mám problém?
Vložil JanaW - 29/09/2014 15:08

_____

Dobrý den,
ráda bych se s vámi poradila ohledně požívání alkoholu. V minulosti jsem se dvakrát někdy i třikrát týdně opíjela, pak ale přišly děti, v těhotenství a při kojení jsem abstinovala. Ale těšila jsem se, až budu moci zapařit, popít. Přestala jsem kojit před třemi měsíci, doma si dám třeba jen dvě - čtyři deci vína u televize, ale když někam vyrazím (asi jedenkrát za 14 dní) s přáteli, tak to přeženu. Mám i okna, nepamatuji si, co jsem říkala. Neumím říct dost. Druhý den se kromě kocoviny cítím depresivně. Myslím, že nemám kontrolu nad pitím, ale necítím se být alkoholikem. Moje primární rodina je ale hodně zatížena alkoholismem, tak mám obavy. Ráda bych v mírném pití pokračovala, ale nevím, zda se mohu naučit kontrolovat, abych se neopila. Je to možné? Co si myslíte vy? Děkuji za reakce.

==========

Re: mám problém?
Vložil JanaW - 29/09/2014 15:25

_____

Ještě bych chtěla dodat, že moje pití nijak nenarušuje rodinný chod , děti mě nikdy neviděly opilou, jsou pro mě všechno. Manžel s tím neměl zatím problém....Jen mám prostě strach, co když to neumím kontrolovat. Sama moc dobře vím, jaké to je, když je matka nebo otec opilá/ý a není kam utéct. Nikdy bych nechtěla, aby moje děti musely zažívat to, co já...Děkuji za reakce.

==========

Re: mám problém?
Vložil Jana Mertosová - 29/09/2014 18:31

_____

Jano.Alkoholismus je rozdělený do určitých fází,kterými pijící alkoholik postupně prochází.Každá z těchto fází má své specifické znaky než se propiješ do následné fáze.Ty se nacházíš ve varovné fázi-okna tě upozorňují,že to s tvým pitím není dobré-mají tě varovat před blížícím obdobím rozhodné fáze.Zde už jsi a trvale zůstaneš osobou závislou.Dobře tušíš své dané indispozice k závislosti,které se u tebe rozvíjí.Moje sestra se v této fázi vystrašila.Pokud je ve společnosti,kde se konzumuje alkohol-dá si skleničku-ale musí se hlídat-kontrolovat,aby jich nebylo víc.Tuto společnost nevyhledává ani se jí nevyhýbá.Já jsem prolítla všemi fázemi-varovné signály jsem neakceptovala.

==========

Re: mám problém?
Vložil Ja - 29/09/2014 18:41

_____

JanaW napsal:
Dobrý den,
ráda bych se s vámi poradila ohledně požívání alkoholu. ...ale když někam vyrazím (asi jedenkrát za 14 dní) s přáteli, tak to přeženu. Mám i okna, nepamatuji si, co jsem říkala. Neumím říct dost. Druhý den se

kromě kocoviny cítím depresivně. Myslím, že nemám kontrolu nad pitím, ale necítím se být alkoholikem. Moje primární rodina je ale hodně zatížena alkoholismem, tak mám obavy. Ráda bych v mírném pití pokračovala, ale nevím, zda se mohu naučit kontrolovat...

Janka,

sama si odpovedáš... Vráť sa z kratšej cesty!... a preži krásny život bez rozvinutej závislosti od alkoholu.

Prajem Ti správnu voľbu, mnoho zdaru, triezvosť a úspech! :)

==========

Re: mám problém?
Vložil Liba - 29/09/2014 18:45

Signály jsou jasné, pijící rodiče, neumíš zastavit pití, už jen to, že jsi myslela na alkohol, když jsi kojila.....zastav to, dokud je čas, máš sílu, rozum.Ke všemu, co nechceš, aby zažily tvé děti dojde, alkohol jde pomalu, ale jistě, zničí tě.

==========

Re: mám problém?
Vložil Anoine - 29/09/2014 20:53

Poznavam se v tom,az na ten rozdil,ze muj byvaly manzel to naprosto neakceptoval a velice rad to “rozmazaval“ pred detmi,ktere o tom tehdy take nemely ani tuseni.pak nasledovalo “piti na truc“,hadky,problemy se stupnovaly.Take jsem si rikala,ze nechci,aby me deti zazily co ja,ale pak to vse bylo tak “zmatecne“,rychle,psychika “v prdeli“...Bud rada,ze Tvuj manzel se k tomu tak stavi a pokus se s tim neco delat.Take bych nikdy neverila tomu,ze se budu nekdy chovat tak,jak jsem se chovala...Utni to,dokud je cas.Drzim palce.

==========

Re: mám problém?
Vložil JanaW - 30/09/2014 10:23

Jano, děkuji za reakci. Teorii znám,ale děkuji za připomenutí, jen ten sebenáhled mi chybí. Pití v rodině je normální, tak tápu nad tou normou. Příklad vaší sestry je pro mě inspirací, tak nějak bych to chtěla. Jen se naučit tu sebekontrolu. Děkuji a hodně síly při zvládání všech potíží.

==========

Re: mám problém?
Vložil JanaW - 30/09/2014 10:38

Líbo, děkuji za vaši reakci. Určitě máte pravdu, pokračování v pití by mělo negativní následky u dětí. Asi si častěji připomenout, jaké to bylo, když nám otec opilý vykládat o své sebevraždě, nebo opilá matka, která nás v noci budila, abychom poslouchali, jak jsme jí všichni zkazili život.
Ja, děkuji za povzbuzení a zpětnou vazbu.
Anoine, to muselo být nepříjemný. Navíc to, že to manžel rozmazával, nijak nepomohlo ani tobě, ani dětem.Jsem moc ráda, že se k tomu manžel staví v pohodě. Nijak mě nekritizuje. On sám téměř abstinuje, což je pro mě taky velké plus. Aspoň se bude abstinovat lépe.
Děkuji vám všem za vaše slova, přeji všem hodně štěstí, síly.

==========

Re: mám problém?
Vložil Jana Mertosová - 30/09/2014 15:19

Jano,pokud se neudržíte na svém omezeneném pití,stačí jen jedenkrát nedodržená úmluva,kterou sama sobě dáte.Kterou se PŘED AKCÍ sama sobě zavážete?Platí i pro vás VZDÁT SE TRVALE JAKÉHOKOLIV alkoholu.

==========

Re: mám problém?
Vložil patrik - 01/10/2014 19:41

---

ahoj jano.pit s mirou se nenaucis.s tim se clovek musi narodit

==========

Re: mám problém?
Vložil Anoine - 01/10/2014 20:05

Patriku,clovek se rodi predevsim jako abstinent;-)

==========

Re: mám problém?
Vložil patrik - 01/10/2014 20:25

---

to je sice pravda.ale v genech uz to mas od mimina.ja taky nemam brzdu.nemam ju od samyho zacatku.muj prvni drak v zivote byl 10 piv a totalni okno.ja se k tomu nepropil.mel jsem to dany.a vim ze nesmim pit vubec protoze to dopadne vzdycky stejne.taky si rikam ze si dam vzdycky trochu a koncim.jenze to si rikam 20 let.tohle se proste naucit neda.aspon tak to mam ja.

==========

Re: mám problém?
Vložil Anoine - 02/10/2014 01:30

A co s tim budes delat??Nebo,mozna,co s tim chces delat??

==========

Re: mám problém?
Vložil patrik - 02/10/2014 02:08

---

proste uz se nikdy nenapit.

==========

Re: mám problém?
Vložil Kira - 02/10/2014 10:27

Patrik, suhlasim s tebou. Ked sa covek s tym narodi, tak naucit sa to neda. Ja to mam ako ty, tiez hned od zaciatku neovladanie pitia - neprepila som sa k tomu. Najtazsie bolo priznat si, ze to tak mam a ze som alkoholik a ze s tym nic nenarobim a jedine co mi moze pomoct je abstinencia. Takze si na spravnej ceste. Ja uz nepijem vyse 4 mesiace a je mi fajn. Tiez som to tahala tak 20 rokov a vzdy som sa opila len na nejakej akcii, ale kontrolovane pit proste neslo. Tak ti drzim palce, aby si si za svojim rozhodnutim stal, si na spravnej ceste. :)

==========

Re: mám problém?
Vložil JanaW - 02/10/2014 13:28

Souhlasím s tím, že když nemá někdo tzv. záklopku, tak to nejde ukočírovat. Když začnu pít a nepřemýšlím nad tím, kolik si mohu dovolit,tak je bohužel jasný závěr. Ale když jsem doma a dám si skleničku vína, tak si opravdu dám jen skleničku vína. Horši je to na akcích, kde se často pije víc. Je to asi jen výmluva, mnoho lidí se dokáže krotit i na akcích. Zato já druhý den zjistím, že jsem byla mezi pijícími rozhodně v popředí a ještě s oknem.
Zkusím to kontrolovaně, pokud to nepůjde. Jak píše Jana, jedna porušená domluva sama se sebou, tak abstinence.

==========

Re: mám problém?
Vložil Kira - 02/10/2014 16:28

Jani, mas to tak isto ako som to mala ja. Doma som dokazala bez problemov len tu jednu sklenicku, ale na akciach nie. Aj ked nie vzdy, s vypatim vsetkych sil som to dokazala 1-2 krat ukocirovat a dalsi raz

zas boom a okno. Ved skus, ale akonahle sa ti nezadari, budes musiet akceptovat, ze to proste je tak a ze jedina moznost je abstinencia. Mne to tiez trvalo dost dlho, pokial som to akceptovala, ale od toho okamihu sa citim slobodnejsie. Lebo nemusim stale riesit, ci mozem kontrolovane pit a kolko mozem. Bol to boj s alkoholom a ten sa vyhra neda. Teraz si pri nom pokojne nazivam a aj ho doprajem ostatnym. Ale ja som stastna, ze uz s nim nebojujem a uzivam si zivot bez okien a bez tych hnusnych zobudeni, ked som otvoria oci, nevedela som pomaly ako sa volam, bolo mi strasne zle a zas som len rozmyslala, co sa dialo vecer a co za hanbu som si zas narobila.

==========

Re: mám problém?
Vložil patrik - 03/10/2014 17:28

_____

cau vsichni. ja se zatim drzim ale je to beh na dlouhou trat.chce to porad nejakou motivaci.a hlavne nezapominat na to co vsechno se nam pri tech pitkach udalo. :)

==========

Re: mám problém?
Vložil Liba - 03/10/2014 18:59

_____

Je dobře, že už zlo je pryč a čeká tě to lepší, dobro.

==========