebude chtít léčit. Ale jedine on může napsat antidepresiva, poslat na jaterní testy atd. případně napsat doporučení do PL. Takže teď mám v plánu být ještě tak 3 dny schovaný doma, pumpovat se horcikem a potom zvolit s čistou hlavou tu nejlepší možnou variantu.

=====

## Re: Abstak

Vložil petrch - 25/05/2014 11:33

---

Držím palce..piš sem jak ti bude, to taky pomáhá, zaměstnáš trochu mozek

=====

## Re: Abstak

Vložil petrch - 25/05/2014 13:26

---

Já když piju několik dní v kuse, pak se proberu z oparu a zjistím, že třeba 4 dny zplynuly v jeden celek, z kterého si pamatuju jenom úryvky..když jsem pil tvrdý nepamatoval jsem si vůbec nic..hrůza

=====

## Re: Abstak

Vložil Jana Mertosová - 25/05/2014 13:28

---

Máš pravdu paměť se oslabuje u alkoholika. Já měla hrůzu pokaždé, když jsem si přiznala že v tom lítám už zase. Právě proto je pro mne důležité chodit na AA. Teď jsem 2 týdny nebyla. Chodím na rehabilitaci s kyčlema, tož jsou ráda, že vůbec dolezu domů. Dneska tam ale jdu. Moc mi chybí. Davide já chlast do sebe

taky tlačila silou vůle.Zapíjela kýblem vody.Kolikrát mne z něho natahovalo,kolikrát jsem se pozvracela.Už jsem ho musela.Tělo i psychika ho potřebovaly.

=====

### **Re: Abstak**

Vložil petrch - 25/05/2014 13:31

---

první ranní pivo jde vždycky ven, nejlíp do vany, do té se jde v pohodě trefit líp než do malý mísy na hajzlu..jak se dostane do krve trochu novýho alkoholu, už se dá chlastat dál

=====

### **Re: Abstak**

Vložil Petra - 25/05/2014 22:37

---

Petře, to je ale hrozný, co píšeš! Jak dlouho to ještě budeš takhle dělat? Dokud neumřeš? Jmenuješ se jako můj manžel, který umřel, protože neměl vůli a sílu to změnit:-(

=====

### **Re: Abstak**

Vložil petrch - 26/05/2014 09:11

---

Je pravda, že alkoholismus je smrtelná nemoc, o tom není pochyb

=====

### **Re: Abstak**

Vložil marti - 26/05/2014 15:40

---

Ahoj Peťo, když čtu tvoje poslední příspěvky, tak na mě působí trochu rezignovaně, teorii, fakta o alkoholu a jeho škodlivosti ovládáš perfektně, tak se už konečně na sebe pořádně naser !

=====

### **Re: Abstak**

Vložil petrch - 26/05/2014 16:24

---

Ahoj Marti.Tako to není, pouze diskutuju a reaguju na jisté příspěvky, jelikož mám celkem dost zkušeností s chlastem, rozhodně někomu nebudu mazat med kolem huby a napíšu jak vim, že to je :)

=====

## Re: Abstak

Vložil Petra - 26/05/2014 23:19

---

Marti,

souhlasím. Petrové jsou prostě Petrové. Rezignace je jim vlastní.

Ok, každý má právo na vlastní názor. Já respektuji i Petrovo názory a příspěvky. Jsou pro mě velmi poučné. V tom negativním slova smyslu.

Díky Péťo za to, že mi ukazuješ kudy cesta nevede. A jestli se tobě na ní líbí, tak buď vůle tvá..

Ostatní - jedeme a nevzdáme to.

Dnešek byl ve znamení střízlivosti.

Heslo dne- hlavně se z toho neposrat.

Mějte krásný večer a ještě krásnější sny, např. o novém, krásném životě:-)

=====

## Re: Abstak

Vložil Davo - 11/06/2014 21:58

---

Ahoj,vsem.Pred 19 dny jsem zalozil toto tema a rozepisoval se v nem o svem piti,abstacich,narusene psychice a chatrne telesne schrance.Od te doby jsem se neopil.Prvni tyden nebyl jednoduchy,postupne ale problemu spojenych s nadmernym pitim zacalo ubyvat.19 dni neni zrovna moc,ja vim,nenavstivil jsem ani psychiatra,ani AA,i presto,ze jsem to mel v planu.Co se tyce psychiky,ta panicka hruza z lidi castecne odeznela asi po 10 dnech.V to jsem vubec nedoufal,alespon ne,ze to pujde tak rychle.Kazdy den vyrazim na dlouhe cesty na kole.Jezdim pryč z mesta a pak je mi to jedno kam.Jedu tak dlouho dokud se uplne neunavim.Domu se vracim az k veceru uplne zniceny a unaveny.Tak nejak mi to pomaha s abstinenci a je to cim dal lepsi.A dulezite je,ze se k tomu nemusim nutit,tesim se na kazdy dalsi den,ikdyz se to zda byt stereotypni,neni.Navic rodina uz zbystrila,ze tento xty pokus prestat by uz mohl vyjit a zahrnula me spoustou pozadavku o drobnou pomoc s ruznymi cinostmi.To je fajn,protoze jsem je poslednich par let jen financne vysaval.A ted se nabizi moznost smazat nalepku cerne ovce.Kdyby nekdo chtel,rad napisu,co mi pomohlo ,ale nevim jestli to nekdo vubec bude cist.Navic ,kazdy jsme jiny,ze.Takze ,co pomohlo mi,nekomu treba muze uskodit,ale to si nemyslim.Pekny zbytek dne,David.

=====

## Re: Abstak

Vložil Pepa - 11/06/2014 22:10

---

Držím ti palce Davide. Jen tak dál. Objed' republiku několikrát na kole.

=====

## Re: Abstak

Vložil Ja - 12/06/2014 09:31

---

Dávid,

každý úspěšný den je tehlička triezvosti. Časom, z nich postavíš mohutnú a nádhernú pyramídu, ktorú vidieť už z diaľky.

Vlastná prevýchova Ega stojí za túto - vynaloženú snahu, ochotu a rozumne využitú príležitosť - smelo vkročiť do triezvej budúcnosti.

(Je to skvelo zhodnotená investícia - túžba prestať piť!)

=====

## Re: Abstak

Vložil Pepa - 12/06/2014 20:26

---

Davide

Napiš mi jak ti to jde. Taky jezdím na kole.

Pepa

Jjjhab@gmail.com

=====

## Re: Abstak

Vložil davo - 26/06/2014 12:05

---

Ahoj všem,tak po 22 dnech abstinence v tom elitám znova.Vlastně to začalo nevinně dvěma pitvy před spaním,protože jak všichni víme,po chlastu se spí nejlíp.Navíc bylo nepekne počasí,tak jsem nemohl sportovat.No a teď už je to týden jen o 20ti pivech,do toho pět rivotrilu nula letem na tresy,nepamatuju si vůbec nic,běžné denní rituály už vůbec nezvladam a na kole jezdím jen pro chlast,protože jsem z toho tak vygumovany,že už ani nevím,kdy mám přednost.Tady je každá rada drahá.Jinak všem co s tím taky bojují přeju hodně sil.Kdyby si chtěl někdo anonymně popovídat,pište prosím na můj mail dejvicernik@gmail.com, protože nevím jestli si za pár hodin budu pamatovat,že jsem zde psal,tudíž si ani nemusím přečíst příspěvky nebo reakce.Z pozdravem, David z Ostravy

=====

## Re: Abstak

Vložil Liba - 26/06/2014 14:39

---

Pršelo, po pivu se spí lépe..., svět stojí, já musím pít-jasně omluvy alkoholiků.A proč to sem píšeš?Co s tím budeš dělat?

=====

## Re: Abstak

Vložil davo - 26/06/2014 17:22

---

Libo, ano máš pravdu, jsou to klasické alkoholické výmluvy, mám prášky proti abstakum, a slabou vůli, možná by pomohlo si s někým promluvit..nebo úplná izolace

=====

## Re: Abstak

Vložil Ja - 26/06/2014 17:57

---

davo napsal:

Libo, ano máš pravdu, jsou to klasické alkoholické výmluvy, mám prášky proti abstakum, a slabou vůli, možná by pomohlo si s někým promluvit..nebo úplná izolace

Dávid,

namiesto prášku(tbl.) hľadaj zdôvodnenia v sebe -> ako odolať cravingu a kde máš skryté spúšťače. Tu využij vôľu - pri štúdiu a poznávaní seba a svojich defektov!

Na liečení sa naučíš účelne hospodáriť s časom a intelektom.

=====

## Re: Abstak

Vložil Liba - 27/06/2014 08:03

---

Davide, jdi na AA, tam se namluvíš dost, když se ti bude chtít, najdeš to, co hledáš. Nevymlouvej se, konej! Jde o tebe, tvůj život, zdraví...izolace jistě ne.

=====

## Re: Abstak

Vložil Janis30 - 06/07/2014 10:19

---

Nazdárček, v některých tvých příspěvcích se docela vidím

jak jsi na tom teď?

ty noční můry z pití jsem měla kdysi taky, a dosti nechutné, i ty problémy s nadechnutím se, apod...jojo, to znám až moc dobře...tak hezký den

=====

## Re: Abstak

Vložil davo - 07/07/2014 21:53

---

Ahoj, teď jsem zrovna na detoxu v Opavě v PL. Odvezli mě tam 2. července ze zachytky, no a 11. tého jedu

---

domů. Personál je příjemný, parta lidí taky dobrá, akorát jídlo málo bohaté na vitamíny, cpou do nás spoustu léků, jinak příjemně strávený pobyt.

=====

## **Re: Abstak**

Vložil Ignác Hromádka - 07/07/2014 21:56

---

Davo,

drž se chlape. Bude dobře. Až vyjdeš, začni zase sporovat. Víš, že ti kolo pomohlo. Držím palce

Ignatius, 5 dní čistý

=====

## **Re: Abstak**

Vložil jarda - 18/09/2014 23:56

---

ja zazil neco podobneho..chapu to..jakmile jsem. Nepil prestalo to

=====