

Nechci už dál pít, rady

Vložil maty - 07/05/2015 12:44

Uvědomuji si, že mám problém s alkoholem. Čtrnáct dní se nenapiji a pak to bouchne. nemá klapku avšakdycky skončím zle. všechno jsem tady důkladně pročel a mám pocit, že už se to tu uklidnilo a já se můžu připojit k příspěvkům. Nechci skončit v léčebně, tak špatně na tom ještě nejsem. Alespoň si to myslím. Nikdo mi nevěří. myslím doma.....atd....Co dělat??????????????????

=====

Re: nechci už dál pít

Vložil Liba - 07/05/2015 13:49

Přestat pít! A vydržet nepít! Sama poznáš, jak jsi na tom, když vydržíš nepít jen tak, dobrý, když nevydržíš, budeš potřebovat pomoc.

=====

Re: nechci už dál pít

Vložil Kira - 07/05/2015 16:32

Maty, si kvartálny alkoholik a nemá zaklapku. Takže jediná sanca ako sa z toho dostat, je abstinovat. Kontrolovane pít nedokážeš a časom sa tie budú obdobia medzi ťahmi budú skracovat a dni s pitím predlžovat, okrem toho veľmi pravdepodobne ti to zasiahne aj psychiku a môžu ťa čakať úzkosti, paniky, ťažké depresie atd. Nie je to nič pekné.

Je v tvojej moci tomu všetkému predísť, len sa musíš pevne rozhodnúť a stať si za svojim rozhodnutím.

Ja to poznám veľmi dobre, človek 2 týždne nepije a ani mu to nechýba, ale potom príde ten deň, keď dostane nenormálnu chuť a je to veľmi ťažké zastaviť, tak si povie, však si dám len za jeden za dva, ale veľmi dobre oboje vieme, ako to vždy skončilo.

Keď ten deň u teba príde, musíš si povedať, že si nedas a vydržať to a veriť tomu, že časom to bude stále lepšie a tie chute budú prichádzať stále menej často.

To, že ti nikto doma neverí, z toho si nič nerob. Dolezte je, aby si si verila ty a uvidíš, že časom ti začnú veriť aj ostatní. Držim ti palce.

=====

Re: nechci už dál pít

Vložil Liba - 07/05/2015 16:45

Sama v podvedomí cítiš, že něco je špatně. A 14 denní intervaly, to už je krátká doba mezi pitím a ještě se budou zkracovat, tak pozor!

=====

Re: nechci už dál pít

Vložil maty - 08/05/2015 08:17

Moc děkuji za odezvu.

Budu pravidelně referovat, jak to zvládám. Včera jsem raději nešla ani s kamarádama na hokej. Přesně vím jak bych dopadla.

Takže jsem si vystačila doma s kávou

Dočetla jsem se se tu různé příběhy a jsem vystašená. Rodiče pijí a nechci dopadnou jako oni. Dispozice k tomu asi mám.

Tak je nejvyšší čas s tím něco dělat.

Moc děkuji M

Re: nechci už dál pít

Vložil Liba - 08/05/2015 09:23

Geny jsi asi zdělila, pozor na to. Věř, že i bez alkoholu je život veselý, hezký.....

Prosím o radu, děkuji :)

Vložil Michal - 21/05/2017 15:31

Ahoj, jmenuji se Michal, je mi 27 let a rozhodl jsem se řešit můj problém s alkoholem, prosím Vás o všechny rady a tipy, jak začít.... jsem člověk, který si uvědomuje svoji závislost a chci ji řešit. Piju stylem týden nic a pak totální opití do komatu, následující ten obrovská kocovina, deprese, výčitky, zkažený den a uvědomění si stále se opakujícího problému. Prosím o rady ne jak pít zmírnit, ale jak se stát abstinentem.... Je mi 27let nechci si zničit život. Pít s mírou neumím... jakmile začnu, ikdyž moc chci jít domů, nejde to.... ztratím zábrany, má okna, dělám problémy aniž bych chtěl, za střízlivého stavu jsem velmi empatický inteligentní člověk, který má ale velký problém..... Prosím Vás teď o Vaše zkušenosti a názory na mou osobu, ani nevím jak vážné to se mnou je. Jak píšu, nepotřebuji pít týden třeba a pak to přijde ... Díky všem :) Moc se chci změnit kvůli sobě i kvůli ostatním, které trápím... děkuji...

Re: Prosím o radu, děkuji :)

Vložil Michal - 21/05/2017 19:29

No tak tedy pěkně děkuji za ty rady :D

Re: Prosím o radu, děkuji :)

Vložil Žilinčan - 21/05/2017 19:37

Ahoj, tak to si prvý na svete a určite tu ešte nikto neriešil niečo podobné... že?

"Celkem příspěvků: 42429"

=====

Re: Prosím o radu, děkuji :)

Vložil Šantal - 21/05/2017 19:40

Ahoj Michale,

měla jsem to hodně podobně. Týden dva nic a pak bum, na káry. Už cca 2 roky s tím "bojuju".. Pomáhá mi odborná literatura a lidi tady. Jinak to chce ujít kus cesty, mít pokoru a cíl a odhodlání a ... To je na dlouhé vysvětlování, zkus projít zpětně tohle fórum. Já takhle začínala, abych v tom nebyla sama. Ale uvědomit si problém už je první krok :-)

=====

Re: Prosím o radu, děkuji :)

Vložil Michal - 21/05/2017 21:35

Děkuji Ti za reakci, jsi milá.... a porazit úplně se Ti to nedaří :(? 2 roky je dlouhá doba... já nemůžu pít vůbec-nemám limit potom...díky moc

=====

Re: Prosím o radu, děkuji :)

Vložil Michal - 21/05/2017 21:36

Už pročítám... nemusíš reagovat vůbec raději než tímto stylem ;)

=====

Re: Prosím o radu, děkuji :)

Vložil Šantal - 21/05/2017 21:47

Ale pokroky jsou, už je to na měsíce třeba. To víš, není to jen tak. Něco pak v hlavě přeskočí a je to hned. Však uvidíš sám, třeba to půjde

=====

Re: Prosím o radu, děkuji :)

Vložil Šantal - 21/05/2017 21:53

Rozhodně ne to posunuje, já třeba nevěděla jak a kdy přestat i 2-3 dny atd. To teď rozhodně není, takže i to je změna :-). Někdy si věřím na 100%, mám to srovnaný a pak z ničeho nic:dej si, vždyť je to v pohodě, bude ti fajn. A zapomenu na ty stavy, vycitky, průšvihy, úrazy a všechny důvody proč nepít. Ale už je to fakt méně často, snad to vypiluju. Je mi přitom tak hezky bez pití. Na začátku byla euforie, super, pak nervy na pochodu, teď se vše ustálilo. Chce to fakt plán co s tím nově nabytým časem. Koníčky atd.

=====

Rada

Vložil Lusy - 22/05/2017 11:29

Ahoj,
potřebovala bych poradit a hlavně podpořit. Včera jsem to přehnala s alkoholem a dnes se už snad posté se rozhodla přestat pít. Četla jsem si tu hodně příspěvků, jak se ostatním podařilo úspěšně abstinovat. Chtěla bych s tím už konečně přestat!

=====

Re: Prosím o radu, děkuji :)

Vložil Lusy - 22/05/2017 11:36

Ahoj,včera jsem se opila a dnes mám velikou kocovinu. Chtěla bych s pitím úplně přestat.

=====

Re: Prosím o radu, děkuji :)

Vložil Šantal - 22/05/2017 12:29

V kocovine se přestává nejlíp. Horší to je, když otrne ;-)

=====

Re: Prosím o radu, děkuji :)

Vložil Lusy - 22/05/2017 12:42

To je pravda, je mi pořádně zle. Vždycky, když to nezvládnu a podlehnu alkoholu,tak si druhý den ráno říkám, že to bylo naposledy. Chtěla bych přestat dřív, než budu mít vážnější zdravotní problémy.Od rána si čtu příspěvky a dost mě motivují.

=====

Re: Prosím o radu, děkuji :)

Vložil Michal - 22/05/2017 13:59

Ahoj já byl v té situaci včera... dnes je mi líp, ale neusínám na vavřínech... mám tu kalendář a den po dni si budu škrtnat dny bez pití, u mě chci totální abstinenci, pže jiná cesta není, nastavil jsem, si v hlavě a sobě co chci a jdu za tím, jednou to poruším jdu se léčit.... a to nechci, takže jediná varianta nepít!!! :)

=====

Re: Prosím o radu, děkuji :)

Vložil Karlos - 22/05/2017 14:19

Taky si vedu něco jako kalendář. Dělán si modrý tečky a hezky se na to dívá. To s tím když se napiju, tak se jdu léčit je trochu naivní. Pravděpodobně se napiješ. Já si to takhle říkal snad 1000x než se mi konečně začalo dařit dlouhodobě abstinovat.

=====

Re: Prosím o radu, děkuji :)

Vložil Michal - 22/05/2017 14:28

Naivní, tak to neberu.... chci to dokázat sobě a věřím si :) i okolí, ale to poznají sami.... každý má s pitím jiné problémy, mi nastane problém příští pátek po týdnu nočních jsem zvyklý jít a zbořit se... to bude první těžká zkouška, naštěstí je mnoho věcí co mě bavily a baví a je třeba jimi vyplnit čas, který jsem proseděl v hospodě... zvládnou to!! ty taky! když budeš chtít...

=====

Re: Prosím o radu, děkuji :)

Vložil Ja - 22/05/2017 14:35

:(Michal napsal:

Naivní, tak to neberu.... chci to dokázat sobě a věřím si :) i okolí, ale to poznají sami.... každý má s pitím jiné problémy, mi nastane problém příští pátek po týdnu nočních jsem zvyklý jít a zbořit se... to bude první těžká zkouška, naštěstí je mnoho věcí co mě bavily a baví a je třeba jimi vyplnit čas, který jsem proseděl v hospodě... zvládnou to!! ty taky! "když budeš chtít"...

...ale ako chciť?(...chyť ma za ruku a ved' - sprevádzaj, krok za krokom...) :ohmy:

=====

Re: Prosím o radu, děkuji :)

Vložil Karlos - 22/05/2017 14:39

Však jo...a já ti držím palce. Uvidíš v pátek. Každý to máme jinak.

=====

Re: Prosím o radu, děkuji :)

Vložil Michal - 22/05/2017 14:49

Tobě také! Já to zvládnu na 100% už se zlomit nenechám....

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Žilinčan - 22/05/2017 15:05

Jo, už len na tieto ostentatívne naučené frázy sme zvedaví. :-)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 22/05/2017 16:18

Já budu mít boj každý den...skoro každý den jsem si dala víno. Ale včera jsem to přehnala s pivem a tvrdým alkoholem a ještě teď je mi hrozně. Vždycky si říkám, že už nebudu pít..a jakmile se z kocoviny vylížu, tak do toho spadnu znovu. Tentokrát už bych chtěla vydržet a přestat pít úplně. Mírné pití nezvládám.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 22/05/2017 16:24

Karlosi, jak se podařilo tobě, že abstinuješ.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 22/05/2017 17:45

Tak Ti přeju mnoho sil!!! Jak dlouho piješ denně? ..Někdy začít musíš, začni zrovna dnes den po dni, jestli se necítíš na to to uvládnout sama, nech si pomoci odborníkem, nic na tom není.. .

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 22/05/2017 17:47

Fráze to je když ji opakuješ já to úíšu poprvý a naposled, každý není stejný ;) :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 22/05/2017 17:58

Michale, piju už asi deset let, jen poslední dva roky je to už opravdu hodně a na denním pořádku. Dnes jsem rozhodnutá, že toho nechám..vdyť jsem si kvůli kocovině musela vzít dovolenou.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 22/05/2017 19:01

Minulost nezměníme... je fajn, že to chceš změnit, to je to nejdůležitější...věřím, že to zvládneš, ale bude to náročný, chce to mít i pár lidí okolo sebe co Tě podrží, máš někoho takového?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil David - 22/05/2017 19:10

A dovedeš si představit, že už se nikdy v životě nenapiješ? Tohle jsem si já nikdy představit nedovedl, a tak se celý život pokouším pít kontrolovaně (se střídavými úspěchy). Zvlášť v (raném) mládí mi to přišlo nepředstavitelné.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 22/05/2017 19:11

Bohužel nikoho takového nemám. Nikdo mi neřekne do očí, že mám problém s alkoholem, ale všichni to ví. Já si to také uvědomuji a moc bych to chtěla změnit. Už jsem několikrát zkoušela přestat nebo to omezit, ale nemělo to dlouhého trvání.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 22/05/2017 19:15

Davide, právě, že si to moc představit neumím..ale kontrolované pití nezvládám!Piji převážně jen doma u televize. Když si koupím láhev vína, tak jí vypiji celou..neumím si dát jen jednu skleničku za večer.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 22/05/2017 19:16

Michale,

tady je důležitá ta pokora. Nějak ji u tebe necítím. Taky jsem mela silný řeči, i jsem tomu samozřejmě věřila. Jak jsem si jistá. Jak se to ve mě zlomilo. Jak jsem pevně v kramflecích. Však jsi to musel číst z spousty lidí, pokud jsi to opravdu přečetl... A? No uvidíš, ale nechvastej se po jednom dvou dnech :-)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 22/05/2017 19:44

Já dokážu, ale hlavně z toho důvodu, že mám otce abstinenta... a žije supr život a lidé si ho a jeho názorů a slova váží o to víc, když má chuť jednou za půl roku na pivo dá si dvě třetinky, pak ho můžou všichni na kolenou prosit dej si ještě ne a řekne rezolutní NE a nedá si...je svým pánem a můj vzor vtomto... a věř, že žije plnohodnotnější život než já nebo ty a bez chlastu....

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 22/05/2017 19:47

Taky, že jsem to x-krát nevydržel, až po páteční kocovině jsem se rozhodl navštívit tyto stránky, bufu sem psát když to poruším přiznám to, ale věřím si a moc... vše jsem si srovnal v hlavě, co teď chci a čeho dosáhnout a alkohol tam nemá místo a vím, že to bude těžký, ale dám to..

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 22/05/2017 19:58

To věřím. A držím palce ať jsi jako on a napoprvé.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 22/05/2017 19:58

Jak dlouho jsi pil a kolik, že chceš řešit svůj problém? Dnes při prožívání kocoviny, jsem zašla na tyto stránky a hltala příspěvky. Jak jsem byla ráda, že jsem našla lidičky s problémy, které mám já. Jsem také ráda, že máme skoro společný začátek na boj s démonem. Bude mě to ještě více motivovat :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 22/05/2017 20:41

Lusy, je fajn, že ses odhodlala a i zaslala sem. Mě to taky pomohlo, člověk na to není sám. V reálném životě se s tímhle nesevěříš a přitom chceš s někým sdílet, cítit podporu a pomoc. Drž se :-)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 22/05/2017 20:49

Šantalko, moc děkuji..už jen to, že se můžu svěřit a vypovídat, pro mě moc znamená. :) S lidmi, který ten problém znají a mají s ním své zkušenosti. A já už vím, že na to nejsem úplně sama. :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosníčka - 22/05/2017 20:53

...člověk na to není sám...a to je super.
Já počítat začínám a končím. Ale díky těmto stránkám se posouvám krok po kroku dopředu :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 22/05/2017 21:03

Rosničko, vím o čem píšeš..také já jsem začínala snad tisíckrát..znovu a znovu. :(Ted' už začínám věřit, že i já se začnu posouvat dopředu :) i když to nebude vůbec jednoduché.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 22/05/2017 21:06

Já nadužívám alkohol x let cca 7-8 bych řekl, s tím, že poslední rok minimálně když jdu vracím se a nevím jak, kolik...začnu pivem vypiju 7-8 piv pak panáky třeba 8 dokud můžu prostě a jsem schopný,

poté domů, další den okno, brutální kocovina, výčitky, deprese z toho pak zas týden nepiju a znova...takže fakt vydržím týden třeba bez alkoholu a pak se odvařím na dva dny... teď jsem pevně rozhodnutý, a to jsem měsíc zpět skončil poprvé v životě na záchytce-nepřeju nikomu, a ani tento impulz mě nezastavil až teď mi to všechno dochází a chci a taky že se změním :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosnička - 22/05/2017 21:06

není to jednoduché...ale jde to... bohužel to vždy něčím pohnojím.. Ale už vím, jaké je to nepít...a stojí to za to..

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosnička - 22/05/2017 21:09

já nebyla ani na záchytce, ale vím, že je něco špatně. Když to člověk nemá pod kontrolou, tak by neměl chlastat

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 22/05/2017 21:14

Michale, velká část, co píšeš je jako bys to psal o mně..okna, deprese.. Díky alkoholu jsem opuchla a zestárla o hodně let..také zdraví nic moc. Moc ti přeji, aby ti to tentokrát vyšlo. Zítra začínám :) Rosničko, jak dlouho jsi "čistá"? :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 22/05/2017 21:21

Michale, jak přes kopírák. Nebyl problém týden dva tři nepít, pak bum, na káry. No drzim pěsti, ono tohle je právě zrádné. Že na ty pauzy jsme zvyklí, že to vlastně změna nejdříve ani není. Horší pak, když přijde ten "náš čas". To se teprve uvidí :-)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil David - 22/05/2017 21:44

Lusy: mám to taky tak, že když načnu flašku, tak už ji musím dopít celou. Proto si domů vždycky kupuju takové množství, aby to bylo v pohodě a moc se neopil (jedna láhev i dvě sedmičky se mnou ještě nic neudělají). Horší je to v hospodě, tam to občas přeženu.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 22/05/2017 21:53

Společně to všichni zvládneme :) držím Vám palce... a zvládneme to pro lepší život, propít ho je škoda, dokážem to hlavně sobě, ale i těm kteří na nás třeba už zanevřeli, že na to nemáme....na to se těším nejvíc na okolí, kterému ukážu, že na to mám a lidé se mohou měnit :) hodně štěstí všem a já si škrťám v kalendáři byť teprve druhý den :) ale křížků bude přibývat tentokrát ano!!! :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosnička - 23/05/2017 12:09

Lusy: jak dlouho jsem čistá...? Byla jsem až do soboty....oslava kulatin, kdy oslavenec je vážně nemocný,,,a já se zase nechala ukecat. :(

Ale posun v před je v tom, že jsem sice pila, ale jen tak střídmě.

Poprvé jsem nejela domů opilá, žádné okno, žádná ostuda...to jsem nechala jiným.

Čekají mě sice ještě 2 kulatiny, ale z toho už nemám strach. Ty už budou bez pití :)

Fakt to stojí za to...mít čistou hlavu.

a Michale: to víš, že to zvládnem... ;)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 23/05/2017 16:46

Rosničko, já se opila a to pořádně v neděli..částecné okna..šílená kocovina no hrůza. Ještě dnes mi buší v hlavě, potím se a jsem totálně nevyspaná a unavená. Dnes abstinovat zvládám, ale bojím se víkendy, kdy mi dcera odjede a já budu sama. :(

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Double D - 23/05/2017 16:54

Lusy napsal:

Rosničko, já se opila a to pořádně v neděli..částecné okna..šílená kocovina no hrůza. Ještě dnes mi buší v hlavě, potím se a jsem totálně nevyspaná a unavená. Dnes abstinovat zvládám, ale bojím se víkendy, kdy mi dcera odjede a já budu sama. :(

samozrejme neviem, aky bol tvoj "rezim" popijania, ale mne celkom stacilo zapratat si vecer. ja byt na tvojom mieste tak si kupim napríklad listok do kina na nejaku osmu-deviatu. mne by to zabranilo pit pred kinom, lebo predsa mam este nejaký program, a po kine by už bolo dosť neskoro na to, aby som rovno zalahol.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 23/05/2017 17:14

To není špatný nápad :) . Také jsem oslovila AA u nás ve městě a jsem zvaná..scházejí se každý den. Nějak váhám i když vím, že mám problém, tak nevím, jestli je to pro mě. (a taky se stydím).

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Double D - 23/05/2017 18:01

ja som sa hanbil ist na AA tiež a preto som si vecery musel vyplnat inak - kino, divadlo, cvicenie (tak, že som sa niekym dohodol, aby som sa na to nemohol úplne jednoducho vybodnut), v robote som bral smeny po veceroch.

proste by som poradil niečo, čo sa neda zrusiť len tak, že sa na to vykasles, ale má to nejakú prekážku, napríklad do kina vybavovať storno lístka a podobne. to intenzívne bazenie po alkohole spravidla netrva tak dlho, aby tá to držalo dostatočnú dobu na prekonanie tej prekážky. vychádzam z predpokladu, že keď dokážeš pár dní nepiť, tak na tom nie si až tak zle, aby si všetko len tak pustila na zem a bezala po fľašku keď to na teba príde a hadam, že aj takéto drobné prekážky by mohli byť dostatočne v slabšej chvíľke :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosníčka - 23/05/2017 18:20

U mě byly nejhorší pátky a soboty večer, ale dnes se jich nebojím. Manžel jde na pivo a já si udělám svůj program. Jen mi vadí, že mě občas tahá sebou...už jsem těch káv a čaje dost přepitá. Naštěstí občas někde dělají i čerstvé limonády :)

Jak píšou všichni....chce to program, ať tě neláká pít :)

A hlavně myslím na to, že druhý den nebude jen přežitý.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 23/05/2017 18:41

Taky bývám přelitá. Piv jsem mohla vypít faaaakt hodně a ok. Kávy, čaje a džusu se člověk prepíje hned co :-) Mě už pak ani nebaví vymýšlet, co si dát, je mi těžko, jsem preslazená a prekyselena a chci domů :-)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 23/05/2017 18:42

Přepitá, ne přelitá :-)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 23/05/2017 19:13

Ahojte, já mám za sebou takový první "testík" bxl jsem s přáteli v hospodě někdo si dal kávu dva pivo já sprite ... chuť na pivo? velká... kor po náročném,dni, ale dal jsem si Sprite...těším se na dobu, až to bude automatické a bez váhání a chutě zmizí... škoda, že člověk jako já si neumí dát dvě piva ja žízeň a na chuť a tím skončit :) ale mise splněna :) a ten program a ty koníčky si myslím, že jsou alfou a omegou pro nás, já kolikrát šel do hospody právě kvůli stereotypu a nudy..... teď začínám cvičit musím ten čas něčím vyplnit je ho najednou nějak moc :D

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosníčka - 23/05/2017 19:16

Šantal...je to zvláštní,že?

Já taky piv a vína vypiju mraky :(

ale vody a kav? To už mi tak nejede :laugh:

Pak už to mám stejně....domůůůůů

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosníčka - 23/05/2017 19:23

to máš, jako s brambůrkama....dokud neuchutnáš, nemusíš...

A u nás je to s alkoholem. Jedna decka a už to jede

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Stopka - 23/05/2017 20:02

Michal napsal:

Ahojte, já mám za sebou takový první "testík" bxl jsem s přáteli v hospodě cituji.

"Odvážný" krok alkoholika na začátku abstinence. Já bych to v první dny nedala, nebo trpěla a dopila se.

Nebo se tomu vyhnula.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 23/05/2017 20:23

Taky jsem zaháněla nudu, stres a starosti alkoholem..člověk si na to rychle zvykne. :(Michale, to jsi odvážný..já bych to tak brzy určitě nedala. :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 23/05/2017 22:04

To by bylo docela blbý, kdyby to nedám už druhý den :-). Vše v dobrém Michale. Mě to tenkrát přišlo, že zdolavam obr-vyzvy. Každý takový úspěch mě moc těšil. A těší i teď. (A někdy to holt třeba taky nevyjde, nečekaně) Takže palec nahoru Michale :-)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 24/05/2017 17:37

Děkuji :) teprve 4 den, ale dobrý :) jen mám hodně volna dělám 12ky 15 dní v měsíci, tak jsem si našel brigádu na ty volné dny, at mám víc povinností... jak jste na tom vy? :) držíte se?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 24/05/2017 17:49

Ahoj, já mám teprve druhý den za sebou a stále se držím :). Jsem v jednom kole a není čas myslet na hlouposti. Horší bude víkend.. :(Michale, dobrý! :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Maris - 24/05/2017 17:56

Michale, první dny se Ti budou táhnout, bude Ti připadat ,že nepiješ už strašně dlouho a pak koukneš do kalendáře a řekneš si to je teprve 14 dní? až přestaneš počítat a bude Ti to připadat normální ,že nepiješ tak Ti to začne utíkat. Už budeš mít jiné a lepší zájmy než jít na pivo. A ta brigáda je dobrý nápad, za ušetřené peníze si naplánuj nějakou věc co sis dlouho přál a neměls na to. Drž se.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 24/05/2017 21:18

Super :) jsem rad, ze se take drzis :) !!!!

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 24/05/2017 21:20

Ahoj, to máš pravdu :) hlavně ty večery bývají dlouhé.... a to jsem zvyklý jít z nudy jít pít, ale vyplňuji to zatím dobře a vymýšlím dopředu, co budu dělat..a to si piš, že se odměním, peněz bude teď dost ušetřených místo proflámovaných :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosníčka - 25/05/2017 05:46

Ahoj lidi.

myslím, že všechno se dá zvládnout, jen to musíme chtít my sami.

Moje mamča mě naučila jednu věc: vždycky, když se mi nechtělo jít třeba cvičit, protože žádná kámoška nejde a já bych šla sama...tak řekla: Děláš kvůli nim nebo kvůli sobě...?!

A já se tím řídím i dnes.

Snažím se nepít kvůli sobě :P :P :P je to jen můj život.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil pavel - 25/05/2017 08:32

Michal napsal:

Já nadužívám alkohol ...začnu pivem vypiju 7-8 piv pak panáky třeba 8 dokud můžu prostě a jsem schopný, poté domů, další den okno, brutální kocovina, výčitky, deprese z toho pak zas týden nepiju

a znova...takže fakt vydržím týden třeba brz alkoholu a pak se odvařím na dva dny... teď jsem pevně rozhodnutý, a to jsem měsíc zpět skončil poprvé v životě na zýchytce-.....

Ahoj Michale,

k tomu co tady o sobě píšeš, alkohol není lék aby se užíval :lol: to říct doktorům v léčebně...nevím nevím co by ti na to řekli :P .

Tvůj otec není abstinent - dá si přece občas pivo a to už se počítá...

Jinak bych to viděl, že jsi takový víkendový piják co přes týden pracuje a o víkendu se zduní jak zákon káže...a celý týden se na to ještě těší. Tak to má většina národa, ale ty třeba stejně jako já a spousta nám podobných nemáš záklopku a nikdy ji mít nebudeš.

Pokud to sám nezastavíš tak v lepším případě tě čeká léčebna ... a to je pak konec "hry"

Ještě pár věcí: představa, že si sednu do hospody a dám si automaticky nealko a nebudu o tom ani muset přemýšlet je mylná - ani po letech abstinence to není jednoduché a už vůbec né automatické...chutě nezmizí - naopak budou se objevovat i ve snech.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 25/05/2017 09:07

Ahoj :), já s Tebou souhlasím je to tak jak píšeš a nic z toho nepopírám, přesně tak víkendový piják, spíš mám mezidobí, kdy piju a ne a nezáleží jaký je den.... týden nic, pak do mrtva (aniž bych chtěl) stává se mi, že si řeknu jdu na 5 piv a dodržím to, ale zřídka, každopádně u mě osobně vím a uvědomuji si to, že jediná cesta je abstinence úplná... upřímně já mám i osobní problémy v životě, proto mám svého psychiatra a psychologa, ke kterému chodím, neutíkám před problémy, doktoři o mojich problémech ví, ono to pití bylo i vyústěním v mojem os.životě-hledal jsem v tom úlevu, "řešení" těžké situace... od PL jsem byl min.měsíc velmi blízko ba naopak doktor na tom trval :) řekl jsem ať mi dá měsíc času, zvedl jsem se o 200% až na jeden kiks, kterého lituji před 5ti dny, ale teď se prvně v životě cítím tak silný a odhodlaný, že mě nic neodradí a nezlomí, věřím sám v sebe a názory blízkých mě nezajímají, dokážubjim to činy :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 25/05/2017 09:10

Ahoj :), moc hezky napsané a mám k tomu jedinou věc-máš moudrou maminku :) ... souhlasím na 100%!!! :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil pavel - 25/05/2017 09:41

Tak na abstinenci pracuješ teda ambulantně - výborně, plus pro tebe. Sice to má svá úskalí, ale to už jsi asi poznal sám - prostě dostupnost alkoholu. Já jsem to třeba venku nedal, protože přesně jak píšeš se tím alkoholem řeší nějaký jiný problém v životě a tady mě pomohla terapie a zejména to 4-měsíční

"vytržení" z běžného života...abych si to v hlavě přerovnal.

Jó a ve vztazích si hold musíš občas udělat "pořádek" ;) a to na všech frontách...

Myslím, že není nutné někomu něco dokazovat činy a soustředit se na to (to by byla chyba) děláš to přece zejména pro sebe sama.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 25/05/2017 15:58

Přesně tak, dělám to pro sebe... dneska mě čeká dost velký test, jdu do baru s nej kamarády, kteří odlétají na půl roku do Skotska, ví o mých problémech, jdu na hodinku, pít se tam bude hodně, já jdu na nealko samozřejmě, rak drž palce, jdu skočit rovnou do vody, což je lepší se takovým místům vyhýbat, ale já to беру jako takovou "svoji terapii" dnes :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 25/05/2017 16:31

Jako bych četla sebe na začátku :-) držím palce no.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 27/05/2017 08:14

Michale, jak se daří? Zvládl jsi rozloučení s kamarády? Já mám sedmý den bez alkoholu.. zatím to zvládám, ale včera už to bylo pro mě náročnější.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil zdenek - 27/05/2017 08:35

Lusy, 7 den...o lala..holka zlatá..je to jiná..Držím ti pěsti...aj když se neznáme ;)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil zdenek - 27/05/2017 08:41

Šantal ..máš 1500 příspěvků ..vieš to? slušný

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 27/05/2017 08:59

Děkuji.. je super když člověk ví, že v tom není sám a ostatní mu dodávají odvalu a sílu. A když se stane, že "klopýtne", tak jej podporují dál. Jsem ráda, že jsem šla na tyto stránky. :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil zdenek - 27/05/2017 09:06

Lusy..budu netaktný..ale kolik máš let?jenom zvědavost..nic zatím není.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 27/05/2017 09:11

Proč se ptáš? Lovíš tu nebo se chceš zbavit závislosti? :lol:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 27/05/2017 09:13

Myslím, že jsem o dost starší než ty. Už mám toho hodně za sebou..

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil zdenek - 27/05/2017 12:26

Nelovím..mamuty už sú tabu. :) Len rád komunikujem...aj keď alkohol ma drtí...zatím...no bude to dobrý...vim to...chce to čas..a zase bodkujem Krtko...omg..jsu hňup...Lusy máš hezké jméno...to fakticky...moja neter je Lucie...žába pubertálna je to,no moja krv.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 27/05/2017 12:49

Tak to mám štěstí..protože já už mamut jsem :laugh: Také mě alkohol drtí a pomaloučku ničí..proto jsem šla na tyto stránky. Dává mi sílu, mluvit tady o svém problému a nestydět se...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil zdenek - 27/05/2017 13:05

Bol som na liečení...je to na prdlajs..akorát se dáš do kupy...a chlastaš dál..je to tak.Zachrániť nás môže len viera.V čokoľvek...nemyslim boha.nie som blazon..boh neexistuje..viera v život..Lusy..to je môj názor.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 27/05/2017 13:11

Já jsem na léčení nikdy nebyla..sama dobře vím, že mám veliký problém a musím ho začít řešit dřív než bude pozdě!Zdenku, aby jsi začal nad démonem vítězit, tak musíš doopravdy chtít a přestat se vymlouvat a omlouvat. Já se o takový přístup právě snažím. Když si budeme věřit, tak to zvládneme! :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil zdenek - 27/05/2017 14:23

Nie.niekedy už nepomôže ani chtít...vôla je prepitá.Ja som zašiel ďaleko...nikdy by si nepovedala,že som alkoholik.Keby si ma videla..live.a predsa som.V liečebni boli kočky!!!a skončili na alpe.Škoda,že nemám tú moc...alkohol by som postavil mimo zákon.Asi ilúzia,ludia chcú piť. :unsure: to je problematika pre sociologov..želám ti Lusy zdar...a úspech. ;)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Maris - 27/05/2017 14:29

Zdenku,léčení není naprd.jsou na tomto foru lidi kteří pít po PAL přestali a dlouhou dobu úspěšně abstinují,ty jenom nechceš přestat myslíš ,že to za Tebe někdo udělá,ale chce to kázeň a tu ty nemáš,nic sis z toho nevzal,jen polemizuješ.Je tady spousta lidí kterým se to daří i bez PAL, protože opravdu chtěou přestat pít.Sama vím ,že kdybych to nezvládala sama,jistojistě bych tam šla.Tobě to nic nedalo, protožeš to vzal jako takovou přestávku mezi dalším pitím.Drželi jsme Ti tu všichni pěsti a bohužel už jsme pochopili,že to jsou jen výmluvy.Ty budeš pít až se upiješ,bohužel.Nepřeje Ti to nikdo takový konec,jistě bychom se těšili ,že normálně funguješ bez alka.Ale tvé příspěvky jsou věčně pod

vlivem,to už pozná každý.Když Ti někdo napíše výtku pajeďš se.Ale aspoň jsi příklad pro ty ,kteří nechcou přesta pít a jak to s nima dopadne.Máš nastoupit do práce,to tam půjdeš pod vlivem?Začni už myslet jsetli Ti tam něco v té hlavě zbylo.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Maris - 27/05/2017 14:38

Lusy a jak se Ti daří to zvládat?Chodiš do AA nebo k psychologovi?Já jsem si vyhledala u nás AA,taky jsem zvažovala léčbu v léčebně,ale dala jsem si ještě šanci nepít.Jinak chodím pravidelně k psychiatrovi a občas k psychologovi.Už to mi je pití mi otravovalo život a sama jsem se sobě hnusila.Pořád se potácet z krátkodobé střízlivosti do opilosti,řešit problémy pitím,padat do stavu nevědomí a pak následně výčitek a depresí,to už dál nešlo.Jediná cesta je pro mě nepít.Můžu ale nechci.Každě ráno je mi fajn,můžu si naplánovat den a ne jen myslet jak si opatřit domů pití ,aby ho bylo dost vždy jak se probudím z bezesného chlastospaní.Přeji Ti ať vydržíš a piš jak se Ti daří.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil zdenek - 27/05/2017 14:39

Maruš,čo ak už nechcem bojovať?A možno to dám.je to len na mne.prečo sa Svoboda Karel odpálil ?mal všecko.hm ..ľudská duša je tajomná..krehká...ako porcelán.Už mi nepíš.Je to na mne,čo ďalej.ďakujem.Zbylo mi v hlave dosti...snad.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Maris - 27/05/2017 14:59

Zdeno nejsem Maruš,ale MARIS,já budu psát komu chci,proč řešíš kdo se kde odpálil,samo .že duše je křehká a nikdo nikomu do hlavy nevidí.ale je to jen na nás.Ty nechceš bojovat,nebojuj,stačí si ten chlast nekoupit.Zabav se jinak,zaměstnej hlavu a ruce.Jde to.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Maris - 27/05/2017 15:01

Není důležité mít všecko,důležitý je pokoj v duši,majetky Ti to nenahradí ani lidi kolem Tebe.To nenajdeš ve flašce,ta Tě jen stahuje ke smutku a depresím.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 27/05/2017 15:23

Maris, s alkoholem se potýkám střídavě asi deset let. Poslední rok byl alkohol na denním pořádku. Začala jsem mít zdravotní problémy, deprese a dokonce se mi už párkrát stalo, že kvůli alkoholu jsem nemohla jít do práce. Začala jsem si uvědomovat, že je to začátek konce...přijít o práci..peníze..bydlení..soudnost! Je to teprve pár dní, co abstinuji. Musím se nějak zabavit, protože chutě na něj jsou veliké a začíná to být pro mě těžké. Napsala jsem do AA. Pozvali mě na sezení, ale mám z toho obavu a také se stydím.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Maris - 27/05/2017 15:44

Není zač se stydět, oni v AA jsou na tom stejně ne-li hůř. Já měla taky obavu, ale je to fakt fajn moct bez obalu říct jak jsi na tom, Oni jsou taky alkoholici a chápou to, nikdo není lepší alkoholik ani horší, všichni chtějí to samé neoít. U nás jsou ženy které prošly i 3x léčením, válely se v příkopu, pily alpu i parfémy, vykopli je z práce a teď nepijou, jsou z nich jiní lidé, hezké udržované ženy, chlapi kteří pracují a mají nové rodiny, studují, všichni si prošli očistcem, ale dali si šanci začít znovu, jsem mezi nimi a je mi tam fajn.

Jen běž a uvidíš, že to pomáhá.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 27/05/2017 17:04

Lucy, těš se z toho. Každý den sa počíta. 7 dní je niečo, o čom môže Zdeno len snívať. Nemysli na to, že už by si nikdy nemala vypít. Abstinuj len ten jeden konkrétny deň, teda dnes. 24 hodín. To sa dá zvládnuť.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil zdenek - 27/05/2017 18:19

Krťko aby si nebol prekvapkaný.. :) a just nebudem piť. Dokážem že nie som sračka. Sám od seba budem abstinovať. Stavíme sa? lebo ma odpisujete...a to ma našťartovalo. A dám to bez lagra...lebo chcem. Pekný večer..pozriem si Krstného otca II a idem domov. Jarča je nasraná..takže zajtra ee.mám zákaz návštevy...aspoň upracem byť...asi tak.vieš,čo chýba nám v ostbloku?tolerancia.nemyslim chlast...tak celkovo..znaš?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 27/05/2017 19:15

Ahoj :) zvládl !!!! a bylo moc fajn...7mý den parááááda klobouk dolů, taky se držím a mám radost ze sebe i z Tebe :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 27/05/2017 19:21

Jinak kdo by chtěl někdy chat, kludně tu hodím,fb ;) :) a můžem pokecat.... já identitu neskrývám, je mi jedno co si kdo o mě myslí až na nejbližší :) držte seee!! :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 27/05/2017 19:25

Jéé to jsem ráda Michale, :) měla jsem strach, když jsi se neozýval. Moc ti fandím a držím palce :) :) . Krtku, děkuji za radu..představa, že už nikdy nevypiji žádný alkohol mě děsí..ale rada, ať vydržím 24 hodin je skvělá. Pokaždé si říct..dnes to zvládnu..je to jen jeden den :cheer: Maris, začíná to být pro mě dost těžké..stále mě bolí hlava a chutě jsou pořádné..pokud to bude nad moje síly, tak AA navštívím.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 27/05/2017 19:49

zdenek napsal:

Krtko aby si nebol prekvapkaný.. :) a just nebudem piť."Dokážem že nie som sračka.Sám od seba budem abstinovať.stavíme sa?lebo ma odpisujete...a to ma naštartovalo.A dám to bez lagra...lebo chcem."Pekný večer..pozriem si Krstného otca II a idem domov.Jarča je nasraná..takže zajtra ee.mám zákaz návštevy...aspoň upracem byť...asi tak."vieš,čo chýba nám" (?) v ostbloku?tolerancia.nemyslim chlast...tak celkovo..znaš?

Zdenek,

"viem čo Ti chýba!"... B)

"Stav sa sám so sebou, že prekonáš sám-seba a rozpustíš svoje (z)alkoholizované EGO/Ego aj ego v triezvosti"... :ohmy:

"Vzdialená hudba budúcnosti?"... :dry:

"Naplň ju činmi/skutkami, snahou, úsilím a trpezlivosťou - víťazstvom nad vlastným egom!" :angry:

(Vygeneruj v sebe ten impulz odhodlania!) :blush:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil zdenek - 27/05/2017 22:05

Ja, nechcem už piť. No je to silnejšie ako moja túžba. Som slaboch? Blvem žlč a krv..no prejdú 2-3 dni a zase pijem. To je závislosť. Ešte niečo mám na srdci. Ja prepáč mi ak som ta slovne atakoval. Mrzi ma to. Jarča nasraná..doma ako v hrobe..no nepicnem sa?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 27/05/2017 22:51

zdenek napsal:

Ja, nechcem už piť. No je to silnejšie ako moja túžba. "Som slaboch? Blvem žlč a krv..no prejdú 2-3 dni a zase pijem". To je závislosť. Ešte niečo mám na srdci. Ja prepáč mi ak som ta slovne atakoval. Mrzi ma to. Jarča nasraná..doma ako v hrobe..no nepicnem sa?

Zdenek,

nie si slaboch - "iba" - si fyzicky/telesne od alkoholu už opäť závislý. :dry:

Aj psychiku si orientuješ iba okolo alkoholu a seba. Podporu nájdeš v doliečovacích skupinách (AA, DDA, CODA, v kluboch atp. ...) Emocionálnu závislosť sám nezvládneš!... :blush:

Hľadaj a nájdeš! Uši si vlastný kabát abstinencie na (svoju) mieru! :blush:

"Prestaň sa už ľutovať a začni na sebe makať!" :angry:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Včelař - 27/05/2017 23:05

Lusy, nedívej se na to jak se na to díváš. Píšeš, že Tě děsí představa, že bys do konce života měla nepít. Představ si, o co všechno v životě jsi přišla díky chlastu, co jsi dokázat mohla, ale nedokázala protože Ti byl chlast přednější. Kolik lidí jsi ranila, je toho všeho moc co nám chlast ovlivnil. Ne často pozitivně. To Tě neděsí?

Když jsem po posledním tahu věřil, že jsem dopil, že chcípám, tak najednou jsem se upl k myšlence, že bych dal cokoli co mám za to, kdybych mohl dál žít. Nepít mi přišlo jako to nejmenší co můžu položit na oltář budoucího života. A světe div se, od té doby mi přijde, že nepít je to nejjednodušší... Ale to asi člověk musí spadnout až do nehlubších hoven, aby to pochopil.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 28/05/2017 07:39

Včelaři, ukazuješ mi jiný pohled a jiný důvod proč přestat pít. Alkohol mi byl přednější a díky němu se staly věci, které už nevrátím..

Tak jak mi Krtek poradil, jak se snažit překonat každý den bez chlastu, tak také tobě děkuji, za radu, že si musím denně připomenout, co všechno mi chlast vzal.

Je mi líto Zdenka, ale i ten mi ukazuje, jak může dopadnout stále slibující alkoholik, který to vlastně ani nechce řešit nebo už si sám nemůže pomoci a okolí přestává mít trpělivost.

Jak i pro mě bylo snadné se napít.. nic neřešit.. na nic nemyslet.. jen ten den přežít s láhví v ruce...

Moc mi toto forum pomáhá a drží mě už nějaký ten den bez alkoholu :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil zdenek - 28/05/2017 09:24

LUSY....dnes je tak krásne, slniečko svieti, mám záhradku..no fakt pohoda .Ten chlast to kurví...všetko..prepačte za drsné slova..no závislosť je iná sila. Budem ok, našiel som vieru..v život. Nekecám. Včelár sa na mňa veľmi hneva...viem. Ma pravdu..človek musí spadnúť doslovne do hovien, aby spasil. Svoju alkoholickú dušu. Niektorí to pochopia, niektorí nie a uchlasta sa. hm...Lusy nemusíš mať ľutovať..som silný, mám extrémne dobrý metabolizmus. to sú slova doktora..no budme optimisti..žiť sa musí. Som filozof..čo už..iny nebudem ;-)) peknu nedeľu priatelia

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 28/05/2017 09:40

Tu záhradku ti závidím ;) .

Zdenku, silný metabolizmus není na pořad.. Pokud jsi našel víru a chceš se závislostí bojovat, tak ti držím palce. Je to těžké..já sama se sebou mám co dělat.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 28/05/2017 09:53

To si tu vieru našiel počas noci? Vieš v čom je tvoj problém Zdeno? Že sám seba nemáš rád, pretože si alkoholik. Pre teba je to slovo ako biľag na duši. V spoločnosti zvyknú alkoholikov odsudzovať. Ale ty odsudzuješ sám seba ešte viac. Zmier sa s tým, nebojuj. Príjmy to tak, ako to je, pretože ináč už nebude. Ak budeš s alkoholom stále bojovať, vždy prehráš.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 28/05/2017 10:06

zdenek napsal:

LUSY....dnes je tak krásne,slniečko svieti,mám záhradku..no fakt pohoda .Ten chlast to kurví...všetko..prepačte za drsne slova..no závislosť je iná sila.Budem ok,našiel som vieru..v život.Nekecám.Včelár sa na mňa veľmi hneva...viem.Ma pravdu..človek musí spadnúť doslovne do hovien,aby spasil.Svoju alkoholickú dušu.Niektor to pochopi,niektor nie a uchlasta sa.hm...Lusy nemusíš mať ľutovať..som silný,mám extrémne dobrý metabolizmus.to sú slova doktora..no budme optimisti..žiť sa musí."Som filozof..čo už..iný nebudem" ;-)) peknu nedeľu priatelia
Zdenek,

doplňam za Teba: ..."čo už → idem kosiť!"

("Koľko fľaškového piva trvá také jedno kosenie?") :silly: :angry:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil zdenek - 28/05/2017 10:08

Krtek...už sa opakujem,máš dobré srdce na 100%.mám otázku?prečo ma podceňujete?som závislý na alkohole..nie hňup.Hňupy sú po kremáci na cintorine.Príklad: nebudem piť 3-4 mesiace..ó Zdendo super...napijem sa ..ty ožrala jedna ..si sračka.Tak ako to je?pánové..som hnusný..viem...ale pravdivý.Každopádne: náš cieľ je abstinencia.Za každú cenu!lebo ide o život.A vieš,že máš pravdu?nenávidím sa

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil zdenek - 28/05/2017 10:16

Ja..ty kokso..to ma ešte nenapadlo.Si ma inšpiroval.výkon verus spotreba piva..ale 12-ka má väčšiu záber.160 m2 x 10 piv.no neviem. ;) si fakt fťipálek Ja..nepoznávam ťa p.s.Krsný otec III už bol?na rtvs..či?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Včelář - 28/05/2017 10:17

Zdeno, mylíš se. Já se na tebe vůbec nehněvám. Já jen odmítám házet perly sviním, nebo mlátit hlavou o zed'.

Krtku, já si myslím, že je to právě naopak. Zdeno se myslím má tuze rád, a je sebelítostivý a je

přesvědčený, že běh života, shoda okolností, osud a pár konspiračních teorií k tomu může za to, že on chlastá a že on je jen oběť. Dokud nepochopí, že jen on sám má všechno ve svých rukách, nepomůže mu deset sanatorií, tisíce doktorů a i ten Bůh se na něj vysere.

Lusy, to je právě ono, musíš se na to koukat z druhé strany. Já se ke konci fakt nenáviděl, za to, že to nedokážu. Až, když jsem se rozhodl, že s pitím to nešlo, že to zkusím bez chlastu, tak se to začalo obracet k lepšímu. Neustále i dnes si připomínám co jsem to byl za kretěna. Nezlobím se ani, když mi to dneska někdo řekne. Jsem s tou minulostí nějak smířený, protože tu nezměníme. Pracuji na budoucnosti, protože tam je zbytek našeho života. Tam je třeba soustředit svojí pozornost. Byl chlast Tvým životním stylem? Proč to nezměnit. Jak vidno, nejsi s takovým stylem spokojená. Zkus abstinenci jako životní styl. Uvidíš, že se Ti začne dařit. A nezapomeň za každý malinkatý úspěch se pochválit a těšit se z něj. Tak to dělám já. Najednou mám zase radost ze žití. Ale též si na druhou stranu říkej - dokázala bych to kdybych kalila?

Píšu to furt. Chce to přesvědčit sám sebe, že chlastat nechci, štěstí a tvrdou práci. Ne na darmo Lorenz Diefenbachů vyplodil známé Arbeit macht frei. Mě práce dostala ze spárů démona. Nechce to jen sedět a přemýšlet o tom jak je hrozná představa nepít v budoucím životě, popř. jak jsi dobrá, že zrovna teď nejsi zmrskaná pod obraz boží... Jen, když člověk maká a pracuje jak fyzicky, tak obrazně na svém přístupu, tak se dostaví ty věci, za které se budeš moci pochválit. Chce to prostě rázně vystoupit z toho kolotoče chlastu, střizlivění, výčitek, depresí a další rundou.

Tak a já jdu taky makat.

Držte se a přeji Vám všem i Zdenovi ať se Vám v hlavě nevyrojí zase myšlenky na chlast.

Krásný střizlivý den.

Včelař

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 28/05/2017 10:19

zdenek napsal:

Krtek...už sa opakujem,máš dobré srdce na 100%.mám otázku?prečo ma podceňujete?som závislý na alkohole..nie hňup.

"Hňupy su po kremaci na cintorine".Příklad: nebudem piť 3-4 mesiace..ó Zdendo super...napijem sa ..ty ožrala jedna ..si sračka.Tak ako to je?pánové..som hnusný..viem...ale pravdivý.Každopádne: náš cieľ je abstinencia.Za každú cenu!lebo ide o život.A vieš,že máš pravdu?nenávidím sa

Zdenek,

hňup/česky resp. CHŇUP/slovensky je vykastrovaný cap, ktorý smrdí, pretože si močí na vlastnú bradu!
"Robíš to aj Ty?" :silly: :ohmy: ("Máš pachový atraktor?") :P

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 28/05/2017 10:33

zdenek napsal:

Ja..ty kokso..to ma ešte nenapadlo.Si ma inšpiroval.výkon verzus spotreba piva..ale 12-ka má väčšiu záber.160 m2 x 10 piv.no neviem. ;) "si fakt ftipálek Ja..nepoznávam ťa" p.s.Krsný otec III už bol?na rtvs..či?

Zdenek,

dumať alebo premýšľať o abstinencii a aktívne abstínovať sú rozdielne kvality. B)

Je potrebné obehnúť planétu Zem, kopnúť sa do zadku a konať. Mudrovaním akurát prechytráčiš sám-seba! :P

"Vpred Ťa postrčí až riadna facka od života!" :angry:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 28/05/2017 10:34

Včelaři. Ono to bude asi tak, že Zdeno sám seba nemá rád, teda to, že je alkoholik. Pre neho samotného je to ponižujúce slovo. Niečo ako, "Fuj, som závislák, som hnusný alkoholik". A to preto, že on by tak rád pil. Ale vie, že by nemal. Nejde to totiž s alkoholom, ani bez neho. A v podstate akoby sa nevedel rozhodnúť, čo spraviť, keď tá chuť vypiť si na neho príde. A vtedy si povie, že čo už, aj tak som len alkoholik, život na hovno, tak si aspoň vypijem.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil zdenek - 28/05/2017 10:37

Urinoterapia?blee..neblbni..tož radši to pivo..efekt stejný.Hňup som počul prvýkrát vo filme s Polívkom..Kurvahošigutentág.idem variť..vieš aj slobodny chlapci majú hlad.Jarča na mňa sere, tak čo už...kurňa ;)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 28/05/2017 10:42

Krtek napsal:

Včelaři. Ono to bude asi tak, že Zdeno sám seba nemá rád, teda to, že je alkoholik. Pre neho samotného je to ponižujúce slovo. Niečo ako, "Fuj, som závislák, som hnusný alkoholik". A to preto, že on by tak rád pil. Ale vie, že by nemal. Nejde to totiž s alkoholom, ani bez neho. A v podstate akoby sa nevedel rozhodnúť, čo spraviť, keď tá chuť vypiť si na neho príde. A vtedy si povie, že čo už, aj tak "som len alkoholik, život na hovno, tak si aspoň vypijem".

Krtek,

"vyřať si treba!" :angry:

Vyřať alebo vyřať!!!
(Sprava i zľava!) ;) :D

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil zdenek - 28/05/2017 10:48

Krtko? kedy sa to zlomilo u teba? 4x liečba..hm.a vieš že nemá vyhrané..stačí sa raz napít a ...vieš tak my alkáci držme spolu..aj Bill v Amerike to vynášiel..a my sme Česi a Slováci.sme lepší..ver tomu ;-))len sme ješitný...tak je to..Adolf by dostal na prdel..no minulosť..nič len som melancholický dnes.Chyba mi Jaruš...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 28/05/2017 10:48

zdenek napsal:

"Urinoterapia?"blee..neblbni..tož radši to pivo..efekt stejný.Hňup som počul prvýkrát vo filme s Polívkom..Kurvahošigutentág.idem variť..vieš aj slobodný chlapci majú hlad.Jarča na mňa sere, tak čo už...kurňa ;) Zdenek,

"Ty (nie) si *Č-urino-terapeut*?" :silly: :P

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 28/05/2017 10:52

Včelaři, přiznám se, že když jsem koukla na tyto stránky..tak ze zvědavosti. To že mám problém, to vím už nějakou dobu, ale vždy bylo pro mě jednodušší jakýkoliv problém zapít než řešit. Odhodlání úplně přestat pít, jsem neměla.. Po vašich příspěvcích mé odhodlání pomaloučku narůstá a sílí. Kdy jsem naposledy měla víkend bez alkoholu si už nepamatuji.Nedávám si velké cíle a i když mám velké abstinenci příznaky, tak se snažím přežít den bez alkoholu.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Včelař - 28/05/2017 10:54

Hej Ja. Ty jsi jak sup? Jsi jak mrchožrout? Jsi živ jen z mršin a z cizího neštěstí? Sám ulovit nic

nedovedeš. Proč se sakra do toho Zdena furt tak opíráš? Něco konstruktivního nemáš? Je to přinejmenším trapné.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 28/05/2017 11:02

Včelař napsal:

Hej Ja. Ty jsi jak sup? Jsi jak mrchožrout? Jsi živ jen z mršin a z cizího neštěstí? Sám ulovit nic nedovedeš. Proč se sakra do toho Zdena furt tak opíráš? "Něco konstruktivního nemáš?" Je to přinejmenším trapné.

...celému světu naraz nevyhovíš ani Ty!

..ak si si to ešte so svojimi (160 b. IQ) neuvedomil, my = (Ja a Zdenek) sa bavíme a F-tipkujeme. Je to bez invektív a urážok!

Asi tak, pre tých, ktorí majú vyššie IQ > ako 160 b. :P

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 28/05/2017 11:06

Zdeno, to 3 a 4 liečenie už som nebral ani ako liečenie, ale ako spôsob vypadnúť na nejakú dobu z domu. Z toho večného stereotypu. Pretože vždy som zlyhával po pár mesiacoch. Nejak som potreboval zistiť, kde robím chybu. A trvalo roky kým som na to prišiel. Jednoducho som už teraz zmierený s tým, čo som. Už s tým v hlave nebojujem. Ja som aj predtým veľmi chcel prestať, ale po počiatočnej eufórii sa to vždy zvrhlo do takého vnútorného boja, ktorý som po pár mesiacoch prehrával. A to som vedel, že som alkoholik, chodil na kluby atd. Len až teraz nastalo také vnútorné zmierenie samého so sebou, čo som a aký som. A že sa môžem napiť? Tak samozrejme, že áno. Preto sa netrápim myšlienkami na celoživotnú abstinenciu, že už nikdy nevypijem. Abstinujem len dnes. A som s tým spokojný. Vyhovuje mi to takto.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Včelař - 28/05/2017 11:09

Takhle jsi zabředl do vtipkování a popichování s Dee a jak to dopadlo všichni víme. Bohužel odešel Dee a Ty jsi zůstal. Našel jsi novou oběť a na tý parazituješ. Marně si vzpomínám, kdy jsem od Tebe četl něco co by mi něco dalo. Ač Dee nebyl tím mým Cup of Tea, tak od něj jsem něco pobral.

Možná by nebylo od věci začít přemýšlet o závislosti na fóru a pocitu nutného vyměšování své bezbřehé moudrosti, kterou se tu snažíš svými "moudry" prezentovat.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil zdenek - 28/05/2017 11:17

Si arogantný hajzlík...ženy maju radi alfa samcov ako si ty?prej včelar..daj mi pokoj .prečo ma urázaš?nič som ti neurobil.A Dee si neber do huby..nesahas mu po kotníky.Howk.jebem na alkáčov.Ďakujem..bez srandy vole..posunul si ma dál.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil zdenek - 28/05/2017 11:20

Už tu nebudem písať..ako Dee.si pisal že ides makať..k včelam..ojebavaš..že jo?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Včelař - 28/05/2017 11:26

Necítím nutnost Ti Zdeno vysvětlovat, proč dnes zrovna jsem více času na tomto fóru a někdy se sem třeba týden a déle nedostanu. Necítím se ani nucen Tvými zcestnými komentý nějak zpytovat svědomí jestli jsem se Tě náhodou nějak nedotkl.

Jen Ti ozřejmím, že ženy určitě mají raději alfa samce (za kterého se osobně nepovažuji), ale i jakékoli jiné samce narozdíl od omega samců jako jsi Ty. Ale k tomu Ti mají spíše co říci něco právě ony, zde se vyskytující samičky, ne já. Možná by to byl klíč k úspěchu v Tvé snaze nějakou samičku přivábit.

Hezký den při sekání trávy...

Včelař

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 28/05/2017 12:40

Včelař napsal:

....."Hezký den při sekání trávy"...

Včelař

..."iba včely sú na med."

Ale trávník nepokosia... :P

(...s Včelárom alebo bez)... :ohmy:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil zdenek - 28/05/2017 13:35

Naposledy..včelař.nikdy som ťa nenapadol..nie preto?že mám rešpekt pred tebou.Bol som slušný..iba.Tvoj príbeh z lesa ma dostal.Pozri som aký som.Som obranný typ,ale keď niekto sústavne do mňa útočí..viem byť zlý.Alien .neboj si chránený ..cez web nevyskočím ako Kličko.mnoho zdaru a hlavne nepančuj med..med je lahôdka..

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Gennosuke - 28/05/2017 15:05

zdenek napsal:

Příklad: nebudem pít 3-4 mesiace..ó Zdendo super...napijem sa ..ty ožrala jedna ..si sračka.Tak ako to je?

Vydrz nepit 3-4 mesice a moc bych se divil kdyby jsi se nedockal respektu, obdivu a pochval protoze pro alkoholika ve Tvem stadiu (nebo v "nasem"... chces-li) jsou i ty 3-4 mesice velka vec.

A pokud po nejake dobe recividujes (coz se ciste statisticky s velkou pravdepodobnosti stane) tak je to pouze a jenom o pristupu. Vetsina z nas jak jsme tady vime o recidivach svoje a nikdo se Ti nebude posklebovat ze jsi "ozrала sracka"!

Ale nesmis se divit ze s tim co tady predvadis moc chvaly nesklizis. Protoze bez urazky ale to co tady predvadis - a tyka se to jak Tveho boje s alkoholismem tak Tveho pristupu k lidem tady na foru - je spis k placi a/nebo na par facek :(.

PS

To je takovej problem vypnout pocitac/tablet kdyz zacnes kropit a usetrit si ty trapasy tady?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Včelař - 28/05/2017 15:23

Napíšu, že se chová jako kretén a on si vezme to, že je kretén. To je pak těžký diskutovat :laugh:

Zdenku, myslím, že mi křivdíš, když si myslíš, že jsem jen nějaký internet warrior. Aniž bych se tím chtěl nějak chlubit, tak mám záznamy u policajtů ve třech evropských zemích o tom, že ne vždy jen diplomatickou cestou jsem byl nucen řešit rozpory v názorech mých a těch druhých. Tak kdybys měl opravdu potřebu na mě skočit jako Kličko v reálu tak se můžeme domluvit ;)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil zdenek - 28/05/2017 17:11

Včelař...jsu blázen..to nevíš.Alkohol nechá následky predsa.Mám otázku na teba..iba jednu.Ale pravdu prosím: myslíš si o sebe,že si alkoholik?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil zdenek - 28/05/2017 19:03

Prečo mi neodpovieš?nie si závislý..inak nepíšeš take blbosti.Že jo Klicko?no budiš..ser na to..v poho ;)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 28/05/2017 20:55

Čau chlapi :) každopádně tak či tak je lepší se podporovat, pomáhat a hecovat než shazovat a řešit kdo je víc nebo míň v prdeli nebo větší alkoholik.... asi jsme se tu sešli všichni ze stejného důvodu, že alkohol v našem životě bohužel problém je... já přeju všem ať ho porazí, ale některý příspěvky nikomu nic nedají ba naopak max znechutí, fajn večer všem a jak se držíte? Já úplně v pohodě, ale protože i hodně pracuju až přijde volno vude to těžší... kor v tom,počasí a zahrádky plné piva na každém rohu....

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Včelař - 28/05/2017 21:53

Zdeno, opakuji Ti, že Ti nebudu vysvětlovat náplň mého dne. Každopádně mou náplní není kalit a zbytek dne dřepět na fóru a blejt tady, popřípadě to kombinovat.

K Tvé otázce. Ta je stejně tak debilní jako, kdyby jsi šel do bordelu a zeptal se bordelmamá jestli už někdy mr..la...

Už jsem to tu psal několikrát. Přesto, že je to tu anonymní, tak nemám potřebu tady cokoli nalhávat a bájit tady příběhy. Z části anonymní zůstávám jen kvůli štouralům s STBckou minulostí (zřejmě) kteří se baví shromažďováním informací a pak to všelijak zneužívat...

Arabáči - jak je nemám rád, tak mají přísloví. Chceš-li mluvit, musí být Tvá řeč lepší než mlčení.

Popřemýšlej, zda Ti stojí za to za každou cenu tady něco plodit.

S přáním hezkého večera nejen Tobě, ale všem

Včelař

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil zdenek - 28/05/2017 22:46

Smazáno administrátorem

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Včelař - 28/05/2017 22:55

Chudáčku, ty máš fakt dost. To fakt nestojí za to ztrácet čas a námahu ti cokoli vysvětlit. Dyť ty neumíš už ani pobrat psaný text. Mdlý rozum si to vyhodnotí tak, že člověk neví ani na co reaguješ. Tak ti přeji hodně úspěchů v tvém konání.

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Petr N - 28/05/2017 23:42

Zdenek, pochastová nebo chlastová paranoia?

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Žilínčan - 29/05/2017 08:05

Do prčic, že mne vždy tie najlepšie príspevky ujdú... :-)

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 30/05/2017 13:47

Ahoj :) jak se držíte? Mi křížků v kalendáři přibývá nepiju nějakých 11 dní, a čas vyplňuji cvičením... chutě taťím v normě... krizový bude pátek, sobota...mám volno, jdu sednout-druhý test a láme se chleba :) na poslední kocovinu si ale ještě pamatuji a myslím na to, proč nepiju,nicméně líp se zatím necítím... hezký den :)

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 30/05/2017 14:10

Lusy, nedavat i velke cile mi take prospelo. Pri minule dlouhodobější abstinenci jsem si dal vetsi cil, na který jsem se upnul (ze neco vyjde, když nebudu pít - hloupost) a když to nevyslo, tak sup rovnyma nohama do prochlastaného roku. Abstinenci příznaky nastesti rychle pominou. A pak je spousta volného času na různé záliby, na které přes chlast nebyl čas.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 30/05/2017 14:43

Michal napsal:

...nicméně líp se zatím necítím... hezký den :)

A akú zmenu chceš za 11 dní? Stihol si za ten čas akurát vytriezvieť. A čo vlastne očakávaš od abstínovania? Čo znamená pre teba cítiť sa líp? Abstínovanie je len normálny život, so všetkými problémami, ktoré život prináša. Počiatočné nadšenie opadne a potom sa musíš naučiť žiť, bez toho aby si krízové situácie riešil alkoholom. Tak isto relaxovať bez neho. Nie je to jednoduché, ak si bol na to všetko zvyknutý. A v podstate ide o to, zmeniť svoje návyky. Napríklad piatkový reset.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 30/05/2017 15:11

Ahoj, zatím se držím..ale celý víkend a včera mě šílené třesla hlava..vim,že to jsou abstinenci příznaky. Odpoledne a večery se snažím něčím vyplnit..včera jsem dvě hodiny skládala skříňku pod tv..a dnes ji musím opravit B).O cvičení také přemýšlím, ale ještě k tomu nedošlo ;). Michale máš pravdu..hlavně se nenudit a volný čas vyplnit nějakou aktivitou. :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 30/05/2017 16:19

Žilinčan napsal:

Do prčic, že mne vždy tie najlepšie príspevky ujdú... :-)

"Na čo chodíš do Prčice?"

"Sed' na zadku a aktívne čítaj!" :P

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 30/05/2017 17:00

Lusy, take se mi dobre sovedcilo chodit spat +- ve stejnou dobu, to same se vstavanim a mit nejaký

pravidelny rezim dne.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 30/05/2017 17:27

Pravidelný režim si musím nastavit hlavně na víkend. Dokázala jsem být od pátku do neděle v "lihu".

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Allie - 30/05/2017 17:54

Zrovna včera jsem Krtku přemýšlela nad tím jestli bych se cítila tak dobře jako se cítím teď po půl roce abstinence, kdybych si neprošla těma rokama s chlastem.

Byly časy, kdy jsem měla pomalu problém vstát, žádná energie, furt nervy kvůli něčemu, chaos, odkládání věci, ozralost atd..

A teď ten klid, vyrovnanost, dovedu řídit a žít si svůj život... A je mi dobře...

Vážila bych si normálního žití, kdybych si nehrabla na dno?

Jinak když přijdu sem na forum, jako bych viděla ty protipóly mého života, když čtu příspěvky zdeňka versus vcelare, alkohol versus strizlivost, ten blbý otupelý chaos v hlavě versus klid....

A ten klid Lusy a Michale stojí za to....

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 30/05/2017 19:45

Lussy, tak to mám moc velkou radost, že se držíš!!! :) jsi silná, bude lépe a lépe a Krtku chci se právě cítit tak, jak píše Allie-být svým pánem, mít čistou mysl, být sám se sebou spokojený a mít energii a radost ze života a vím, že to 11 dní nespraví, ake někde.se.začít musí... Tobě Allie děkuji za inspirativní příspěvek :) ... o tu duševní pohodu, energii a vyrovnanost mi jde nejvíc... všem hezký večer :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 30/05/2017 19:55

Už teď si užívám ty střízlivé rána :) a moc se mi to líbí :cheer:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 30/05/2017 19:59

Vid', je hezké se probudit a mít jasnou hlavu, bez kocoviny, výčitek, strachu, třesu atd
Hned je víc sil se případně poprat s nepříjemnostmi, nebo si užít den naplno. Držím vám/nám palce :-)
Všem.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 30/05/2017 20:27

Nejlepší na tom je, že abstinuji od té doby, co jsem začala chodit a psát si s vámi na fóru.
Pokaždé, když jsem chtěla pití omezit nebo ukončit, tak jsem dlouho nevydržela a napila se.
Teď je to pro mě nějak jednodušší a zatím to zvládám. ;)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 30/05/2017 20:58

Jojo já to mám stejně :) !!! Blýská se na lepší časy :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Včelař - 30/05/2017 22:10

I mě fórum strašně pomohlo. Pročetl jsem tady toho strašně moc. Tenkrát byl na vrcholu sil Ladislav.
Pak sice klopítal, ale zdá se, že se zas vrátil a drží se. Jeho příběh byl důkazem toho, že jde se z
totálního marasmu zvednout, odrazit od dna a žít jinak - líp. Myslím, že i můj příběh je toho důkazem.
Když bych porovnal to, kde jsem byl v lednu minulého roku a kde jsem teď...

Lusy, Michale, víte, kdy jsem se já začal cítit líp? Když jsem se jedou a si po měsíci, nebo dvou
abstinování strašlivě pohádal se svou ženou. Bouchl jsem dveřma, sedl do auta, jel do Kauflandu, a tam
jsem si koupil jabka a myslím, že vodu. Dřív bych si koupil Jamesona, pár piv k tomu, vykropil se jako
kráva a bylo by. Po tomhle zážitku jsem se cítil mnohem lépe, protože jsem věděl, že je super ponechat
střízlivou hlavu, přestát to. Od té doby jsem se už krizových situací nebál. Naopak jsem začal tahat
kostlivce ze skříní a zbavovat se jich. Dá se říct, že mám dnes komplet čistý štít. Jsou věci, které mě z
minulosti trápí, ale to jsou mé pocity a výčitky s kterými se snažím vyrovnávat v průběhu času.

Ze začátku je to abstinování strašná práce a člověk nedokáže myslet na nic jiného. Jen na to, že nepije.
Pak si třeba díky někomu /u mě Dee/ uvědomí, že je to vlastně standartně normální chování pro většinu
populace a že se vlastně nic moc neděje. A po čase u mě po pěti měsících už to jde samo. A musím říct,
že i po téměř šestnácti měsících se cítím stále líp a líp. Teď naposled mě potěšilo, když jsem si při
pohledu do zrcadla uvědomil, že mám krásné, čistounké bělmo v očích. Když si vzpomenu na ty zarudlý,
žlutý oči po těch několika týdnech kalení... Radši nevzpomínat.

Tak si hledejte své motivátory, hledejte klady a chvalte se za každou věc, která se Vám podaří.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 30/05/2017 22:53

Včelař, píšeš:

..."klopítal, ale zdá se, že:"... :ohmy:

..."až na to klopýtání", vid"? :P

(..., že by si si oživil gramatiku, pravopis a skorigoval/znížil IQ?) :blush:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Pistácie - 30/05/2017 22:56

Stáhla jsem si xxl bez kalhot- pro nás ženské nejlepší terapie :P

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Včelař - 30/05/2017 23:04

Zdá se, že celý příspěvek ztratil hodnotu, protože záměnou y za i ztratil veškerý smysl a nelze mu porozumět. Alespoň v Tvém případě. Budu doufat, že ostatní si to přelouskají a porozumí. Kdyby se měla strhnout opravdu velká mela a hrozily nepokoje, tak to opravím.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 30/05/2017 23:37

Ja ešte stále asi nepreligol tvoju kritiku na neho z nedávna.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 31/05/2017 01:42

Krtek napsal:

Ja ešte stále asi nepreligol tvoju kritiku na neho z nedávna.

Myslíš alebo sa aj domnievaš? :P

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 31/05/2017 01:58

Michal napsal:

... krizový bude pátek, sobota...mám volno, jdu sednout-druhý test

Tak si zaspievaj Čejka band.

Já nepudu,nepudu, abstinuju

já si dám kafe nebo čistou vodu z vodovodu

já nebudu víc chodit s vámi do hospody,

než rozum udělá Pá Pá.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 31/05/2017 02:00

Ja napsal:

Myslíš alebo sa aj domnievaš

Som si istý. Ty vždy chceš mať posledné slovo.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 31/05/2017 04:03

Krtek napsal:

Ja napsal:

Myslíš alebo sa aj domnievaš

Som si istý. Ty vždy chceš mať posledné slovo.

...kto Ti takéto niečo nabaláchal?

(Never všetkému,... Krtek.) :dry:

(Uč sa myslieť samostatne!) :P

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 31/05/2017 07:29

Nikto mi nič nenabaláchal. Je to môj názor.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 31/05/2017 08:18

Krtek napsal:

Nikto mi nič nenabaláchal. Je to môj názor.

...a ako Ti pomáha takýto názor triezvieť alebo sa zdržiavať pitia alkoholických nápojov? :P
Pomáha to aspoň ostatným? B)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 31/05/2017 08:29

Veľmi mi to pomáha. Už rok a 7 mesiacov bez kvapky alkoholu a je mi fajn. :P A či to pomáha ostatným neviem. Každý by mal abstinovať sám za seba a pre seba. A potom z toho budú mať úžitok aj ostatní, najmä rodina.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 31/05/2017 10:16

Ahoj, tak jsem se vzbudil po 3 hodinách po noční a měl jsem sen, že piju jak norek... celkem živý-takže nepříjemný, máte někdo podobnou zkušenost, že Vám alkohol leze do snů? Je to celkem i logické, podvědomí dělá svoje, jen doufám, že se to nebude opakovat moc často....

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Pistácie - 31/05/2017 10:29

Ahoj Michale, je to naprosto normální a budeš se muset naučit to zvládat, myslím ty stavy po probuzení, takový ten vnitřní neklid a bažení. Tady jsem četla, že se tyto alkosny objevují čas od času i po letech nepití :angry:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 31/05/2017 10:35

Krtek napsal:

Veľmi mi to pomáha. Už rok a 7 mesiacov bez kvapky alkoholu a je mi fajn. :P A či to pomáha ostatným neviem. Každý by mal abstinovať sám za seba a pre seba. A potom z toho budú mať úžitok aj ostatní, najmä rodina.

Krtek,

aj v *Mrázikovi* Nastenka hovorí Ivanovi:

..."iba chváliť sa neviem ako Ty!"

(...a cudne sa zapýrila.) :ohmy:

Zajedz si pokory a zapi skromnosťou! :blush:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil pert - 31/05/2017 10:57

Rady o nepití a zas jen kecy, na to máte volný pokec

No ty alkosny se opravdu objevují ještě po letech nepití, ale třeba u mně jen občas, minimálně, tak jako někdy o maturitě a to jsem už stará herka, chce to čas, ono se to srovná :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Stopka - 31/05/2017 11:13

Zdravím,

...Rady o nepití a zas jen kecy, na to máte volný pokec, přesně tak souhlas a taky chat.

Stopka admin

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Gennosuke - 31/05/2017 16:07

Michal napsal:

máte někdo podobnou zkušenost, že Vám alkohol leze do snů?

Naposledy alko-sen nekdy minuly tyden. A to mam dneska den bez chlastu 403. Hnusny a velmi neprijemny v tom smyslu ze v tom snu mi ten alkohol chutnal a bylo mi po nem skvele.

Obavam se ze pokud si clovek tu alko-bestii v sobe "vykrmi" do urcite velikosti a sily tak uz ji nejde zabít. A ona to bude porad a porad zkouset - mimo jine pres ty sny.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 31/05/2017 18:29

Michal napsal:

Jinak kdo by chtěl někdy chat, kludně tu hodím,fb ;) :) a můžem pokecat.... já identitu neskrývám, je mi jedno co si kdo o mě myslí až na nejbližší :) držte seee!! :)

Ahoj, tak ja zatim prvni den. :) Dokazu mesic nepit, ale jakmile pocet piv prekroci 4, tak vetsinou j ez toho dvoudenni akce, tak drzte palce. :) Fandim ti. Mohl bych si te pridat na fb, jestli ho tu tedy zverejnis, ze bysme pokecali v chatu? Diky

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 31/05/2017 18:37

Ahoj Foreste, měsíc nepít jsem už roky nevydržela. Teď "jedu" druhý týden a cítím se čím dál líp.

Jak dlouho jsi pil?

Budu Ti držet palce :)

Mně ti tu moc pomáhá :laugh:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 31/05/2017 18:38

Jinak ty první dny po flamu nesnasim. Cloveku je blbe, depka, nespavost, unava. Hlavne ale ta depka, psychika dela hodne. Po par dnech to zmizi, ale ty vycitky svedomi jsou hrozny. Pritom volny cas vyuzivam k aktivnimu sportu, ale jak rikam, jsem kvartal a musim si davat pozor.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 31/05/2017 18:39

Ahoj Lucy. Pil jsem dva dny v kuse. Presneji 28 hodin. :) No jeste ze mam ten svuj beh. Behani je pro me vsechno, jen clovek nesmi delat hodpodsky kraviny.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 31/05/2017 18:52

Z poslední kocoviny jsem se dostávala dlouho. Ani do práce jsem nemohla. Hlava mě přestala bolet

teprve včera..už jsem si myslela, že budu trpět na migrény.

Běhání je asi super..je to nejlevnější sport :) . Já tomu na chuť nějak nepřišla, ale nějaký sport budu muset začít dělat nebo se za chvíli neunesu :) začínám ten alkohol zajídat :(

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 31/05/2017 19:00

No taky ten beh neco stojí, ale taková hruza to zas není. Záleží, jak ten beh hodne beres vážne, no. No já jakoby nastesti tu kocovinu na omdlení dnes nemám, ale depku a nespavost, to jo. Bude to trvat pár dní, než se z toho dostanu. Do patku jsem si musel vzít volno, abych se z toho v klidu dostal.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 31/05/2017 19:09

Věřím tomu, že běhání v přírodě může úžasně vyčistit hlavu. :)
Jak dlouho máš problém s alkoholem?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 31/05/2017 19:14

JJ, procisti a pak si to zase v hospode uspinim. :) S takhle dlouhými tahy asi pět let, těžko říct. Proste měsíc, i dva nic a najednou akce. Ale každým tahem přibývá myšlenka, uvědomení si, že to prostě není normální. Jestli, že nejsem "hladinkar", to bych se asi zbláznil. Jak dlouho ty? Taky jsi kvartal?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 31/05/2017 19:32

Tak necelých deset let jsem pila o víkendech nebo když jsem měla volno. To, že jsem pila víc než bych měla jsem si uvědomovala a snažila se hlídat.

Poslední rok jsem si dávala alkohol denně.(rodinné problémy)Sedmička vína byla na denním pořádku a pět litrů vína stoupla spotřeba za víkend.

Zlom přišel minulou nedělí, kdy jsem se nehorázně opila(víno, pivo, tvrdý alkohol) a střízlivěla hodně dlouho.. (deprese, nespavost ,zdravotní problémy,výčitky, soudnost, smysl života).

Zašla jsem na toto fórum a od té doby se zatím držím :) Moc mi to tu pomáhá.. :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 31/05/2017 19:38

jojo, me snad nejvi vadi ta nespavost a deprese, trva to i nekolik dni a je to po kazdym flamu horsi a horsi. ja se nekdy divim, kolik toho dokazu vypit/propit. silený. rekordman. no je to zvlastni no u hladinkaru. ja proste po akci druhy den nemuzu alkohol ani videt. :) Ale tobe jak bylo blbe, tak sis proste "spravila chut", abys zahнала abstak co.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 31/05/2017 19:49

To ani ne..nepila jsem hned od rána. Večer sedmička, ráno do práce, navečer opět láhev vína. Snadnější bylo se opít..neřešit problémy, nudu, nemyslet na starosti..budoucnost.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosníčka - 31/05/2017 20:05

Ahojky :)

Tak to si na tom líp než já...Když už začnu pít, tak třeba týden v kuse a od rána :unsure:

Naštěstí...to už je jen výjimečně :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 31/05/2017 20:10

No, tak to bych asi už nevydržel. :) To už by mi ani nechutnalo. :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 31/05/2017 20:20

Od rána jen někdy o víkendech..v týdnu musím chodit do práce.
Co tě potom zastaví, když piješ celý týden?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosnička - 31/05/2017 20:21

nejde o chuť, ale o to, že je mi zle a chvílí trvá..než si řeknu dost.
no hnus...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 31/05/2017 20:23

jsem na tom podobně..nevím,kdy přestat

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosnička - 31/05/2017 20:23

zastaví mě to, že si vzpomenu, jak mi je dobře...když vstávám střízlivá ...jen to chvílí trvá.. :dry:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosnička - 31/05/2017 20:24

já taky nevím, kdy mám dost, ale už i vím..jaké je to nepít...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 31/05/2017 20:25

Co me zastavi? No ja kdyz mam ten svuj tah, tak piju presne od vecera do druhého vecera, bez spanku. Pak mi to prestane chutnat, jsem toho jakoby prepitéj. Je zvlátní, že jdu domu po svých, ani se nemotám, nesíslam. Jsem jen takovej pritupelej. Asi to je ten stav, kdy se propíhe clovek do "strizlivosti".

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosnička - 31/05/2017 20:28

Vaši partneři pijou...?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosnička - 31/05/2017 20:31

Do střízlivosti?....jo taky jsem to někdy takhle cítila...
Ale tom všem, co jsem vypila asi vítr..

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 31/05/2017 20:33

Mě zastaví výčitky a opětovné odhodlání něco s alkoholem dělat. Bohužel mi to nikdy dlouho nevydrželo..nejdéle to bylo měsíc, ale to už je hodně dlouho.
Teď si užívám každé střízlivé ráno a spánek celou noc. :)
Foreste, to jsi na tom ještě dobře "pařit" v tahu jen 24 hodin.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 31/05/2017 20:33

Ja ziju nyní sam. Kdybych takhle vyvadel pri vztahu, tak by to byl doma asi kratkej proces. :) Kdo vi, mozna bych treba tolik nechlastal.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosnička - 31/05/2017 20:35

To, že nejsem sama...mě vlastně brzdí. Asi bych byla, jak urvaná z řetězu :laugh:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 31/05/2017 20:37

S bývalým manželem jsme si rádi dali něco k pití. Po dlouholetém manželství se se mnou rozvedl kvůli mladší ženě..a potom to šlo se mnou z kopce.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosnička - 31/05/2017 20:41

já jsem pořát vdaná. Normálně funguji...chodím do práce, na oko normální ženská.. Můj manžel popijí od pátku do neděle....ted' se diví, že si s ním nedám

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 31/05/2017 20:44

Takže o tvém problému neví?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 31/05/2017 20:46

Hlavne musime vsichni vydrzet! Byt na sebe tvrdi, kazeni! :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosnička - 31/05/2017 20:47

Ne. Ví, že to jednou za čas přeženu, ale to je vše...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosnička - 31/05/2017 20:49

ForestGump napsal:

Hlavne musime vsichni vydrzet! Byt na sebe tvrdi, kazeni! :)

No a proto jsem tady...hodně mě to posunulo dopředu...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 31/05/2017 20:58

Jak už jsem psala..jsem druhý týden na foru a moc mi to pomáhá. Zatím zvládám abstinovat celkem v

pohodě.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 31/05/2017 21:00

Já dneska měla chvílku myšlenky, že si vlastně můžu nekdy dát.. když budu chtít - a přestat. Fuj no, mozek zas využil chvilkového opojení ze svobody z nepití. Paradoxně. To mě na tom štvě, jak to číhá :-(

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosnička - 01/06/2017 06:02

Ano....ten bláhový pocit, že to mám pod kontrolou, když se třeba měsíc nenapiju.
Jenže....bohužel ne.
jak si Šantal nedávno napsala: že to máme brát den po dni a né myslet na to, že už nikdy.
pořát to mám v hlavě. :)
Hezký den všem ;)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 01/06/2017 07:45

Tak. Druhý den bez. Kupodivu celkem dobrý spanek. Vycitky zustavaji, ale s tim pocitam.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Žilinčan - 01/06/2017 08:42

A zustavaji nielen výčitky, ale aj sny. :-)
<https://youtu.be/hkqSJKRkyhI>

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Stopka - 01/06/2017 09:36

Zdravím,

co sny a výčitky, to taky, souhlas, ale já si vždycky v opilosti, když jsem začala pít, tak pouštěla dokola písničku od Tublatanky-Dnes mám rande so svojím mestom, a dnes, když ji náhodou někde uslyším, tak se mi udělá doslova nevolno a je mi zle.Nespouští mi bažení, ale začne mi být doslova špatně.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 01/06/2017 10:34

Stopka napsal:

Zdravím,

co sny a výčitky, to taky, souhlas, ale já si vždycky v opilosti, když jsem začala pít, tak pouštěla dokola písničku od Tublatanky-Dnes mám rande so svojím mestom, a "dnes, když ji náhodou někde uslyším, tak se mi udělá doslova nevolno a je mi zle.Nespouští mi bažení, ale začne mi být doslova špatně."

..."je to důkaz o inteligenci duše alebo aspoň toho, čo prebýva v tele, oživuje ho, riadi a (podvedome) aj kontroluje?" :blush:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Žilinčan - 01/06/2017 10:47

No na niektoré veci, ktoré som videl alebo počul počas alko-záľahov, som alergický aj ja a už ich nechcem nikdy vidieť. Ja si dokonca ani teraz neviem/nechcem spomenúť, ktoré presne veci to sú, ozaj. :-)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 01/06/2017 10:53

Žilinčan napsal:

No na niektoré veci, ktoré som videl alebo počul počas alko-záľahov, som alergický aj ja a už ich nechcem nikdy vidieť. Ja

"si dokonca ani teraz neviem/nechcem spomenúť, ktoré presne veci to sú, ozaj." :-)

..."selektívna pamäť alebo blokovanie konfliktov?" (...dobrý nápad!) ☺☺ B)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 01/06/2017 12:39

Jj, kdyz clovek slysi z radia, jak tam hrajou Nohavicu, tak se mi hned vybaví Nohavica z pajzlu z nonstopu a okolo ja a dalsi zjevy.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 01/06/2017 12:53

Jste spolu pařili, jo?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 01/06/2017 12:57

Jo pardon - zapomnel jsem dopsat, ze se mi vybaví Nohavica z jukeboxu z nonstopu. :) Jinak další pecka, z pondelního flámu mám nastiplt zebra, takže jsem nějakou dobu bez tréninku behu. Na spaní na bolest jsem dostal tramal 50mg, takže tak. Nj na kole vozraje se z hospody nejezdí. :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 01/06/2017 13:46

Ahoj, realita je krutá... recidiva... nevím teď už fakt co dělat, protože když jsem byl tak moc odhodlaný a přesvědčený, že to zvládnu a vydržel jsem pouhých 12 dní problém je o to větší.... nestalo se to samo sebou...mnoho okolností, které byly na mě moc včera v jeden den-umřel kamarád, kamarádce se narodilo dítě, jedni z nejlepších přátel odletěli na 6 měsíců do Skotska-není to obhajoba, je to moje nevyrovnanost a neschopnost zvládnout krizové situace v životěa teď co dál?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 01/06/2017 13:52

Ahoj, tak to mě mrzí, tak hold znova a vydržet to. On ten chlast nic nevyřeší. Já teď kvůli němu nemuzu behat a to mě sere tak hodně, že bych měl tu moc, zakazu všechny hospody. Mám už proti alkoholu úplnou averzi.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Pistácie - 01/06/2017 13:53

Michale, promiň, ale tohle jsou klasické příznaky alkoholika, jak si to obhájit před sebou a ostatními... Co teď dál - abstinovat znova, stalo se, hlavu vzhůru a jít dál. Držím palce, já se tedy držím teprve 4tý den,

nicméně jsem si prošla léčebnou před 9 roky a taky ten kolotoč, to peklo jsem znovu neplánovala... Už se stalo, to dáš ;)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 01/06/2017 15:33

Naprosto souhlasím, že to jsou výmluvy a obhajoby, proto jsem to psal, že se nehájím :(těžký den, ale neměl jsem šáhnout po alkoholu, ale vyřešit to jinak, mrzí mě to, byl jsem si rak jistý a odhodlaný a celé jsem to zbořil :/ a jak píšete zase znovu, ale je šůto škoda...podlomil jsem důvěru v sebe sama, ale to včera nešlo ustát prostě...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Pistácie - 01/06/2017 16:09

Psala jsem to tu před pár dny - Landova píseň Je čas odejít je pro mě něco jako je čas se probudit, cituji : Tak zkus být aspoň jednou rytířem a drž se v bitvě prohraný zkus znovu vykročit sil máš ještě dost. Neboj bude hůř tak si šetři bolest pro smrt si hošíku nevyrost.. Nikdo jiný než my sami to za nás neudělá, chápu, že tě to mrzí, je tu spousta lidí co takhle vstávali a padali nezčetněkrát. Nemá cenu bojovat, spíš se smířit a začít makat na zlepšení komfortu života jako takového. Držím pěsti ;)

=====

Re: Prosím o radu, děkuji :)

Vložil Krtek - 01/06/2017 16:58

Michal napsal:

... nastavil jsem, si v hlavě a sobě co chci a jdu za tím, jednou to poruším jdu se léčit.... a to nechci.....zvládnou to!! ty taky! když budeš chtít...Já to zvládnou na 100% už se zlomit nenechám.... Aspoň vidíš, že to nie je také jednoduché, ako sa to napíše. Nie je to len o tom, že chceš. Viac tu čítať, učiť sa a menej siláckych rečí. Chce to trochu pokory. Takých príležitostí, ako si spomínal, bude ešte v živote spústa. Nech sa ti darí.

=====

Re: Prosím o radu, děkuji :)

Vložil Michal - 01/06/2017 17:14

Pokora mi chyběla to máš pravdu...! Hodně jsem si věřil víc, minule jsem se zařekl, že když to nedám teď půjdu na hospitalizaci, dám si ještě jednu šanci a začnu více studovat o alkoholismu a pracovat na sobě... divné je, že dnes nemám takovpu tu morální kocovinu co vždy... беру to jako kiks, ale moc si to

nevyčítám, zvláštní...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Petr N - 01/06/2017 17:14

Jsem rád, že jsem nikdy neměl potřebu zdůvodňovat si, proč pít.
Vždy jsem pil, protože jsem chtěl.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Petr N - 01/06/2017 17:19

Michal, vyčítat si to, znamená zacyklit se.
Výčitky --> chlast --> výčitky ...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 01/06/2017 18:02

Petr N napsal:

Jsem rád, že jsem nikdy neměl potřebu zdůvodňovat si, proč pít.
"Vždy jsem pil, protože jsem chtěl."
..."představ si těch úbožiaků, kteří už nechcú, ale musia!"... :blush:

"To je silnejší tabak ako Tvoj!" :P

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 01/06/2017 18:30

Michal: Clovek si musi v zivote urcit priority. Ja teda sportoval vzdy, ale co jsem zacal behat, zacal jsem i mene pit. Driv to byl flam kazdy vikend, ted tak jednou za mesic, nekdy i za mesice dva. (myslim ten muj dvoudenni). A jelikoz to behani me bavi vic a vic a mam celkem pekny zavodni vysledky, kdyz tu zivotospravu chlastem porusim, hrozne me to sere, po kocovine prijdou nekolikadenni depky. Sportem "procistene" telo se zase zamorilo, co by tomu rekli kolegové, apod... Zkus se venovat ve velke mire taky necemu, co te bavi. Nejaky sport, cetba, ja nevim, vareni. Je to hodne i o lidech, s kterými se stykas... Dokazeme to!!

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 01/06/2017 18:42

Michale,

upřímně jsem moc nevěřila, že to napoprvé dáš. Spíš jsi psal, že dříve nebyl problém měsíc dva nepít a teď...,no já to znám, nechci moralizovat, jen že ses malinko povyšoval :-) Takže jsme u té tolikrát zmiňované pokory. Držím palce, zase :-)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 01/06/2017 18:44

Dekuji za podporu!!! Ten pocit velmi dobře znám, také sportuji kolo, běh, tenis, posilovna a neskutečně mě štve když mám kocovinu a den přežívám místo, abych dělal, co mám rád... ale ty výpadky jsou, podcenil jsem to a myslel, že to zvládnou lusknutím prstu, ta pokora mi chyběla, stalo se....jedu dál... :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 01/06/2017 18:49

Michale, přesně! Škoda těch dní o ničem, ztracených, na úkor věcí co máš rád. To mě štvalo nejvíc, psychice to nepřidalo :-(ale tak my tady hrajem pomyslné Člobrdo, jsi zpět na startu ;-)) tak si to už nevycitej a k četbě doporučuji Nešpora: Zůstat střízlivý a Sebeovládání. Tam toho najdeš ;-)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 01/06/2017 18:53

Tak to je parada, ze se taky venujes sportu. Tak to pak clovek jen kouka, ceho je v hospode schopnej a pri tom, kdyz nechlasta, jak na sobe maka. jo, to znam. ale tak prostě, teď sis už vypil svůj rybník, snad už nic horsiho se v zivote nemuze stat, abys zase skoncil u pití, vem si to treba takhle. takže jdem znovu na to. :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 01/06/2017 19:15

Šantal děkuji Ti za tip :) máš pravdu opět na startu děkuji Tobě i Forestovi je to opravdu super cítit podporu a empatii, když člověk "klopýtne" toho porozumění od vás si moc vážím díky! Nevím zda se to sem smí psát, ale kdyby někdo někdy chtěl pokec tak fb Michal Levák...hezký večer :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 01/06/2017 19:16

To je fakt. Stíhá se najednou tak nějak všechno a ještě zbyde čas. Dny jsou delší, je víc sil, motivace a elánu. Sportovní cíle jsem si nejdříve v té euforii kladla moc vysoké, vlastně všechno, takže pak trochu stres. Časem se to upravilo na nižší nároky a radost z toho, že se to děje se to jde. Ono je fajn i odpočívat!

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Allie - 01/06/2017 19:27

I já jsem sportovec, kdysi úspěšný...s chlastem to začalo být se sportem v pr..., energie chyběla, ona i fyzická šla do kytek atd.... Kolem sportu jsem se motala i během chlastacích let, ale s nechutí a jen z povinnosti. Teď se mi ta radost začala vracet, dokonce jsem se trochu vrátila k závodění, no, začíná mě to znovu bavit, zase začínám chápat, proč je to fajn... A dokonce už prisly i první úspěchy.... Jak je ten život snadný.... Bez chlastu.... Jinak michale nezoufej a bojuj....

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 01/06/2017 19:48

Rad bych ti na fb napsal, ale je vas tam hodne stejneho jmena :) Alli: a jakemu sportu se venujes ty?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 01/06/2017 20:11

Foreste mam tam dres Lundqvist na sobe, Allie dekuji za podporu, moc Ti fandim a at uspechy ze zavodeni pribyvaji :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Allie - 01/06/2017 20:27

Foreste, je to cyklistika...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 01/06/2017 20:55

Kolo mam taky rad, ale nejsem na nej az takovy talent, nemam na to hlavu. :) Co jinak, lidi, co mate za plany na vikend? :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 01/06/2017 20:59

Já v sobotu k vodě a v neděli uvidím co kotník s počasí. Co ty? Kolo mám taky ráda. Mám pár šráků z jízdy opilé :-) to už nechci dopustit. To zdraví to odsírá, nenávratně :-(

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 01/06/2017 21:08

Ja mam nastiply zebro z opile kolojizdy :) O vikend se chystam sw znamym a synem za historickou parni zeleznici a na chatu.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 01/06/2017 21:10

To jsou ty následky no. Tak to vypadá lákavě :-) já právě uvidím, zda ten kotník zvládne něco už, zatím moc ne. K rybníku dojezu, to je kousek. S sebou knihu a relax :-)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 02/06/2017 09:46

Tak nasledky z pondelniho tahu jsou stale znat. Malo spim. Ani tramal na ty zebra nepomoh. :) Hold nervova soustava se s tim dava dlouho do kupy. Uz se na ten prasek asi vyprdnu. :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 02/06/2017 13:40

Ci pana beka. Čo by za ten tramal dali feťáci. :laugh:

Na ten tramal extra veľký pozor, ak si závislák. Aby si si nevyrobil závislosti dve. Tramal je sila. Ak to potrebuješ na bolesť, vymeň to bezpodmienečne za niečo iné.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 02/06/2017 14:14

Denni zavislak ne, dovedu chlastat dva dny v kuse za mesic, coz me samozrejme stve. No tramal ve mne odeznel, konci otupelost, uz ho na ta nastipla zebra nevezmu. Radsi mit jasnou mysl. Zvlastni, ze se mi uplne zaviraj oci, lehnu si, ale stejne neusnu. Nechapu.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Žilinčan - 02/06/2017 14:22

Áno tento kontrast "uáááám, nevládzem mať otvorené oči" a po zaľahnutí "neviem vôbec zaspať" je na prd. Ale je to len na chvíľku. :-)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Petr N - 02/06/2017 16:11

Tramal je v pohodě, pokud ho člověk nebere pořád.
Beru tak dva za rok.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 02/06/2017 18:17

Kamos rikal, ze ten kapkách je silnej docela dost. Ja mam tablety.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 03/06/2017 16:40

Ahoj, včera mě opustila holka, byl jsem v práci na noční včera, tak to šlo, ale dnes ta chuť jít pít "na žal" je obrovská.... ale nechci jít...jak to ustát? Doma alkohol nemám naštěstí.... ale bije se to ve mě, vstát a jít do hospody a zmírnit to trápení, co se odehrává uvnitř mě samotného (jsem moc citlivý člověk) ...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 03/06/2017 18:33

čokoľvek ti tu niekto napíše, aj tak spravíš po svojom. Ja len viem, že keď sa to stalo mne, tak som sa ožral jak sviňa. Nevyriešil som tým nič, trápenie ustúpilo len na chvíľu a ožratý som jej napísal hnusné sms-ky. Jednoducho som si ten rozchod musel nakoniec aj tak "pretrpieť". Smútok(akýkoľvek-rozchod, smrť a pod.) si každý musí pretrpieť. Trvá to nejaký čas. U každého samozrejme iný. To by ti povedal každý psychológ. Ináč sa nepohneš ďalej.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 03/06/2017 21:10

Máš bohužel pravdu, tady pomůže jen čas..... :(!!!!!!

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 03/06/2017 22:33

Michale , to je mi líto..bohužel vždycky se něco stane, co nás oslabí a bude chtít vrátit zpět k pití. Záleží jen na nás, jak se k tomu postavíme a jak to budeme chtít zvládat. Přeji ti hezký večer a hodně sil.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 03/06/2017 22:54

Ahoj michale, vsak vis, ze je porad v zivote neco, co nas bude stvat, to bysme chlastali furt. A po chlastu furt dokola horsi a horsi vycitky a novy restarty do strizliva. Musi se bojovat, ale chlastem ne, jinak budem porad vis kde. Hodne sil a bojuj dal, dokaz sobe, vsem, ze na to mas.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 03/06/2017 23:04

Ten smútok si treba doslova odžiť. My to máme ťažšie možno v tom, že zároveň riešime to nepitie. V hlave sme si zakódovali určitý vzorec správania v takýchto kritických situáciách. Čiže vypiť si. Síce to môže v tej krátkej chvíli uľaviť, ale v konečnom dôsledku nič to nevyrieši. Väčšinou ženy takto skĺznú k pravidelnému pitiu alkoholu, po rozchode, rozvode. U nich vzniká závislosť rýchlejšie.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 03/06/2017 23:46

Michal:

"Hodně jsem si věřil víc, minule jsem se zařekl, že když to nedám teď půjdu na hospitalizaci, dám si ještě jednu šanci a začnu více studovat o alkoholismu a pracovat na sobě"

Tohle mame vyzkousene asi vsichni. Moc si verit, davat si ulitamata, sance.

Vykasli se na sance, reseni nepiti, nejake studovani alkoholismu/zavislosti. To vsechno ti bude k nicemu. U me to vedlo akorat tak k motani se v kruhu, neustaleho selhavani. Prepni si to v hlave - nepit = zit versus pit = umrit (fyzicky i psychicky).

Ty jo, ja uz nepiju desaty mesic po x letec chlastani. To to utika.

Vzdy se muze vyskytnout nejaky problem, kdy ti prijde jako dobry napad se vylit. Postupem casu to zacne slabnout a clovek je pak silnejsi tyto situace zvladat bez piti.

Najdi si nejakou A supinu (AA, Sananim atp.). Zacni tam chodit pravidelne. Klidne i 2x tydne.

M.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 04/06/2017 03:49

Vykasli se na sance, reseni nepiti, nejake studovani alkoholismu/zavislosti. To vsechno ti bude k nicemu.

Myslím, že je dobré vedieť niečo o svojej chorobe, ako ju zvládať.

Prečítaj si svoje príspevky a zistíš koľko vecí si zmenil oproti časom, keď sa ti nedarilo a pred liečením. Tie zmeny si spravil na základe vedomostí, ktoré si nadobudol o závislosti, aj o sebe. Aj vďaka AA, kde tiež naberalš nejaké vedomosti si spravil niečo, čo predtým nie.

Tu predsa nikto od nikoho nechce, aby si robil z alkoholu doktorát.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 04/06/2017 10:33

Já už se v sobě nevyznám. Vždy je mi dobře, když nepiju a pak... Proč sakra :-(

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 04/06/2017 10:54

Co se stalo Šantal? Podlehla jsi ve společnosti, kde alkohol tekł proudem a ty jsi se dobře bavila a myslela, že to máš pod kontrolou?

Se mnou včera chutě taky pěkně mávaly až jsem si koupila láhev vína.. Nevypila jsem ji..zatím.

Šantal, neměj ze sebe výčitky..dnes je nový den..a začneš znovu. :)

Život by byl moc jednoduchý, kdyby všechno šlo hladce ;)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 04/06/2017 11:05

Od pátku už to jelo. Kulturní akce, koncerty, léto u vody včera, parta známých, no mejdan od rána do večera. Ale domů jsem došla po svých, kolo jsem vedla (teda spíš manžel ho vedl). Žádný úraz další. Lusy, víno nenacinej.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 04/06/2017 11:06

Lusy, čo ti bráni v tom, sa tej fľaše zbaviť?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Petr N - 04/06/2017 11:33

Šantalka, až na jednu dvoudecku vína nepiju něco přes 7 měsíců. Až se se spráskám, dám vědět.

Zatím se mi to nehodí. Jednak jsem na prásčích na ředění krve, ruhak bych rád viděl ultrazvuk jater, porty, slinivky a sleziny. (jaterní testy nejsou zrovna příliš průkazné)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil zdenek - 04/06/2017 11:33

Krtko..kamarat-predsa ZAVISLOSTĚ..je odpověď B)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 04/06/2017 11:37

Také já měla včera dvě akce, kde alkohol tekł proudem.

Když jsem pozdě večer přijela domů, tak jsem koukala na tu láhev vína a říkala si, že jsem pěkná husa. Nebyl důvod proč ji kupovat. Zítřka mi začíná třetí týden bez alkoholu a já to málem porušila. Láhev vína, pošlu do světa, dám ji někomu, kdo problém nemá.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 04/06/2017 14:28

V stredu som robil poriadky v pivnici. Výsledok: 4 pivá, 3 malé jogurťaky(0,4), 2 decovka. Mama to mala prichystané a schované až to pohnojím a bude absták. Okamžite skončilo všetko v koši. A je to tam doteraz. Kontajnery vysypujú v stredu ráno.

Ja by som tu fľašu vyhodil. Pred časom sme v práci dostávali balíčky vianočné. Bolo tam aj víno. Ja som vtedy nepil viac ako rok. Nevyhodil som ju s tým, že ju niekomu dám. Tak dlho som ju dával, až jedného dňa fľaša bola vo mne.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 04/06/2017 14:41

Ahojte, tak já ten smutek z rozchodu v alkoholu neutopil, nechal jsem to tak... šel se projít, ráno hrál tenis, šel se psem, chuť je, ale kašlu na to jeříné, co by mi to přineslo je kocovina a posílání sms h opilosti... ale bolí to no, ona byla a je pro mě ra "pravá láska" o to je to horší... Lussy klobouk dolů před Tebou!!!! A tu fľašku vylij hned,Peťo dík za podporu, to víš, že jsou fajn věci, pro který je fajn žít, Šantal hlavu nahoru, stalo se.... Michale dík za zkušenosti, kéž bych se dostal tak daleko jako ty nepít 10 měsíců už o něčem vypovídá!! Držte se všichni :) jste moc fajn ;)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 04/06/2017 14:45

Díky Michale. Vidiš, jak jsme jednou dole, jednou nahoře. Jsi dobřej, žes to dal.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 04/06/2017 14:55

Díky, ake chtělo by to stabilizovat a míň těch životních události špatných...to se pak člověk těžko "léčí" a bojuje, když se dějou furt špatný věci.... jak se cítíš?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 04/06/2017 15:14

Ja uz se po urazu lepsim cim dal rychleji, uz se tesim, az to zase nakopnu ve sportu. Uz bych chtel kazdym dnem. To je pak cista hlava, cista mysl, telo jakoby precedene a hned je vic pro co zit. Tenis jsem, Michale, nikdy neumel, hodnekrat jsem se ho ucil, tak kdyz uz tak nekdy ten squash nebo pinec. :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 04/06/2017 15:29

Já se těším na zítra, na čistou hlavu, normální žaludek atd

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 04/06/2017 15:38

Láhev vylitá! Nedala bych to a večer bych jí určitě vypila.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 04/06/2017 15:44

Lusy napsal:

Láhev vylitá! Nedala bych to a večer bych jí určitě vypila.

Tak to je good, ja piju jen v hospode, ale nedavno jsem byl na sebe a alkohol tak nas..nej, ze jsem na

protest vylil z lednice do zachodu zelenou, vodku, piva..., co mi zustalo z mejdanu pred ctvrt rokem.
Takova mala demonstrace. :))

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 04/06/2017 16:22

Šantal napsal:

Díky Michale. Vidíš, jak

"jsme jednou dole, jednou nahoře." Jsi dobrej, žes to dal.

..."a kde sa Ti žije lepšie?"

...konzumenti sú niekde uprostred - poznajú totiž mieru! ;)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 05/06/2017 14:38

Ahoj jak je? :) je tu někdo z MS kraje? :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 05/06/2017 15:01

Ahoj Michale, tak jsem dnes také na startu. Včera jsem to pěkně pohnojila.. :(a porušila :(.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 05/06/2017 15:16

Koukám, že se daří :) Nezoufej, aspoň nemáš náskok ;-) Copak tě dostalo Lusy?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Allie - 05/06/2017 15:21

Jaj Lusy, to je hezké, že držíš s Šantal basu.... Můžete teď začít spolu... Držte se....

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 05/06/2017 15:25

No, to je moooc hezké :-) Je nás teď víc na to :-) Allie, a ty dobrý?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 05/06/2017 15:32

Brzy jsem zapomněla, jak je hrozná ranní kocovina..no, dnes už to opět vím. :(
Dostaly mě každodenní starosti a problémy..a to jsem se tak držela.
Včerejší den mám v kalendáři označený černým puntíkem.
Začínám opět znovu.. těch 14 dní stálo za to! :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Žilinčan - 05/06/2017 15:44

Ďakujem za motiváciu dať si svoj dátum do profilu. :-p

PS: Ale už ma občas iritujete, kúrník šopa! :-)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 05/06/2017 16:26

Lussy..... ach jo :(to mě mrzí.... nevádí, jede se dále! Začínáme všichni prakticky na novo, tak jsme se alespoň ocitli všichni na startu a jedeme spolu :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 05/06/2017 16:31

Děkuji Michale..jsme na tom stejně...
Začínáme znovu..

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 05/06/2017 16:37

Lusy napsal:

Děkuji Michale..jsme na tom stejně...

Začínáme znovu..

Lusy,

hypnotizovala si (za)kúpenú fľašku? :silly: :ohmy:

Je jasné, kto vyhrál! :P

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 05/06/2017 16:43

I tak by se to dalo napsat.

Včera jsem prohrála :(

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 05/06/2017 16:53

Hlavu nahoru! :) Prohrála jsi bitvu, ale ne válku :) ;)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 05/06/2017 16:59

Lusy napsal:

I tak by se to dalo napsat.

Včera jsem prohrála :(

...opakom je *suchá domácnost* - bez hypnózy. :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 05/06/2017 16:59

Jste super :cheer:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 05/06/2017 17:03

Hmmm máš pravdu Ja.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 05/06/2017 17:04

Lusy napsal:

Hmmm máš pravdu Ja.

B) :P

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 05/06/2017 17:08

Ja, co děláš ty,aby jsi do toho znovu nespád? (kromě suché domácnosti)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 05/06/2017 17:25

Lusy napsal:

Ja, co děláš ty,aby jsi do toho znovu nespád? (kromě suché domácnosti)

Teraz už nič.

Baženie časom (z)oslablo... tak už len "normálne" (triezvo) žijem.

Môžem úplne všetko ako každý, iba opíjať sa už nechcem! :)

(...a ani nebudem.) :P

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 05/06/2017 17:30

Jak dlouhý byl u tebe čas bažení?

14 dní bez alkoholu jsem už neměla hodně dlouho. Je to pro mě takový malý krůček k větším úspěchům...ale stejně jsem to pos..la.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 05/06/2017 17:39

...je to rôzne.

Intenzita (baženia) sa mení a doteraz neviem ako a prečo.

Dôležité je vždy opäť čo najskôr vstať a vykročiť odhodlane znova. B)

Nevzdávať sa!... :blush:

(...a odpustiť si! Nikto to za mňa neurobí lepšie ako ja/Ja-sám! ;))

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 05/06/2017 17:43

Kolikrát jsi vstával Ty? Myslím, že hned napoprvé se to podaří jen málokomu.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 05/06/2017 17:49

Lusy napsal:

Kolikrát jsi vstával Ty? Myslím, že hned napoprvé se to podaří jen málokomu.

...neviem. Pil som 33 rokov, takže mnohokrát...

Už ma to netrápi - odpustil som si - vysporiadal sa sám so sebou a už "len" žijem.

Štatistika mi nepomôže, ani ma nevylieči, ak skutočne nechcem ja-sám.

To je (celé) tajomstvo!!! :P

(...má cenu zlata.) ;)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 05/06/2017 17:57

Jak dlouho jsi abstinujícím alkoholikem? (protože úplně vyléčení nebudeme nikdy).

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Allie - 05/06/2017 18:06

Lusy neboj, nikomu se to nepodaří napoprvé a nikdo nemůže říct, že má vyhráno.

Já jsem pila par piv týdně, občas víno, dalo by se říct veselý konzument, pít s přáteli, s rodinou....poslednich osm let jsem to lila dennodenně, nejprve na bolest, prostě se stalo něco zlého... Pak už ze setrvačnosti a pak už, no, že závislosti... Kolikrát jsem si říkala že už nechci, byla jsem vyčerpaná z toho všeho chlastu a stejně jsem to do sebe lila dál...

Velkým impulzem bylo, že to začalo vadit dceři, ma 12, jednou mi našla chlast, vylila to, podezírala mě, no, není blbá, a tak nějak mi začlo docházet, že je to v pr..., že už není další cesta. Prostě myslím, že jsem byla blízko konce, fyzicky i společensky...

A ani nevím jak, prostě jsem to stopla. Napsala jsem sem a přestala pít... Po dlouhém přesvědčování sebe sama, že to je ještě v pohodě, že pijou všichni, že to stačí kontrolovat atd jsem pochopila, že ne. Že pro mě už jiná cesta není.... A ne, nejde si dát v létě pivko- jedno na žízeň.....nejde.

A momentálně mi to nevadí, na žízeň si dám džus s vodou, ovocnou limonadu nebo vodu. Tím žízeň zazenu a bude mi dobře i ráno :-)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 05/06/2017 18:08

Lusy napsal:

Jak dlouho jsi abstinujícím alkoholikem? (protože úplně vyléčení nebudeme nikdy).

...abstinujem, nepretržite, od r.2005 → (?) ;) (...do kdy?)

..."je to vo hviezdach"... :P

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 05/06/2017 18:22

Ja, to jsi dobrý..smekám..a to že jsi tady na stránkách a foru, to tě asi baví. Také já se tu skvěle bavím, když čtu Tvé "špičkování" se Zdenkem. :laugh:

Allie, když čtu Tvůj příspěvek, jako by jsi psala o mém životě..měla jsem to stejně..jen s rozdílem, že už mám o něco starší dceru a ta ví, že mám problém s alkoholem a zlobí se za to na mě. Také se začínají projevovat zdravotní problémy.

14 abstinovat si už nepamatuji, kdy to bylo naposledy. Hodně mi to tu pomáhá, když vím, že v tom nejsem sama. :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Allie - 05/06/2017 18:42

Dceru jsem dovedla přesvědčovat, že nejsem opilá, že to víno kupuju, kdyby někdo přišel atd...

Ukrývat jsem se naučila důsledně, kolikrát jsem nedopitou flašku sama nemohla najít.

:-D ale najednou jsem začala mít strach jak dopadnu, že to všechno praskne, že jednou fakt nevstanu, že umřu....

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 05/06/2017 18:47

Ani netušíš, jak vím o čem píšeš...jako by jsi mi mluvila z duše.
Allie, jak dlouho abstinuješ?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Allie - 05/06/2017 19:31

Zatim jenom půl roku a kousek...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 05/06/2017 19:33

Máš můj obdiv..jsi dobrá!

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Pingui - 05/06/2017 19:38

Ahoj vsichni,

stejne jako vsichni zde na foru i ja mam problem s pitim. Piju "jen" pivo, ale zato pomerne dukladne.

Mam tydny, kdy si nedam ani jedno (naprikad kdyz mam v praci nocni smeny), ale pak si o vikendu vecer naleju a uz v tom zase nekolik dni bez prestavky litam.

V praci normalne funguju, ale posledni dobou uz na sobe pocituju unavu, citovou otupelost a ztratu zajmu o vsechno, krome piva.

Timhle zpusobem piju uz cca 2 roky, krom sucheho unora, kdy jsem se hecnul a nedal si mesic a 14 dni ani jedno - jen hned jak pak byla prilezitost, skocil jsem do vecerky pro PETku s pivem a dalsi 3 tydny chlastal kazdy vecer (5-7 piv).

Jsem odhodlan abstinovat zatim svepomoci, vidim ze jsem uz ve fazi kdy mi alkohol vic bere nez dava.

Drzte palce.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 05/06/2017 19:54

Člověk by nečekal, že na těchto stránkách se sejdou fajn inteligentní lidi, kteří mají "jen" problém s pitím.... Jsem moc rád, že jsem tady zavítal!! Allie jsi dobrá přes půl roku je úspěch!!!! a JA abstinovat od roku 2005 což je 12 let po 33 letech pití? Neskutečně pokud to tak opravdu je... Jinak Allie pobavila-s hledáním lahve, kterou sama schovala, to musely být skryše :D :))) všem krásný večer... já abstinuji znova 4den a super vlastně za nějakých 21 dní jeden zkrat už to беру jako "maličký" úspěch...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 05/06/2017 19:57

Lusy:

Láhev vylitá! Nedala bych to a večer bych jí určitě vypila.

Ja:

Lusy,

hypnotizovala si (za)kúpenú fľašku.

Lusy:

I tak by se to dalo napsat.

Ty si tu fľašu nevyliala alebo si si bola dokúpiť?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Pingui - 05/06/2017 20:04

Allie napsal:

Zatim jenom půl roku a kousek... Pul roku je super uspech, ja nejdele za poslednich mozna 10 let vydrzel nepit mesic a 14 dni (jak jsem psal - suchy unor).

Jinak bylo vzdy pravidlem minimalne o vikendu si vylit hlavu, pak se to zacalo stupnovat na temer kazdy den a posledni dobou kazdy den.

Je to peklo, clovek vi ze si skodi ale stejne nedokaze prestat, neco v hlave mu vzdy cestou okolo vecerky rika "kup si to pivo, vzdyt je to dnes naposledy". Pritom ten mesic a pul mi pivo vubec nechybelo..

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 05/06/2017 20:13

Krtku, vylila..ale bohužel se zastavila známá, která s sebou přinesla víno a já to nezvládla. :(

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Pingui - 05/06/2017 20:24

Michal napsal:

Člověk by nečekal, že na těchto stránkách se sejdou fajn inteligentní lidi, kteří mají "jen" problém s pitím.... Jsem moc rád, že jsem tady zavítal!! Allie jsi dobrá přes půl roku je úspěch!!!! a JA abstinovat od roku 2005 což je 12 let po 33 letech pití? Neskutečně pokud to tak opravdu je... Jinak Allie pobavila-s hledáním lahve, kterou sama schovala, to musely být skryše :D :))) všem krásný večer... já abstinuji znova 4den a super vlastně za nějakých 21 dní jeden zkrat už to беру jako "maličký" úspěch...

Drzim palce, hlavne se nenechat jednom klopytnutim odradit :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtk - 05/06/2017 20:46

Lusy, čo by som ja dal za takú známu, keď som mal abstáky :laugh:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Pingui - 05/06/2017 20:52

Tak jsem prave v pokoji uklizel lahve od piva. Byly vsude - za tyden 25 lahvacu a 5 PETek. Strasny. Dneska to zkusim bez piva, mam na sebe vztek. Ono to pujde.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 05/06/2017 21:06

Krtku, celou dobu (14 dní) se držím..v pátek odřeknu "chlastačku" s přespáním v sobotu navštívím dvě akce , kde alkohol tekla proudem a v neděli večer zklam. :angry:

Pingui, to je teda mazec..tolik lahví.

Večer bez piva určitě zkus..není to jednoduché, ale střízlivé ráno za to stojí! :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 05/06/2017 21:11

Pingui napsal:

Tak jsem prave v pokoji uklizel lahve od piva. Byly vsude - za tyden 25 lahvacu a 5 PETek. Strasny. Dneska to zkusim bez piva, mam na sebe vztek. Ono to pujde.

...to si výkonný pacient! :P (:angry:)

Hnev si odpusti, ale snaž sa pochopiť svoju závislosť, jej vývoj a rast a PRÍJMI ju ako svoju súčasť a neskôr JU vedome aj zneutralizuj a eliminuj! :)

...tadiaľ vedie cesta k úzdruhu. :blush:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Petr N - 05/06/2017 21:19

Ráno ve 4:30 stojí za houby každé. Po opici nebo střízlivé.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 05/06/2017 21:27

V tom s tebou musím nesouhlasit. Budík mi zvoní každý den před pátou a je pro mě sakra rozdíl, mít ráno "po fetu" nebo po střízlivém večeru.

Střízlivé ráno je o sto procent lepší. :laugh: (dnes jsem měla to ráno "po fetu" :().

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 05/06/2017 21:27

Pingui vítěj :-)) A flašky vrať, ať na ně nemusíš koukat. A držím palce, jako všem zde.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Allie - 05/06/2017 21:34

Taky vstavam o půl páté, pamatuju si tu hrůzu, když jsem stála ve sprše a hledala svůj vlastní mozek, teď pohoda, snídane, kolikrát stihnu i pověsit prádlo a v pohodě jdu do práce...

Jinak půl roku je fajn, ale vím, jak rychle to jde smazat a tak nejasam... Napadá mě co sochař, jestli se

drží?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 05/06/2017 21:38

Taky nesouhlasím navíc ve 4:30 jsem teprve někdy "chodil" domů... :D já si v pátek nakoupil kreatin a protein a večer když jdou na mě chutě, tak to vypiju a chytanu se činky... chuť po 30min zmizí a dostaví se uspokojující takový hrdý pocit...doporučuju!... x let jsme tělu jen brali je čas mu to vracet zpět :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ForestGump - 05/06/2017 21:41

Pingui: hodne stesti v sekani dobroty. Ja to mam trochu jinak no. Po ctvrtym, patym pivu to skoncilo nekdy do rana nekdy do druhého vecera v hospodach. Mezi tim treba mesic i dva klid. Nastesti jsem nikdy nemusel pit kazdy den. Ja vlastne i zjistuju, ze kolikrat nam chut na pivo a pak zjistim, ze je to klasicka zizen. Napiju se z kouhoutku a zmizi to. Nastesti. Ale ty mega tahy uz fakt nechci. :(

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Petr N - 05/06/2017 21:56

Ve 4:30 snídat, tak jdu zvracet.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Sochař - 05/06/2017 23:24

Allie, je mi fajn, nepiju a tobě ohromně palce držím, půl roku je skvělé!

Pamatuju, jak jsme si tu notovali se Včelařem po půl roce, letí to a když jsi pevná půl roku, natahuj, natahuj a budeš mít ten první celý rok - jo, v suchu. To pro mě dřív bylo nepředstavitelný, ale, jak tu píší ostatní, nejdřív jsem se radoval z 14 dní, pak z měsíce střízlivosti... i navyknout mozek na suchý období jde, pak i třeba piješ a strašně se těšíš na střízlivost. Protože mozek už ji zná a vyžaduje. Ten rok a něco, co jsem nepil mi změnil náhled na život s alkoholem. A život bez pití je pro mě stále obrovské objev, to nezevšednělo.

To v chlastu ty ponurosti a deprese, to je už jen opakující se mlejn.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 05/06/2017 23:28

Petr N napsal:

Ve 4:30 snídat, tak jdu zvracet.

...a "kto/čo Ti v tom brání?" :silly:

(...pokoje sa najedz a potom ...) :P

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Allie - 06/06/2017 05:27

To jsem ráda, Sochaři, že se drzis. Máš pravdu, stále to nezevsednuje, i když zpočátku to byl mnohem větší boj. Pamatuju si, jak jsem si vitezoslavne delala puntík do kalendáře za každý střízlivý den. Bála jsem se ho udělat dřív než pozdě večer, protože jsem nevěděla, co hlava vymyslí za důvod k pití. Ale postupně ta hlava sílí a už má jiné myšlenky než na chlást. A to je zásadní, vědět, že ty důvody proč pít nám vymýšlí ten chorý mozek alkoholika, že ty blbé věci životě je stejně snadnější řešit za strizliva.

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Žilinčan - 06/06/2017 07:50

Možno by bolo lepšie poznačiť si triezvy deň až ráno? A súčasne to mať ako takú pozitívnu motiváciu do nového dňa, že ide mi to, mám sa rád. A časom človek zabudne či si značí včerajšok, alebo rovno dnešok, pretože piť nebude predsa ani dnes tak je to jedno. :-)

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Pingui - 06/06/2017 08:13

Tak první den za mnou, po 3 týdnech vstavani s kocovinou je hned za strizliva vse o neco veselejsi. V noci sice spanek nic moc, probudil jsem se okolo 2 hodiny a pak chvilu nezabral, ale porad lepsi strizlivej spanek nez opile koma :)

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 06/06/2017 09:12

Já to ještě dnes neměla úplně ok. To je děs, 3.den a tělo ani mysl není ready. Miluju, když ráno stihnu si zacvičit, poklidit třeba, to prádlo pověsit, hezky se oblíct a upravit... To ještě dnes teda nehrozilo. Jsem

byla ráda , že tak nějak jdu a mám svačinu. A to bylo jen pátek a sobota s pivama.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Pingui - 06/06/2017 09:20

U mne se teď trošku dostavuje bolest hlavy, ale to prejde. Mam pripravenou PETku vody, lepsi nez cola nebo dalsi tlamolepy

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Žilinčan - 06/06/2017 09:39

Nejaký "kolový" nápoj ale neuškodí - cukor a možno bublinky pre žalúdok... ale ako všetko (!) s mierou, pravdaže. :-)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil pavel - 06/06/2017 10:47

Pingui napsal:

... lepsi nez cola nebo dalsi tlamolepy

Cola nebo jakýkoli jiný podobný 0%-tní tlamolep je a vždy bude lepší než TO, po čem tě teď bolí hlava
:laugh: :laugh: :laugh:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Žilinčan - 06/06/2017 12:21

Aby to nezaniklo v chate, poďme si zaspievať tú našu od Lucie:

Furt tě mám rád, můj starej kámo
A ty mě né - obecně známo
Osm let seděl jsi v hospodě
A vypíjel si hlavu

Myslel sis, že jseš v pohodě
Dávno jsi v jiným stavu
Přesto jsi ryba na suchu
Já zatím ve vodě plavu

Bez chuti, poslepu, po hluchu
Posíláš myšlenky davu
Lupulín do kůry mozkový a těžkej úbytek jódu
Armády hořkosti hladoví - už myslíš v jiným kódu

Miř na mě zkřiveným zrcadlem
Uvidíš v něm jenom sebe
I když se už asi nenajdem
Přeju ti mír, lásku a nebe

Jó, ty vole - tvůj Lucifer

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 06/06/2017 13:47

Já mívám kocovinu jen první den-hroznou a druhý den ještě nejsem ok, ale jak píšete někteří, že vás to zlomí na třeba i 4 dny, tak to bych si to pití už fakt odepřel :(ať Ti je Šantal už zítra dobře! Trápit se 3 dny to je hrozný....

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 06/06/2017 14:45

No právě, to je ta daň neúměrná pak už, to se nevyláčí. Ty dny o ničem, kdy se mohlo něco :-)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Mulder - 06/06/2017 15:11

Dny o ničem kdy se mohlo něco ... to je perfektní opis.

Já dycky říkal dny za sklem..svět je tak nějak neskutečný. Všechno jako by byla jen kopie z kopie kopie atd..

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 06/06/2017 15:45

Mulder napsal:

Dny o ničem kdy se mohlo něco ... to je perfektní opis.

Já dycky říkal dny za sklem..svět je tak nějak neskutečný. Všechno jako by byla jen "kopie z kopie kopie atd..

..."už toľko "neko-PÍ-ruj", vyjdi z toho opitého sna a ŽI!!!" :angry:

"Viac života je v živej skutočnosti"... B) :blush:

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Mulder - 06/06/2017 15:55

To je na mě?

Já vyprávím jak jsem to vnímal když jsem píval.

Jinak celkem žiju :o)

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 06/06/2017 16:17

Mulder napsal:

To je na mě?

Já vyprávím jak jsem to vnímal když jsem píval.

Jinak celkem žiju :o)

...komentujem tú hromadu kopírovania. :P

..."Neurážaj sa!" :dry:

Fandím všetkým, ktorí to aspoň raz skúsia... (raz im to možno vyjde) :)

Tretia kópia z originálu je už riadny ŠUVIX... :ohmy:

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Mulder - 06/06/2017 16:32

Neurážím se... tu kopii z kopie nemám ze své hlavy.

Něco podobného padlo ve filmu Klub rváčů.

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosnička - 06/06/2017 18:38

Michal napsal:

Ahoj jak je? :) je tu někdo z MS kraje? :)

ahoj....já ano...jen ti nenapíšu město... :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 06/06/2017 18:56

Rosnicko :) to nevadí, chápu, že si chráníš soukromí, já právě hledal někoho na společné "džusování"
občas :) ve dvou je to snesitelnější :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 06/06/2017 19:13

Michale,když přijdeš do Brna, moc ráda s Tebou zajdu na džus. :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosnička - 06/06/2017 19:14

ty máš odvahu se přiznat odkud jsi...,

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosnička - 06/06/2017 19:18

ale mužem domluvit....datum ..čas...místo...a uvidíme :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 06/06/2017 19:34

Lussy dobře :) když bude cesta ozvu se rád :), Rosnicko, proč ne, hodně let jsem dusil věci v sobě až
poslední rok se otevírám okolí a je to jen ku prospěchu :) Dobře jaké místo navrhuješ? :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosnička - 06/06/2017 19:50

kde by ses chtěl sejít...,? ať mám trochu představu... :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 06/06/2017 19:55

Já jsem z Opavy :) takže záleží, kde bydlíš, což říkat nemusíš, přizpůsobím se místu :) a neboj jsem neškodný :D jde jen o pokec, jen mě napadlo, že může být fajn znát někoho, kdo bydlí poblíž a podpořit se :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Pingui - 06/06/2017 20:41

A je tady večer a s nim i abstak.. Trochu nervozita, nutkani si dojit pro pivo.. Jak tohle resite vy ? :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Pingui - 06/06/2017 22:10

Medunkovej caj a spat. Bude lip

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 06/06/2017 22:21

Najlepšie, čo môžeš spraviť. Vyspať sa z toho nepríjemného stavu. :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Pingui - 07/06/2017 11:19

Vzhuru do dalsiho dne bez berlicky alkoholu a bez kocoviny. Day #3. Jak si vedete ?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 07/06/2017 15:31

Ahoj všichni,

na to ,že jsem to porušila v neděli..ještě dnes mě bolí hlava a nejsem úplně fit. Připadá mi horší než když jsem měla kocovinu skoro každý den. No jo, dobře mi tak.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosnička - 07/06/2017 19:14

Lusy:to bude dobrý....

já už popíjím několik dní a snažím se to zabrzdit.

Už teď vím, že od zítřka budu zase začínat od začátku....

Snad to tentokrát dám líp...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 07/06/2017 19:41

Rosničko, musíme být silné, každé střízlivé ráno za to stojí. :) Opět si dělám křížky v kalendáři za každý střízlivý den. Nevadí, když klopýtneme..jen to musíme zkoušet dál..poslední roky se snažím najít smysl života a útěk k alkoholu, byl pro mě ten nejjednodušší způsob, jak před vším utéct a nic neřešit :(.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 07/06/2017 20:30

Rosnicko, co to čtu :-(. Tak to stopni, vylej, vzchop se, piš, když bude ouzko, jsme s Tebou. Už nad je teda pěkná parta :-) Zítřka už buď free od chlastu, ať ti je brzy líp, jo? Jsem s Tebou, s vámi se všemi.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 07/06/2017 20:46

Je to tady na foru velká podpora, jakou jsem už dlouho nezažila..i když to člověk posere a klopýtne, tak ho tu ostatní podrží. Děkuji, jste všichni moc super :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 07/06/2017 20:56

Jsme na jedné lodi.I já vám děkuji. Já už se pomalu vracím k té euforii, svobodě, síle k životu, plánuju. Po třech dnech! Fuj no.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosnička - 07/06/2017 21:11

je to zvláštní, ale už dovedu poznat...kdy budu ráno čistá a zítra to zase bude.
Dnes už jsem to srovnala, až dost.
Takže...lidi, dík za vás a od zítřka snad ok

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 07/06/2017 21:26

Rosničko,držím ti palce..a taky nám všem :cheer:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Žilinčan - 07/06/2017 21:28

Viete, ako často má u nás na stretnutiach alkoholikov niekto recidívu?

Veľmi výnimočne, ozaj zriedkavo.

Momentálne úprimne cítim hnev, lebo toto ma nebaví. Nechodím sem niekoho v jednom kuse poklepávať po pleciah že chudiatko moje, to sa stáva, nemôžeš za to. Snažte sa viac, kurva fix už.

Čiže rada: navštevujte nejaké mítingy.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosnička - 07/06/2017 21:39

Žilinčan napsal:

Viete, ako často má u nás na stretnutiach alkoholikov niekto recidívu?

Veľmi výnimočne, ozaj zriedkavo.

Momentálne úprimne cítim hnev, lebo toto ma nebaví. Nechodím sem niekoho v jednom kuse poklepávať po pleciach že chudiatko moje, to sa stáva, nemôžeš za to. Snažte sa viac, kurva fix už.

Čiže rada: navštevujte nejaké mítingy.

si piš, že budu :)

tohle jsem potřebovala slyšet..

dík

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Sochař - 07/06/2017 23:42

Mě teda "klopýtnutí" vadí. U sebe strašně moc a o ostatních vlastně taky. A je mi to líto.

Jasně, že nechci, aby se někdo hroutil a mučil. Ale taky se bojím, aby se tohle Forum nestalo závodem alkáček a alkáčů, kdo se kdy ožral a pouhým následným utěšováním.

To stejně nejlíp "funguje" v hospodě, ne?

Tady jsem se naučil, vyčetl, pochopil jednu věc, kterou mám pořád za zásadní.

Jde o to přestat hledat způsob, jak se opíjet lépe-to znamená méně často, míň, s minimem škod, atd., atd., to znamená zkoušet kontrolované pití-nevěřím, že existuje.

Ale myslím si, že je nutné hledat, najít cestu, jak nepít vůbec.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil David - 08/06/2017 00:12

Ať si každý najde tu svou cestu. Já se už nepokouším přestat pít, protože bych to stejně bez pomoci asi nedokázal. Za dnešek se musím pochválit, piju ob den a dnes jsem si koupil 1,5 litru sudového vína, což normálně vypiju za večer resp. za noc. Až do teď jsem vydržel a teď jsem si nalil. Chodím spát kolem čtvrté ráno (pracuju z domova), takže ještě trochu popiju a celé to asi nevypiju a zítřek bude v pohodě s čistou hlavou.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Sochař - 08/06/2017 01:13

Jo, aha, tak ono se to tu fakt asi mění na bar. A dost možná, že dokonce zatrolený bar.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil David - 08/06/2017 02:05

Ale ne, jen není nikde psáno, že všichni musí nutně abstinovat.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Prudence? - 08/06/2017 07:24

Davide,

to jsi tedy kabrňák, omezuješ pití, super. Jen tak dál, plácej se po ramenou, jak ti to pěkně jde. Já mám za sebou 8 měsíců bez jediné kapky a teď jednu blbou recidivu. A mám sakra jasno, co je lepší. Rozhodně se nebudu chválit, že jsem toho vlastně tolik nevypila. Jediné správné řešení pro člověka, co si myslí, že má problém s alkoholem, je nepít. Píšeš, že bez pomoci to nedáš a tudíž se o to nebudeš pokoušet. Máš problém s pitím? Využij všechny prostředky, jak se ho zbavit. Nebo chlastej dál a nezapomeň se pochválit.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil ladis - 08/06/2017 08:12

Ahoj, z pomocí přátel, přítelkyně a snad i ještě zbytku rozumu jsem teď čistý. Všem co ví o čem píšu držím palce, stejně jako sobě. Musím to dát. L

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 08/06/2017 08:31

Žilinčan, svätá pravda. Podľa mňa nikto nič lepšie ako kluby zatiaľ nevymyslel. Skvelý ľudia, ktorý svojim spôsobom motivujú ďalej abstinovať. Síce nie sú 100% záruka, tá nie je nikdy, ale mne to veľmi pomáha. A pre takých ako Zdeno priam dokonalá vec. Nebyť stále sám doma, spoznať nových ľudí a zároveň abstinovať. Výhovorky, ako že je to ďaleko, cestovanie stojí peniaze, nemám čas, neuznávam. Tých pár eur, ak treba cestovať, nikoho nezabije(ak má na chlast) a ten čas aspoň raz-dva krát za mesiac sa vždy nájde.

Skombinujem Prudence a Sochaře: Máš problém s pitím? Využij všechny prostředky, jak se ho zbavit. Je nutné hledat, najít cestu, jak nepít vůbec.

Treba využiť všetky možnosti, ktoré sa núkajú.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Gennosuke - 08/06/2017 09:37

ladis napsal:

Musím to dát. L

Das to! Treba uz jen proto ze mas hodne dobre duvody to dat ;-).

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Gennosuke - 08/06/2017 09:43

Sochař napsal:

Jo, aha, tak ono se to tu fakt asi mění na bar. A dost možná, že dokonce zatrolený bar.

Ale ne on neni troll - on opravdu veri tomu jak je dobrej a jak je to s tim omezovanim na dobry ceste :-).

Dovedu to pochopit... byly casy kdy jsem byl pysnej na to ze mi lahev vodky vydrzi CELY DVA DNY. Jak je fajn ze to zvladam "omezovat" a jak to vlastne neni vubec hrozny kdyz dokazu tak hezky pit "s mirou" :blush: .

Holt si to asi musi kazdej vyzkouset a prozit sam :-).

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 08/06/2017 09:49

Ahojte :), no já nevím, jak čtu tady ty příspěvky, tak se divím některým lidem, můj cíl byl tady najít cest, jak abstinovat a žít bez alkoholu celý následující život a někomu by vyhovuje pít 1.5vína :D myslím, že se budu držet rad Genossuke, Sochaře a Krtka, Ti víb o čem píšou :) ...a jsem rád, že jsem tady a Lussy, Šantal mám vás rád, jste fajn a to zvládnem a budem ok :) ve Vás věřím :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Žilinčan - 08/06/2017 09:53

Michal, s tou vierou opatrne, aby si (z nás) nebol sklamaný. :-)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krték - 08/06/2017 10:14

Vieš koľko máme poniektorý za sebou recidív? :(Ale som rád, že som to nikdy nevzdal. Aj keď po každej recidíve to bolo ťažšie a ťažšie. Začneš niekedy pochybovať o sebe, či to niekedy dáš. A rozmýšľaš, či to vôbec stojí za to. Pretože tie depky a výčitky po recidíve boli šialené. Keď piješ lebo chceš piť, tak nejaké výčitky neriešiš, pretože ich nemáš. Začalo sa mi dariť až potom, keď sa mi to nejakým záhadným spôsobom upratalo v hlave. Ako a prečo netuším, ale som rád. Napriek tomu už nikomu nesľubujem, že už nikdy nebudem piť, ako to bývalo zvykom. Abstinujem dnes, 24 hodín a to mi stačí.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 08/06/2017 10:59

Dobré dopoledne. Hurá, stará Šantal je zpět. Ráno jsem stihla všude setřít, umýt nádobí, sebe upravit a zajít na nákup :-) s tím kotníkem jaksi trvá všechno déle, bolí :-(. Ale nálada už je ok, vztahy taky. No, 4 dny to stálo :-).

Jinak máte recht, jde nám o to nepít, ty řeči okolo a kolapsy jsou na prd. Takže nepijme přátelé. Já už vážně uvažuji, že si s kolegyní ten čtvrtek přehodím a budu docházet na tu zdejší skupinu. Zda mi vyhoví je ve hvězdách, ale zkusím to. Hezký den všem :-)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 08/06/2017 12:07

Žilinčan věřím, ale každý má svůj osud ve svých rukou no :) Krtku neznám Tě, ale vnímám tady lífi, co píšou a snažím se těžit ze zkušeností ostatních a u Tebe mi přijde, že víš o čem píšeš a chtěl bych to mít nadstavené v hlavě jako ty, co se týče abstinence, snad se mi to podaří :) Šantal super!!!! Tak si užij konečně hezký den :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Sochař - 08/06/2017 12:20

Láďo, vím o čem píšeš. Drž se. Víš, jak na to.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krték - 08/06/2017 12:31

Michale, to nastavenie v hlave si ja vysvetľujem tak, že som sa s tým zmieril, že ja už mám svoje odpité.

Prestal som s tým bojovať, prestal sa trápiť myšlienkami, prečo iný môžu a ja nie. Nijako ináč si to vysvetliť neviem. Ako som to spravil, prečo práve teraz, netuším. Pretože celé roky som chcel a nedarilo sa. Vždy po pár mesiacoch recidíva. A teraz sa mi to zdá až podozrivo ľahké. Občas mám také chvíľkové myšlienky na alkohol, ale zatiaľ to zvládam.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 08/06/2017 12:45

Taky to chci přehodit. Mívala jsem už pocit, že se stalo. A pak jsem zjistila, že to ještě není ono. Michale, ráda tě poznávám více ráda tě čtu ;-)
Sochaři, ahoj :-)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 08/06/2017 13:19

Ono to prehození v hlavě (pomyslná vyhybka) proběhla rukou v ruce s uvedomením, že jakakoli snaha a prání a sliby atp. skončily fiaskem a prohrou. Takže jsem si přestal siboat a snažit se. Jak psal Krtek - nebojovat.

M.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 08/06/2017 13:21

Krtku, jak píšou doufám, že se mi podaří to co Tobě.. momentálně jsem na začátku a vydržet třeba měsíc vkuse by pro mě znamenalo strašně moc... od toho se chci odrazit, snad se mi to podaří :) kritické datum mě čeká 1.7.mám narozeniny asi vypnu mobil na pár dní :D Šantal to mě těší, také Vás rád poznávám, jsme od sebe všichni daleko přitom nás něco spojuje a máme k sobě, tak blízko...člověk tady najde empatii, což mi pomáhá! :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 08/06/2017 13:31

Nech sa vám darí Michalovci. Aj všetkým ostatným, aj mne.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Gennosuke - 08/06/2017 15:22

Michal napsal:

asi vypnu mobil na pár dní :D

Presne takto jsem to delal prvni cca 3 mesice. Hromada omluv a vymluv na zdravotni stav a v nekterych pripadech prostě vypnout mobil a Skype prepnout na offline.

Ten zacatek je opravdu hodne obtiznej, clovek se musi neustale kontrolovat a soustredit a bohuzel kazdy rozptyleni nebo nejaka nestandartni situace muze znamenat zpet na start.

U me se to zacalo lamat nekdy po prvnich 100 dnech. Ta "krec" a uporna snaha absolutni sebekontroly se trochu uvolnila takze jsem se zacal zase zucastnovat povinnych spolecenskych akci apod.

V kazdem pripade Te cekaji vesele casy. Ale zvladnout se to da tak drzim palce ;) .

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Šantal - 08/06/2017 15:49

Genno, ahojda

To jsi popsal přesně. Křeč. Já se tomu teď budu snažit taky vyhýbat. Těším se až na dovču a ta je bokem, v přírodě, hory. A hlavně až za měsíc. Nic dřív si teď nedomluvim a fertig. Křeče nemám zapotřebí, že.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Sochař - 08/06/2017 16:10

Šantalko, neboj, jsi na cestě. A spoustu toho víš!

Jinak souhlasím-100 dní, to je meta. Člověk je ještě ohromně rozjitřenej, nepije ještě často jakoby násilím-je ve střízlivosti, jako v novém světě. Ohledává ho teprv a ono se to vytrvalostí a houževnatostí pak zlomí. A je líp. Všednodenní střízlivost je pěkná, moje zkušenost.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 08/06/2017 17:49

Jeeee děcka až nebudu aspoň měsíc dva pít měl bych takovou radost a byl bych na sebe hrdý :) kééééž by :) Genossuke budu to tak dělat, vypnu tel a hotovo :) Fajn večer všem:)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Pingui - 08/06/2017 22:22

No a ja jsem zase tam kde jsem byl. Clovek se proste nauci resit vsechny problemy tim, ze si otevře pivo. Vim moc dobre ze to nic neresi, par let zpet jsem na problemy berlicku nepotreboval. Nebylo by lepsi uz driv nezacit chlastat ? (to je takova filozoficka otazka...)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 08/06/2017 23:04

A proč by som nezačínal? Všet mi bolo dobre. V pohode náladička, zábava, nohy vtedy tancovali samé, ústa sa tiež otvárali nejako samé od seba, po troche alkoholu sa s kočkami flirtovalo jedna radosť. Nebol žiaden problém. Občas som to síce prehnal, ale žiadne abstáky som nemal, normálne som ráno fungoval. Stres a problémy sa tiež lepšie zvládali s niečím v hlave. Ako introvertovi mi alkohol uľahčoval život. No a podstatné bolo, že mi väčšina alkoholu chutnala.

Toľko k tomu, či nebolo lepšie nezačínať. Takto som to vnímal kedysi. Či to bolo dobré alebo zlé už teraz nemá význam riešiť. Už to nezmením. Pre mňa nemá význam babrať sa v tom, prečo...Zbytočná strata času. Možno niekto kto pil kvôli depresiam a iným stavom to vníma ináč.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 08/06/2017 23:06

Ahoj, a co se stalo? No já to mám podobně, že jsem ve vypjatých situacích nebo problémech sáhl po alkoholu, ale všichni víme, že se tím nic nevyřeší ba naopak přibudou problémy další....nebudu Tě soudit, nebyl jsem a nejsem jiný, je třeba ty problémy řešit jinak...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Pingui - 08/06/2017 23:38

Jsem extrovert, ale uzavřeněj. Rad poznávám lidi, ale mám radši svůj svět. No a jsem nestastně zamilovanéj kluk co je na kluky, a to je primarne asi ta vec se kterou jsem se nesmiril doted, i kdyz v ocich ostatnich vypadam jako smirenej. Psycholog nepomohl, antidepresiva jen docasne, tak jsem cim dal vic a vic sahal po pivu. No a ted po nem sahnou pokazde, kdy se vyskytne nejaka vypjata situace. Blbe jsem ten mozek naucil :/

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Žilínčan - 09/06/2017 08:49

"uzavřený extrovert" nie je náhodou oxymoron? :-) Ja som introvert s občasnými záchvatmi extrovertnosti, ale vždy to prejde a potom sa na týždeň stiahnem kľáčať do kúta tmavej pivnice, aby som sa z toho dostal. ;-)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 09/06/2017 11:00

Žilinčan,

bud' je to protirečivý nezmysel alebo oxymoron. B)
Oxymoron - bez hlavy aj päty...
(...ale je!) ;)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 10/06/2017 12:20

Je tu nějaké nebezpečné ticho po pátku :/

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Prudence? - 10/06/2017 12:59

Zdravíme všechny,
řízky s br.kaší, ořechová bábovka. Vše hotovo společnými silami. Odpoledne v plánu in-line a procházka. Přejeme krásnou sobotu :)

Prudence a Ládík

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Lusy - 10/06/2017 13:06

Ahoj Prudenc a Ládíku,
moc vám fandím a přeji jen to nejlepší a hodně sil v tom našem společném boji. :cheer:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Pistácie - 10/06/2017 13:10

U nás taktéž pohoda, po siestičke kolo cca 15km naplánováno. ;)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 10/06/2017 13:55

Michal napsal:

Je tu nějaké nebezpečné ticho po pátku :/

...vyspáva aj dospáva sa. :P

(Čo?... TO je otázka!... ;))

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 10/06/2017 15:12

Ja: To mě právě napadlo :) :D

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosníčka - 10/06/2017 22:14

Dnešní den ...pohoda.

Skvělý kotlíkový guláš, jen ten večer zase nic moc.

Manžel pije každý víkend a připadá mu to normální. Čím víc se snažím o abstinenci, tím víc se od sebe vzdalujem.

No nevím, jak to budu řešit.

Nebudu pít jen proto, abych měla doma klid :(

Mějte se a držte se...už vím, že to za to stojí :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Petr N - 10/06/2017 23:01

Pro Šantal,

slíbil jsem, že dám vědět,až se napiji dám vědět(viz. citace mého příspěvku):

Šantalka, až na jednu dvoudecku vína nepiju něco přes 7 měsíců. Až se se spráskám, dám vědět. Zatím se mi to nehodí. Jednak jsem na prášcích na ředění krve, ruhak bych rád viděl ultrazvuk jater, porty, slinivky a sleziny. (jaterní testy nejsou zrovna příliš průkazné)

Ráno cca 6:20 - 6:45 3 x Svijany 11. (Po nční směně - z pátku na sobotu mám brigádu, včera to byl pro mě horor po fyzické stránce.

Odpoledne mezi 17:30 a 22"15 šest piv s kamarádem (Krakonoš 12).
Stalo se, od zítřka opět pauza. Ničeho nelituji.

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Prudence? - 11/06/2017 00:51

Petr N napsal:
Pro Šantal,

Stalo se, od zítřka opět pauza. Ničeho nelituji.

Petře,
promiň, ale na tahle tvoje slova jsem teď trochu citlivá, tak reaguji.
"Pauza" rovná se co? "Nelituješ" porušení abstinence? Nedávno někde psal Žiličan něco v tomto smyslu:" Když беру první sklenku jsem střízlivý. Zamyslím se - co to dělám? Stojí mi to za to?" Já mám za sebou recidivu, které tedy fakt lituji. Nejen kvůli synovi a příteli, ale kvůli sobě. Zajímalo by mě, jak to máš ty, proč nelituješ? Jaký smysl měla tedy tvá několikaměsíční abstinence? Stalo se, i mně. Já lituji. Neber to nijak zle, jsem na tom jen stejně jako ty a tak mě zajímá tvůj názor.

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 11/06/2017 06:59

Dobré ráno všem :), já Petra zase chápu-pokud to bylo po dlouhé době, má pití pod kontrolou a bere to jako jeden den a zase nebude pít, nemá z toho výčitky a deprese, tak tím líp.... Když mu to nějakým způsobem nijak negativně neovlivnilo život proč ne.... Ne že bych ho chválil nebo podporoval samozřejmě, já se držím svého -úplná abstinence :) Jen jsem objektivní.

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosníčka - 11/06/2017 07:55

Dobré ráno :)
Řekne se: no tak si jednou dal...pokud ano, tak klobouk dolů.
U mě by to bylo : jedna sklenka a zas promarněný týden :(

Pokud někdo dokáže jen si dát jednou a už na to nemyslet, tak proč ne...?

Petře: opravdu nemáš myšlenky na to, že když si to zvládnul...tak vlastně můžeš občas pít??? Já bych měla.

Hezkou neděli ;)

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Prudence? - 11/06/2017 08:38

Michale,

samozřejmě to je každého věc a každý to má jinak. Přeji Petrovi, aby to u něj bylo tak, jak píšeš. Možná teď nejsem moc objektivní, ale nedávno jsem přesně takhle přístup zažila a tudíž mi hned naskočil v hlavě varovný zvoneček. Z jednoho dne se nemusí nutně dělat nějaké závěry, ani se bičovat výčitkami svědomí. Jen jsem mu chtěla připomenout, že rozjíždět vlak pro jeden den se nemusí vyplatit.

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Nikola - 11/06/2017 10:13

Ahoj všem

Skoro rok abstinence,a tak me ca pred mesicem napadlo proc to nezkusit vsak jen jednou treba uz sem vylecena :laugh: ozrala jsem se jako prase,a dalsi den pokračování po roce vsechno pryč úplně Stejne jako drive... Od té doby každý víkend pod obraz, dnes se mi podarilo vstanout do práce... Pritel o mém problému nevedel jsme spolu rok ten rok sem nepila, on nepije a když tak velmi malo... Hned po mém prvním opití před měsícem mu to bylo jasné sám se zeptal jestli jsem mu o sobě nezapoměla něco říct, ostuda... Včera jsme se strašně hádali dokonce jsem ho napadla poskrabala do krve, když jsem ho ráno viděla tak jsem musela plakat, nastěsti moje dcera nic neregistrovala, spala... Před rokem jsem byla už tak daleko, že jsem si volala záchranku měla jsem Silné abstinenční příznaky po propitím víkendu tenkrát me odvezli a doporučili léčení,ktere jsem taky začala ambulanten tři měsíce "úspěšně" dokončila potom AA jen ti lidi mi lezly strašně na nervy většina těch lidí tak ci tak pila, žijí v zahraničí a ústavní léčba je tady drahá tu si nemůžu dovolit...Musím to nějak zastavit nebo vše co jsem za poslední rok vybudovala stratím... Díky nepítí jsem našla super job krásné bydlení a fajn chlapa nechci o to přijít... Mam strach

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Maris - 11/06/2017 10:52

Nikolo,teď vidíš důsledky napití se,bohužel je to v nás,každého z nás napadlo napít se po čase,s ujišťováním se ,že třeba už to tak nebude a každý jsme dopadli na hubu s prozřením,že alkohol nad náma vždy zvítězí.Tak teď už to víš a toho se drž.Držím pěsti a%t se Ti to povede.A taky sobě a všem tady.

Jinak už skoro bydlím nově,plno práce,ale výsledek stojí za to.Zdravím Vás a hezkou neděli.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 11/06/2017 11:32

Prudence, já jen reaguju na to , co píše, mě tady právě dostaly kocoviny a s něma spojené výčitky a deprese...kdybych tedy večer pil a ráno neměl kocovinu, deprese apod asi bych tady nikdy nezavítal...ale doufejme, že to byl jen jeden den a není to začátek popíjení, ale to už je na Peťovi :) Nikolko ahoj, držím Ti palce a podle Tvého příspěvku to vypadá, že kdyby jsi pila dál ztratíš přítele a to, co jsi vybudovala... takže máš volbu alkohol vs. Šťastný rodinný život, nemáš nad čím váhat, já dítě ani partnerku nemám buď ráda, že máš pro co/koho žít :) Hodně štěstí ! :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Prudence? - 11/06/2017 12:28

Nikolo,
máš možnost obstarat si Antabus? Jedno možné řešení zastavení. Držím ti palce.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Nikola - 11/06/2017 13:14

Dekuji mockrat,udelam pro to vsechno...nechci abych zustala sama s chlastem miluji svoji dceru pritele a zivot, musim to zvladnout...Kdyz sem ozrala tak je to uplne jina zenska nechci,aby ji uz kdokoliv v budoucnu poznal... Preji pekny den,jsou v Cesku taky takove tropy?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Nikola - 11/06/2017 13:17

Ahoj,minule sem to zvladala bez prasku, tentokrat to asi nepujde, bazeni je nesnesitelne posledni tydny jsem pokazde podlehla... Moc se nevyznam co Krone Antabusu pomaha, aby ten raving nebyl tak dilny?? Dekuji

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 11/06/2017 13:33

Nikco, mám to stejně, když se opiju, jsem někdo jiný a chovám se hrozně :(pak mě to moc deptá a snažím se napravit škody, vím jak se cítíš ... :(drž se to zvládneš, s antabusem zkušenosti nemám, ale vím, že mi třeba na nejtěžší krátkodobé problémy pomohl rivotril... nevím jak to máš s Dr. v zahraničí...jinak v česku včera lijáky, dnes tropy, pak se má zase ochlazovat, počasí na houpačce ...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 11/06/2017 13:57

Nikola napsal:

Dekuji mockrat,/udelam pro to vsechno...nechci abych zustala sama s chlastem miluji svoji dceru pritele a zivot, musim to zvladnout...

..."minule sem to zvladala bez prasku, tentokrat to asi nepujde, bazeni je nesnesitelne posledni tydny jsem pokazde podlehla"...

Nicola,

urob si inventúru a poupratuj si najprv sama v sebe.

Rozober sa a prehodnoť svoje postoje aj celkový prístup k sebe, alkoholu a životu. B)

Riešenie máš v sebe aj pred sebou. Načiahni sa po ňom a začni na sebe makať! :angry:

"Máš na to a dáš/zvládneš TO!!!" :blush:

:)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Nikola - 11/06/2017 14:20

Michal:dekuji, zitra zajdu do institutu kde jsem se lecila pred rokem, doufam, ze mi daji termin v co nejblizsi dobe...Jinak ty prasky mi muze predepsat i obvodni lekar? Nebo to musi byt psycholog?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Nikola - 11/06/2017 14:21

Ja napsal:

Nikola napsal:

Dekuji mockrat,/udelam pro to vsechno...nechci abych zustala sama s chlastem miluji svoji dceru pritele a zivot, musim to zvladnout...

..."minule sem to zvladala bez prasku, tentokrat to asi nepujde, bazeni je nesnesitelne posledni tydny jsem pokazde podlehla"...

Nicola,

urob si inventúru a poupratuj si najprv sama v sebe.

Rozober sa a prehodnoť svoje postoje aj celkový prístup k sebe, alkoholu a životu. B)

Riešenie máš v sebe aj pred sebou. Načiahni sa po ňom a začni na sebe makať! :angry:

"Máš na to a dáš/zvládneš TO!!!" :blush:

:)

Dekuji za podporu

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 11/06/2017 15:19

Nikola,

...psychiatrické lieky predpisuje iba psychiater! :angry:

V žiadnom prípade nie psychológ!

Ani obvodný lekár, ak, tak jedine so súhlasom špecialistu/psychiatra! B)

Vid' tu: <http://vas-psycholog.webnode.sk/news/uzitocne-informacie/>

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 11/06/2017 15:33

Nikčo léky jako ruvořil, neurol či tritico, které spadají do skupiny benzodiazepanů tritico-lehce snesitelné antidepresivum může předepsat i obvodní lékař bez konzultace s psychiatrem alespoň v ČR na Slovensku to může být jinak jak píše JA to nevím ... :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Nikola - 11/06/2017 18:32

Dekuji za infa, ach vim psychiater ne psycholog :)Zitra se mnou pritel zajde,ikdyz moc to nechape rika"no tak ses ozřala a pak vyvadela to hned potrebuješ psychiatra?? Ani ten cely alko problem bohuzel nechape, neni alkoholik vipije maximalne jedno pivo tydne...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 11/06/2017 19:12

To zvládneš Nikčo!!! :) A možná nebude potřeba hned psychiatr, ale ten obvodní na překlenutí těžkého období....když jsi to zvládl předtím tak dlouho. A přáteli se svěř nebo promluv uleví se. Ti a pochopí Tě...hodně štěstí! :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Včelař - 12/06/2017 00:03

Zdravím Vás,

tak jsem se před spaním drobet začetl a je mi z toho smutno. Teď se na mě nezlobte, protože nebudu jako většina tady z vás Ten hodnej...

Plácáte se po zádech a říkáte si, tak ses ožral, měsíc, rok nepítí v hajzlu, jseš sice tam co jsi byl, ale neboj, to bude dobrý... NEBUDE TO DOBRÝ. To jste fakt takový sebezřetný hvězdný hovada, že si myslíte, že zrovna Vy jste Ti vyvolení, kteří se napijou a nenechá to na nich následky? Napijete se jednou, ožerete se a pak buď dohoníte a naskočíte na ten alkoholické vlak, abyste mu ještě přiložili pod kotel a hurá do pekla. Pak je tu druhá, na pohled lepší, varianta a to ta, že si řeknete, že jste dostali facku, a přestanete. No a to horší ta varianta je, že časem se vyhrabe ten červíček, naroste a řekne Vám, tenkrát jsi se taky ožral, ale pak jsi zase chvilku nepil a zvládl si to. Takhle se v tom párkrát utvrdíte, že to zvládáte... No a už běžíte za alko-vlakem, abyste přiložili a jste zase v prdeli.

Nevymyslel jsem to já, ale už miliony alkáčů na to přišlo, že jediná cesta abstinence je ta totální. Nejnebezpečnější je to první pivo. Ty ostatní... na to už na všechno sere pes.

Píšu to tu furt, mě to pomáhá, tak na tom asi něco bude. Nedat si ani to první pivo. Myšlenky na chlast zahnat vzpomínkou na mrzkou naší minulost. A hlavně neseď doma a přemejšleť o tom, že nepiju. Makat to chce.

Tak se vzpamatujte, protože jinak ty životy propijete. A na konci toho mejdanu budete chodit a koukat po větvích na který si to hodíte. Vím o čem mluvím...

Myslete na to, že každý z nás co tu řešíme problém s naším chlastem jsme ALKOHOLICI.

Dobrou

Váš kolega Včelař

P.S. serete mě.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil pert - 12/06/2017 08:15

Kdyby srali jen tebe, ale ty příbuzné, spoluzávisté, ti trpí nejvíc. Ten alkáč si to vždycky nějak omluví, po napití výčitky, ale jen chvíli... otrne, nic pro abstinenci skoro neudělá a lítá se v tom znova a znova...

Nemluvím o všech, někdy se to prostě stane, neuhlídáte se, ale důležité je co se děje po tom.
Doléčování - docházet někam MUDr., skupiny, suchý dům, makat v práci makat doma, nesesedět a hledět jen do kompu, mít nějaký cíl, třeba jen malinkatý...

Chce to i vnitřně si "namlátit", k něčemu se dokopat, k nějaké akci. Vidím co to způsobuje - stresové situace nebo naopak chvíle štěstí, euforie, povýšení, vyšší plat...tak se do toho víc zažeru a budu s tím nějak pracovat, naučit se ty situace zvládat.

Budovat si svou abstinenci, pečovat o ni, jak začnete pochybovat dřív nebo později začne jízda... ono to tam furt skučí, nekrmit, ať skučí, nepřipouštět si to blíž, žít s tím jako se zlým sousedem, kašlat na něj

Povzbuzení při pondělku, makat! Psychiatr, A-klub, jedém!

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Nikola - 12/06/2017 08:56

Dobře ráno všem!

Vcelar a Pert, pokud byli vaše poslední příspěvky myšleny v reakci na ty mě děkuji.

Ja v zadním případě svou recidivu neobhajuji jsem na sebe nasrana, na celý ten poslední měsíc, hlavně nemůžu přijít na to jak jsem to mohla dopustit slo to tak rychle, mozek vypl jakoby zapomel na ten krásný uplynulý rok... Před tím jsem litala od zdi ke zdi nepřiznávala si problém brodila se v dluzích v problémech, se kterých jsem vinila všechny ostatní, vystrídala jsem z různých země v domě, že za to může právě život v té ci one, může za to jazyk, systém, lidé já neeee :lol: mezitím mě samozřejmě spousta lidí rekla nebo naznačila, že ten problém jsem já a, že si vše způsobuju sama což jsem slyšet nechtěla každému komu na mě trochu zalezelo jsem odehnala, přece toto nejsou přátelé když ze mě dělají nějakou hnusnou alkoholickou... Roky plynuly malinka rostla já popíjela a bylo hur a hur až mi to doslo konečně! Přiznala jsem si to byla to uleva osvobození od lži... Sama jsem iniciovala léčení našla Institut pro zavidlosti absolvovala léčbu, přestala pít začala žít temerokamzite začalo vše fungovat a to mě motivovalo čím dál tím víc, na chlast jsem skoro nikdy ani nepomyslela bylo mi skvěle jako nikdy před tím... Pric jsem to teď všechno zrušila a proč je to tentokrát těžké? Nebudu pokračovat nechci, ale mám strach, že to v pátek zase nezvládnu... Ten měsíc úplně posramotil moje nabité sebevědomí a důvěru v sebe sama...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Nikola - 12/06/2017 09:09

Tak teď jsem se spojila s institutem, kde jsem dělala terapii nastěsti můžu přijít už dnes hned po práci, bala jsem SE, že nebudou mít volný termín... nechám si tentokrát napsat prasky kvůli ravingu, a depresím... Preji všem krásný den

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 12/06/2017 14:31

Ahoj Nikoklo, to je moc dobře, že Tě přijali tak rychle, tak pak napiš, jak jsi dopadla! :) Mě chutě na alkohol pomalu a jistě opouštějí, ale chce to mít fakt nabitý program ať na to nemá člověk vůbec čas uvažovat...drž se v institutu a Tobě taky hezký den :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Gennosuke - 12/06/2017 16:47

Nikola napsal:

necham si tentokrat napsat prasky kvuli raving,a depresim

Tak super ze to vyslo takhle. Ale obavam se ze tu nejvetsi a nejtezsi bitvu budes muset vybojovat ty sama za sebe. Ty prasky jsou jen takovi pomocnickove - sikovni, uzitecni, prakticti ale nakonec to bude Tvoje sila a Tvoje vule co rozhodne.

Ale uz jsi to jednou dokazala, vis jak prijemnej dokaze byt zivot bez chlastu a to hlavni - mas sakra dobry duvody proc to zvladnout.

Drz se! A urcite se ozvi jak to jde...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Nikola - 12/06/2017 21:50

Ahoj,tak konecne doma dlouhy unavny den jeste mi neni dobre hrozna unava cely den bolest hlavy, zmatek, nervozita to horko do toho,v praci nastesti nemam zadne kolegy to je super nehrozi, ze by se nekdo vyptaval co se se mnou deje...odpoledne jsem byla teda v institutu pro zavislosti psychiatricka se mnou musela znova projit ten zdlouhavy proces papirovani a doporučila mi ustavni lecbu,mam moznost nastoupit znova i ambulantni,zitra odpoledne mam přijít znovu...zkusim to jeste jednou ambulantne pokud v budoucnu znovu selžu tak nastoupim ustavni... V cekarne sedel jeden Cech :P telefonoval v tu chvilu jsem se musela zacít smát jako pako v hlavě mi proběhlo tak jsem potkala krajana na alkoholovem jaky paradox hehe co cech to... Muzikant", ale nemluvila sem na nej tak si musel myslet, ze mi asi hrabe s chlastu :)dekuji vsem za podporu mela jsem zacít psat uz drive a ne rok jen cist a sledovat... Preji pekny vecer vam vsem

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Nikola - 12/06/2017 21:54

Gennosuke z tech prasku mam dost strach vzdycky jsem se jim branila, ale pokud mi pomuzou v nepiti alespon ted v novem zacatku tak to zkusim, a vim, ze musim ja, ze prasky jen podpori... Dekuji

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 12/06/2017 23:31

Niki, to je moc dobře, že jsi tam šla a že to řešíš, bude zase dobře a třeba prášky nebudou vůbec potřeba... jinsk celkem komické tam zrovna potkat čecha :D :D :D to samé souvěří, co ty, že pokud jednou selžeš, už to budeš řešit léčbou jsem, si dal, i já, porušil jsem a nešel jsem, teď se držím a beru to jako opravdu poslední šanci pro mne samotného, tak doufám, že to zvládneš také :) Hodně sil... a chutě pít mám pořád, když na mě přijdou našel jsem takovou alternativu, vypít si protein nebo kreatin a chytit se hned činky a začít cvičit nebo se ihned about a jít běhat, po 20min ani ne jsou chutě pryč a člověk je na sebe hrdý, že to zvládl a udělal ještě něco pro sebe, tak rakový malý tip, který pomáhá mi :) dělám jen noční a v práci chutě žádné, ale volné večery jelikož nemám partnerku nyní čerstvě, rak ty chutě jsou někdy moc silné-takže pořád cvičím :D dobrou noc :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Nikola - 13/06/2017 07:23

Dobře ráno Michale, a vsichni...uvidíme dnes po poradě s psychiatrickou...minulí rok jsem to dělala úplně Stejně jako ty upnula jsem se na sport, dlouhé výjezdy na kole a hodně fitka, to mě baví a s chlastem jsem nemohla sportovat, takže jsem z toho měla radost, a ještě jsem krásněla :lol: Tak v tom pokračuj sport je super Therapie ty endorfiny co uvolňuješ dělají dobře.. teď zatím nemám nějak do něčeho chut nic se mi nechce nic mi nedává smysl... To selhání mě úplně dožebalo...Budu dělat všechno proto, abych se tady z těch depresí dostala... Preji krásný den všem

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 13/06/2017 13:51

Niki, já měl cca před půl rokem brutálně těžké období ani ne překlenulo se to i do letošního roku, měl jsem těžké deprese...a ne takový ty jakože špatná náladička, ale zvládl jsem jen ležet, přežívat, pít, kouřit a byl jsem na hraně hospitalizace... zvedl jsem se, zlepšil se to!!! Ber to jako přechodné období, komunikuj o tom dávej pocíty ven, mej životosprávu a konzultuj s odborníky, věř mi bude dobře, když budeš chtít :) Hezký den :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Nikola - 16/06/2017 11:33

Zdravim vsechny!je tady patek bazeni zatim zadne, myslim, ze ani nebude v tuto chvilu jsem totalne utvrzena v nepiti,dostala jsem terapii dvakrat tydne psycholog 1krat tydne AAskupina jednou mesicne psychiatr,to me uklidnuje... Fyzicky me bylo zle cely tyden jeste dnes bolesti hlavy a slabost ale normalne pracuju... Nalada se trochu zlepšuje cpu vitaminy,piju bylinkove caje... Od pondeli chci zpet ke sportu...Vim, ze ted to bude o. K obavy mam ze zacatku prazdnin to odjizdi moje dcera kazdy rok na cele dva mesice do ceska k tatovy budu sama a budu mit hodne casu :unsure: Minuli rok jsem to zvladala bez problemu jezdila jsem na Metalove festaky koncerty a to bez kapky alkoholu bylo to super na tento rok mam taky uz listky tak uvazuju jestli vubec pojedu,po me recidive mam hrozne obavy ze selhani...A jak u vas pri patecku???

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Maris - 16/06/2017 11:40

Ahoj Nikolo,tak sned se podaží,ne?a přítel ,co na to,je to už dobrý,nebo nechápe.držím Ti pěsti.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Nikola - 16/06/2017 11:52

Ahoj Maris, v to doufam, přítel to vsechno zlehčuje, z te soboty uz si dela jen legraci... Moc uz se o mem problemu nechce bavit,je toho nazoru, ze prehanim, ale at si k psychologum klidne chodim...hold on zazil jen"par mich opiti a jednu velkou scenu minuly tyden, poznal me kdyz jsem za sebou mela 4mesice abstinence a pidobu naseho vztahu jsem nepila, az ted... On nevi a neumi si ani predstavit co jsem byla pred tim, kdyby me poznal v dobe meho nasavani, tak po tydnu utika Steine jako vsichni Normalni chlapi pred tim...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Maris - 16/06/2017 12:19

Tak to je jasné,ale ono je dobře ,že to nepoznal,tak máš aspoň šanci na normální život,myslím ,že to dáš,nevzdávej to a zaměstnej mysl.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil stef - 25/06/2017 01:06

Ahojte vsetci,

cital som tuto temu, paci sami ako sa podporujete a ste k sebe mili, pozeram, ze to tiez mnohi nemate

vobec lahke.

chcel by som sa ku vam pridat

pochoпил som ze kontrolované pitie je na nic, no i tak stale podlahnem bazeniu a myslienkam ked sa to vo mne bije a citim ze to byva silnejsie ako ja. Ked milion x som si povedal, ze musim a chcem, no vydrzal som max 3 tyzdne, lebo bazenie bolo tak silne, ze som to nedal, ani ked som mal frajerku tak som pil min 1 x za 2 tyzdne, no odkedy ma nechala co uz bude rok, mi to vydrzi max 3 dni nepit.

ostal som sam v meste, pristahoval som sa sem za nou, no ona uz byva inde, moj zivotny styl bol stale s ludmi z barov, neviem kde a ako spoznat novych fajn priatelov, kde by som netraval cas sam doma alebo v krcme. Potrebujem zmenit zivotny styl.

Bol som aj v AA 3ti x a vcera som sa opil, snazil som si povedat, ze to musim skusit dat v bare bez alka, no po 3 hodinach som na koncerte podlahol, a spijaval sa tam do rana, pretoze to moje zle ja, sa chce bavit s chlastom nonstop, ktomu hrajem v kapele, a prostredie tiez samy chlast vsade. musim si najst novych znamych co nepiju, neni to lahke.

drzim vam vsetkym prsty, ta zavislost je fakt riadne svinstvo ako to cloveka ovlada myslenie, nici mi to zivot a citim sa bezmocny uz uff

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil stef - 27/06/2017 00:22

Ahojte,

dnes som bol 1. x v bare a nenapil som sa, pred tym jak som tam siel som sa este poistil, ze som si dal kakaove mlieko a potom tam mineralku, i ked som fajcil, ale necem si asi toho moc zobrat na plec

uvedomujem si este jednu vec, ze aka je dolezita pokora, i ked citim v sebe este velky strach.

v aa ma podrzali po meetingu, ze ak to na mna pride, ze to mam oddialit, a este sa modlim, a velmi to potrebujem aby som sa zmenil.

Drzim Vam kazdemu tuna prsty ludkova :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 27/06/2017 02:44

...i ked citim v sebe este velky strach.

Musel si do toho baru? Alebo si sa bol len odskúšať, či to zvládneš?

v aa ma podrzali po meetingu, ze ak to na mna pride, ze to mam oddialit...

A ako to chceš oddialiť a čo, kde, kedy? Napríklad v bare? Ale aj inde.

A čo na ten tvoj dnešný bar tvoj sponzor v AA?

uvedomujem si este jednu vec, ze aka je dolezita pokora

Čo to pre teba znamená, tá pokora? V súvislosti s alkoholom a abstinovaním?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Petr - 27/06/2017 12:21

Zdravím.

NE+PO totál v lihu..cca. 2000,- v haji (tipnul bych si cca. 40 piv + 20 rumu za ty dva dny a cigara :unsure:), nemám zase ani vyndru a to jsem si říkal, že musím šetřit.

Doma rozmlácená výpln pokojových dveří jak jsem s nima třísknul vzteky, byli tu policajti, ale to jsem raději vzal čaru tak jsem je nepotkal..ted tu byl sklenář - 1500,-

Už nechci pít, ale vždy mě to zlomí když mám peníze.

BUH POMÁHEJ

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 27/06/2017 13:27

Petr napsal:

Zdravím.

NE+PO totál v lihu..cca. 2000,- v haji (tipnul bych si cca. 40 piv + 20 rumu za ty dva dny a cigara :unsure:), nemám zase ani vyndru a to jsem si říkal, že musím šetřit.

Doma rozmlácená výpln pokojových dveří jak jsem s nima třísknul vzteky, byli tu policajti, ale to jsem raději vzal čaru tak jsem je nepotkal..ted tu byl sklenář - 1500,-

Už nechci pít, ale vždy mě to zlomí když mám peníze.

"BŮH POMÁHEJ!!!"

..."pomôž si sám, i Boh Ti pomôže!" :silly: :P

Smutné, ale pravdivé... :ohmy:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Petr - 27/06/2017 13:47

dík za radu

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil stef - 27/06/2017 14:46

Ahoj Krtek,

musel, pretoze mam kapelu a to sa toci okolo toho prostredia, jedine ze by som to dal na klinec ...

sponzora zatiaľ nemam, som nováčik, poradili mi čo najviac chodiť na meetingy

oddialit je myslene, že keď to na mňa pride, povedať si dáš si neskoro, teraz nie, teraz to ešte nepotrebuješ napr

ja som si napr aj vnímal stav ako je fajn nakoniec že neľujem do seba a potom som videl ľudí ako sú na konci večera zničený z toho chlastu len a ja ee.

pokora pre mňa znamená rešpekt pred blbými vecmi ako je alkohol + ine nezriadené chcieť, skratka vidím kde ma to dostáva a ja nechcem, je to boj, a to chcieť byť s Bohom, je že mám nádej, dať mi silu, ochranu, možno ma zmení, aby ma tak neovládali

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Gennosuke - 27/06/2017 14:47

Petr napsal:

BUH POMAHEJ

Buď Ti nepomůže. Taký jsem prosil o pomoc když jsem se valem v abstu po zemi a tral jsem se tak že jsem se nedokázal postavit. Tohle je peklo že kterýho se budeš muset dostat sám.

Co zkusit doktora? A nasadit třeba Antabus?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Petr - 27/06/2017 14:55

Antabus jsem po roce začal přepíjet...jsem měl období, kdy jsem chodil i na točené nealko tady u nás v Praze jsem si našel hospůdku, kde ho mají..13.8. mám objednání do PL Červený dvůr..

Jo a já nemám zase až takové abstáky..spíš když se začnu nudit, jdu do hospody ikdyž vím, že když si dám jedno skončí to jako vždy průserem..ale nedolám té myšlenky

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 27/06/2017 15:40

Petr napsal:

Antabus jsem po roce začal přepíjet...jsem měl období, kdy jsem chodil i na točené nealko tady u nás v Praze jsem si našel hospůdku, kde ho mají..13.8. mám objednání do PL Červený dvůr..

Jo a já nemám zase až takové abstráky..spíš když se začnu nudit, jdu do hospody ikdyž vím, že když si dám jedno skončí to jako vždy průserem.."ale neodolám té myšlence"
...keď nie si závislý, tak odolaj len sám-sebe! :ohmy: :silly:
Také ľahké, však? :P

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 27/06/2017 15:51

Ten klinec by možno bol riešenie, ale ak ťa to baví, asi by si sa len trápil bez toho. Skús to povedať v kapele. Nemusíš spomínať AA, len že nechceš piť. Možno ťa v tom podporia. A ak to napriek AA a svojej snahe a odhodlaniu nebudeš zvládať, budeš si musieť vybrať. Niečo budeš musieť obetovať.

Viem ako to myslíš s tou zmenou. Ale na tom budeš musieť popracovať sám. Viera ti môže pomôcť, ale gro práce je na tebe samom. Nádej má každý, len na tom treba pracovať, pomôcť tej nádeji. AA sú dobrý začiatok.

Ja som to oddiaľovanie pochopil. Tiež som to tak niekedy robil. A na ďalší deň som už na to aj zabudol.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Petr - 27/06/2017 16:09

Krtek napsal:

Ja som to oddiaľovanie pochopil. Tiež som to tak niekedy robil. A na ďalší deň som už na to aj zabudol.

Tomuto moc nerozumím..jak jsi na tom byl ty?

Na AA bych šel..chodil jsem tam kdysi..bohužel teď nemám ani na lístek na metro a to jsem ještě 22.6 měl 3,500,- a vše padlo za chlast, cigára a něco k žrádlu

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Stopka - 27/06/2017 16:36

Zdravím,

Petře píšeš, že jsi si našel hospůdku, kde čepují birell, nealko pivo .

To je doslova vyhledávání bažení. Hospůdku, výčep, pivo.

Sice nealko, ale ta chuť a konzistence a všechny ty asociace předtím, uznal jsi si popravdě,sám sobě , že jsi alkoholik?

Sám sobě je to nejdůležitější, stěžejní, nestačí to odkývat třeba mudr na antabus, ale sám sobě vnitřně , kvůli sobě samému. uznal jsi si to?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Petr - 27/06/2017 16:52

Vím 100% že jsem těžký alkoholik..stačí, abych si dal 1 pivo a proberu se za dva dny v posteli...piju abych nemyslel na všechny průsery, co kvůli alkoholu mám - to je paradox asi jsem skutečný magor a jediné co mi zbývá, dostat se na ulici a užít si to řádně..pak třeba pochopím a omluvím se všem, co mi věřili a já je zklamal :(

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Petr - 27/06/2017 16:53

Dnes jsem byl v knihovně pro knížku "Snadná cesta jak skoncovat s alkoholem" od Allena Carra právě jí čtu...tak uvidím co se dočtu ;)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 27/06/2017 19:58

Takže to si bol ty, v tom Malom princovi.

Aspoň si napísal pravdu, čo si. Magor. Našiel si si dôvod prečo musíš piť. Alkoprúsery. A tej ulici never. Dostať sa z ulice je ťažšie, ako si predstavuješ.

Ja sa s alkoholom trápim roky. Prvý pobyt na detoxe 1998, posledný 2015. Medzi tým 4 liečenia. To, že som alkoholik, som vedel už dávno. Nemám v hrdle záklopku. Ísť si niekde posediť pri jednom pive bolo utrpenie. Šialená chuť piť ďalej a nemôžeš. A tak to väčšinou skončilo tak, že som minul, koľko som mal pri sebe. Minul to znamená pitie sebe, pri stole a samozrejme automaty. Boli dni keď som sa neopil, ale to len preto, že som si z domu vzal len na to pivo a poldecí.

U mňa sa asi tá zmena stala, keď okrem toho, že som si priznal, že som alkoholik, tak hlavne som sa s tým zmieril. Zmieril pre mňa znamená, že s tým nebojujem. Netrápim sa myšlienkami na alkohol, prečo iný môžu a ja nie, atd. Nejak som získal pred alkoholom rešpekt. Vždy bude nado mnou silnejší, To je pre mňa tá pokora voči alkoholu. Niečo sa proste po rokoch trápenia preplo v hlave. Až nejak podozrivo ľahko to ide.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Petr - 27/06/2017 20:03

Krtek...Jak dlouho nepiješ a jaké byly tvé první dny? Těžké?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 27/06/2017 20:14

A pýtal si sa na to oddaľovanie.

To som mal také situácie, keď som mal chuť si vypiť. Pri nejakom probléme. Takmer každý "problém" som riešil alkoholom. Proste průser a už som pil. Teraz som sa naučil, že keď príde tá myšlienka(problémy mávam tak ako keď som pil), tak to nechám na neskôr. Potom sa to už nejako urovná v hlave a problém už nie je taký akútny ako sa zdal predtým. A aj zabudnem, že som si chcel vypiť.

Ak si idem raz za uhorský rok niekam sadnúť tak musím byť v maximálnej pohode a dopredu nastavený, že nevypijem. Ale aj tak sa nezdržím dlho(t.j. celý večer). Max. 1-2 hodinky. Vypiť napr. 5x0,5 pív to v pohode. Ale 5x0,5 kofoly to nedám. To by mi liezlo aj z uší.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 27/06/2017 20:33

Najdlhšie obdobie bolo 2 roky. Potom som to pohnojil. Pol roka som sa snažil to zastaviť a keď sa mi to nedarilo samému, tak som sa dohodol doma s mamou, že ak sa opijem a budem mať abštak, aby zavolala záchranku. Tak tam som bol 2 týždne a teraz som triezvy rok a osem mesiacov.

Aké boli prvé dni je ťažké napísať. Pretože tých prvých dní bolo strááášne veľa. Napíšem ti takto. Po prvom detoxe pred 20 rokmi som z nemocnice šiel rovno na pivo. Vtedy som to skúšal aj ambulantne, ale myslím že vtedy som ešte nebol veľmi presvedčený, že to chcem aj ja sám. Pretože hneď ako som zobral antabus, som šiel na pivo.

No a keď som to už chcel ja sám, tak to bol taký kolotoč. Počiatočná eufória,že teraz to už dám a všetkým to dokážem. Tak recidíva, s ňou spojené výčitky, depky. Zase začiatok, eufória, recidíva, výčitky, depky. A tak stále dookola roky. A abšťáky. Hrozné, aké neprajem nikomu na svete. Všetko popretkávané tými liečeniami a pobytmi na psychiatrii.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 27/06/2017 21:54

Krtek,

vypadá to tak, akoby si konečne dostal rozum, t.j. uvedomenie sa v sebe samom a dar sily odolávať zvodom a pokušeniam Mr. Alkoholu. B)

"K tomu Ti úprimne blahoželám!" :ohmy:

Pozor na craving - prichádza ako blesk z jasného neba alebo guľový blesk.
(Vieme o ňom guľové... ako o cravingu!) :ohmy: :blush:

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 28/06/2017 00:08

Viem Ja, dávam si pozor. Vieš aký bol doma šok, keď som po 2 rokoch bez kvapky dorazil ožratý ako sviňa? Nejakým spôsobom sa mi teraz darí odolávať tým chutiam a myšlienkam. Len mi je trochu ľúto tých premárnených rokov. To je na tom to najhoršie, že ten čas sa už nedá vrátiť späť. Zaplatil som za to poznanie vysokú cenu.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 28/06/2017 05:42

Krtek napsal:

Viem Ja, dávam si pozor...

...Len mi je trochu ľúto tých premárnených rokov. To je na tom to najhoršie, že ten čas sa už nedá vrátiť späť. "Zaplatil som za to poznanie vysokú cenu."

..."táto vysoká cena je naše "opité privilégium" a súčasne aj "daň rozumu". :laugh:

Tiež sa ma mnohí, tzv. "normoši", pýtali: "prečo si, teda, neprestal piť už skôr?" :ohmy:

"Nuž, zrejme preto, lebo... som potreboval čas dozrieť a dospieť!" :P

Všetko má svoj čas: "zrod → život → aj umieranie"... :blush:

(Spoznávať ju, cez prírodné zákony a na ich základe triezvo predvídať!) :dry:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Petr - 28/06/2017 15:55

čím víc mi alkohol vzal tím víc jsem pil, abych nemyslel na to co všechno mi právě dalšího vzal..Má to logiku?? :unsure: :unsure:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 28/06/2017 16:12

Petr napsal:

čím víc mi alkohol vzal tím víc jsem pil, abych nemyslel na to co všechno mi právě dalšího vzal.. "Má to logiku??" :unsure: :unsure:

..."má. Vyskúšaj sa prepíť do triezva!" :silly:

"Na koľko pokusov sa tipuješ?" :P

"Dokážeš dosiahnutý stav aj zafixovať a (na)trvalo si ho udržať?" :dry:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Petr - 28/06/2017 16:16

Ty neradíš ale ironicky tady bliješ..na mě nereaguj

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 28/06/2017 16:39

Petr napsal:

Ty neradíš ale ironicky tady bliješ..na mě nereaguj

Priateľ - alkoholik!

Už nešablujem - ironicky, ani skutočne!... a to dosť dávno!

Mne sa podarilo → prepiť sa do triezva, aj viackrát za deň. Mnohí zdatní korheli tento stav poznajú!

(Bol to vtedy iba môj subjektívny pocit a domnieval som sa, že som majster sveta vo všetkom.)

Ovšem, že udržať si aspoň takýto stav mysle som dlhodobo nedokázal.

Ak by sa mi to podarilo, tak pravdepodobne slopem ešte doteraz!

Vždy ma rozveselí niekto ako Ty, ktorý verí, že jediné správne videnie a reflexiu/odraz sveta je v ňom-samom.

Peter, stále sa vidíš ako "niekoho" obeť?

Vyhľadaj odborníkov a konzultuj s nimi - nato sú tu.

Alebo skúšaj a až padneš na vlastné dno → poďakuj si! Budeš mať presne to, čo si hľadal! Realitu pitia v priamom prenose → aj s dôsledkami...

Ľútosť nie je na mieste, ale pokora!

Pokora pred svojím svedomím, ktoré si neodpáraš a je Tvojou súčasťou...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Petr - 28/06/2017 16:51

Jak mám tedy dosáhnout pokory, když mi něco v mojí pitomý hlavě našeptává - "jdi se naposledy napít - uleví se ti" nejde ten hlas vypnout...rád bych získal pokoru, ale nejde mi to...

Vím, že sebelítost není na místě - nemám abstinenční příznaky, ovšem mám v hlavě dva sebe..Jednoho co mě nutí jít se napít ikdyž vím, jak to dopadne- ten červík co když mám u sebe peníze začne hlodat a

nemůžu ho umlčet :ohmy: :unsure:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 28/06/2017 18:00

...závislé ja Ťa pokúša a zvádza. Schizofrénia alebo "iba" výhovorka?

Chceš oklamať sám-seba? B)

Oklam aj pohár s nápojom a nalej do neho iba čistú vodu a pi! :P
:angry:

Triezvenie je dlhodobý proces - nie skok, ba ani výkrik do tmy! :blush:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Petr - 28/06/2017 19:30

Výmluva..nevím. Prostě když to přijde neodolám..třeba hodinu stojím před hospodou, kouřím a přemýšlím jestli to má cenu..Ale nedokážu udělat ten krok zpátky k domovu

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil stef - 29/06/2017 01:00

Ahoj Krtek,

tak som tu kapelu vcera odstrihol, lebo som pochopil, ze to pojde lahsie bez toho, kedze som v bare fajcil a pil nealko, ale aj tak tie cigy ma tak nakopli ze som nemohol vobec zaspat.

dnes som sa stretol s jednou holkou, a nebol som vobec pripraveny, otvorila si strongbow a dal som si a chcel ist kupit pivo a chlastat s nou lebo som ju cel dostat do postele.

Ja neviem ako sa dostat cez tieto ostatne chctice a mat vo vsetkom pokoru, lebo urobim v jednej veci blbost a uz v tom lietam, zvlast ked sa snazim neblbnut ale hormony nepustia.

spomenul si ze musim na tom vsetkom makat sam, len aby som to niekedy vyriesil, mozno by som mal najst aj psychoterapeuta, ze preco sa takto spravam v inych oblastiach zivota a podlahujem vsetkym demonom.

Alebo si myslis, ze sa mam len sustredit teraz na alkohol a ostatne veci riesit potom ?
pretoze v aa tam hovoria, ze musim zmenit vsetky veci uplne, teda ze chciet to zmenit a ze ked budem na tom pracovat Boh mi pomoze, takto musim skusat, len ma to nebavi padat :/

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil stef - 29/06/2017 01:31

nasiel som jednu vec v modrej knihe, asi odpoved na moj problem

Ať už si vybereme jakýkoliv ideál, je důležité , abychom byli ochotni se k němu přibližovat. Musíme být ochotni provést odškodnění tam, kde jsme způsobili škodu, ale jen tehdy, nezpůsobí-li toto počínání škodu ještě větší. Jinými slovy, zacházíme se sexem stejně jako s každým jiným problémem. Při meditaci se zeptáme Boha, jak si v jednotlivých případech počínat. Jestliže opravdu chceme, správná odpověď se dostaví.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 29/06/2017 08:49

Najprv som si musel nájsť, čo je to ten strongbow.
Asi by bolo možno dobré určiť si nejaké priority, čo vlastne chceš.

Štefo, to piješ preto aby si zbalil ženské v bare? Myslíš, že keby si nepil, tak by sa na teba vykašľala? Ako ako si s ňou vlastne dopadol?

Štefo. Ja som alkoholik. Nemám síce ani 20 ani 30 rokov, ale predsa len by som ešte chcel niečo v živote pekne zažiť. A viem, že ak nebudem abstinovať nebude nič. Keby som pil, nemám prácu. Keby som nemal prácu, nemám peniaze. Keby som nemal peniaze, tak nemám na stravu a bývanie a som už niekde pod mostom alebo 1,8 pod zemou. Takže u mňa sa všetko odvíja od toho, abstinovať. Pre mňa abstinencia nie je cieľ, ale prostriedok na jeho dosiahnutie. Taký maličký cieľik mám splnený. Cítim sa fajn, žiadne depky, výčitky, zbavil som sa toho vďaka tomu, že abstinujem. Taká vnútorná pohoda. Alebo si myslíš, že sa mam len sustredit teraz na alkohol a ostatne veci riesit potom ? Vôbec netuším, aké sú tie ostatné veci. Ak myslíš toto zacházíme se sexem stejně jako s každým jiným problémem. tak v tom ti neporadím. Skús si možno nájsť normálnu frajerku a nie jednorázovku v bare.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil stef - 01/07/2017 17:00

Krtek, na normalnu frajerku sa musi clovek zalubit, a to neni len tak :)a musim ju aj niekde spoznat. A este po roku lubim byvalu, mozno ze sa mi to poriesi v hlave ked vytriezvem.

nepijem kvoli tomu aby som zbalil nejaku, ale ked uz som neposlusny v jednej veci tak v tej druhej sklznem tiez, cize musim byt pokorny vo vsetkom.

skoncilo to v postely a potom vycitky, proste nezriadeny sex je ako chlast.

teraz ked som to sekol s vecami kde by ma to mohlo lakat, som dost sam, vcera som sa siel sam prejt po meste, vsade plno mladych, je to boj :)

dnes mam 3 dni bez nicoho a mam craving cely den.

co zvyknes robit, alebo co mam robit, kym si zvyknem, takto zit aby mi nepreplo ? :D i ked s chlastu by mi preplo isto skor :D

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosnička - 01/07/2017 17:41

Ahoj :)

Neříkej, že nemáš žádné koníčky?? Nic..čím bys zaměstnal hlavu???

Jo..nezřízený sex po pár sklenkách vína, o tom bych mohla vyprávět.

Ale stojí to za to?

Občas ano :P , ale bez dodatečných výčitek je to o něčem jiném.

A pokud se nezavřeš doma, určitě i nějakou potkáš ;)

Já jdu dnes pařit...no bude to boj, ale myslím na zítřejší ráno bez kocoviny a věřím..

Hezký večer všem :laugh:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Žilinčan - 01/07/2017 20:14

"určitě i nějakou potkáš" - v roku 2081, ale povedali sme ti že určite, čo chceš. :-)

Ja som sám a neviem čo bude, nemám žiadne "určite". V minulosti som vedel od dievčaťa vycítiť nazvime to, alebo niečo signalizujúce určité sympatie ku mne a nádej a pozvanie že to mám skúšať. Teraz som galantný, vtipný :-), úspešný :-) a zo strán žien cítim - nič. NIČ. Opatrne vysielam (nie nejako zúfalo), a prijímam - úplné ticho.

Niečo sa zmenilo. Možno to tie hormóny ktoré furt berú a kvôli ktorým necítia správneho partnera (mňa, hehe) a naopak? Alebo už som ozaj starý a hnusný a neviem to o sebe? Alebo čo? :-) No nič, nejako extra ma to netrápi, abstinujem ďalej a mám plány (ovládnutie sveta a tak, poznáte to).

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 01/07/2017 20:43

Žilinčan napsal:

"určitě i nějakou potkáš" - v roku 2081, ale povedali sme ti že určite, čo chceš. :-)

Ja som sám a neviem čo bude,...

..."Teraz som galantný, vtipný :-), úspešný ;-) a zo strán žien cítim - nič. NIČ. Opatrne vysielam (nie nejako zúfalo), a prijímam - úplné ticho.

Niečo sa zmenilo. Možno to tie hormóny ktoré furt berú a kvôli ktorým necítia správneho partnera (mňa, hehe) a naopak?"

..."Alebo už som ozaj starý a hnusný a neviem to o sebe? Alebo čo? :-) No nič, nejako extra ma to netrápi, abstinujem ďalej a"...

...porad' nejaký "galantný a vtipný hormón" "alebo čo?"... (triezvy hormón?) :P

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Žilinčan - 01/07/2017 20:57

Dodatok (nestihol som editáciu, celý ten čas sa neúspešne snažím načítať stránku, Windows 10 a EDGE pripojenie = nemožné): Vlastne, s jednou kolegyňou som tie "vibrácie" mal, pripadalo mi že podobne ako ja trochu preblikáva z tohto sveta do inej dimenzie (normálne takto nerozprávam, chcem opísať ako magicky a výnimočne na mňa pôsobila a CÍTIL SOM JU), boli sme párkrát nevinne na obede a... a potom dala výpoveď a je 200 km ďaleko a nekomunikujeme.

V tomto veku som už mal byť dvakrát rozvedený a pre každého slušného občana povinnú položku "deti" mal dávno odškrtnutú ako splnenú... no, nemám, a čo. :-)

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 02/07/2017 15:48

Alkohol mi pomalu a jistě ničí život.... nevím už jak dál! Jsem jen ulhaný sám k sobě... nemám pití pod kontrolou, jsem alkoholik, ale nechci být ;(....a jak se chovám opilý se mi přičítá!!! Agresivní, emoce a chování totálně bez zábran....co teď?!! Sranda skončila....

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 02/07/2017 16:05

Michal napsal:

Alkohol mi pomalu a jistě ničí život.... nevím už jak dál! Jsem jen ulhaný sám k sobě... nemám pití pod kontrolou, jsem alkoholik, ale nechci být ;(....a jak se chovám opilý se mi přičítá!!! Agresivní, emoce a chování totálně bez zábran.... "co teď?! Sranda skončila"...

Mišo, "naopak!...

Práve teraz sa začína tá → skutočná *srand*!!!" :P

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosnička - 02/07/2017 16:07

Co nechceš být...alkoholik?

Ale to už asi jsi ne?

Smiř se s tím a nauč se s tím žít.

Já byla včera na akci a potkala jsem tam kluka, který taky nepil. Fajn jsme pokecali a hlavně jsem najednou mi ani nevadilo, že nepiju.

Super večer a ještě lepší ráno ;)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 02/07/2017 16:14

Jsem alkoholik :(ale nechci být chci být abstinent, chci být pánem svého chování, prosím teď už to myslím smrtelně vážně, jaký první krok udělat nyní? AA, psychiatr, antabus? Ja: Tobě strašně věřím, vím, že máš svých starostí dost, porad' prosím...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 02/07/2017 16:56

Michal napsal:

Jsem alkoholik :(ale nechci být chci být abstinent, chci být pánem svého chování, prosím teď už to myslím smrtelně vážně, jaký první krok udělat nyní? AA, psychiatr, antabus? Ja: Tobě strašně věřím, vím, že máš svých starostí dost, "porad' prosím"...

..."alkoholik už si".

"Příjmi sa taký aký si a (na)uč sa s tým žiť!"

V prvom rade vyspi opicu/kocovinu.

Navštív psychiatra!

Požiadaj (ho) o detox a o umiestnenie do PAL!!!

(Všetko ostatné a potrebné sa dozvieš v každej psychiatrickej liečebni/ústave.)

"Prajem iba zdar a úspech!" B)

Trpezlivosť, snahu, odhodlanie a výdrž si pribal' do batoha → budeš ich potrebovať! :blush:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 02/07/2017 18:39

Dobře děkuji Ti :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 02/07/2017 18:44

Alkohol mi vzal poslední věc v životě-dívku o kterou jsem hrozně stál, :(... ona mi nevěří, alkohol omluva není, ale já bych to prostě nikdy střízlivý neudělal,.... už si kvůli chlastu nenechám nikdy nic vzít, protože ztratit tak důležitého člověka v životě kvůli pití je fakt bolestivé :(Kéž by vd :Seděla, že když se opiju, nejsem to vůbec já, ale ten démon, který mě ovládá :(.... spřízněná duše je pryč... :/

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 02/07/2017 19:18

Mišo,

...odporúčam:

najprv sa vysporiadaj so závislosťou, až po nej si usporiadaj (aj) vzťahy. :dry:

(Naopak to ide ťažko - závislosť je odolný štít, najmä proti rozumu; pretože má "vlastnú/opileckú" logiku...) :(

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Gennosuke - 03/07/2017 10:30

Michal napsal:

jsem alkoholik, ale nechci být

Alkoholik budeš už do konce svého života. Musíš se smířit s tím že každé napití se, každá dávka alkoholu v těle pro Tebe může být velký problém bez ohledu na to jak dlouho a jak dobře jsi abstinoval.

Máš možnost zkusit to sám, bez doktorů, bez pomoci. Jsou tady na fóru taci co to zvládli a má to výhodu že nebudeš nikde veden a evidován jako nemocný člověk trpící závislostí. Není to snadné (záleží na tom jak "hluboko" v tom jsi) ale jde to.

Pokud cítíš že to sám nedáš tak to nemá smysl dál řešit a vyhledej odbornou pomoc. Není nutné si hned borit život nastupem do PAL. Konzultace s odborníkem, setkání AA a vhodná medikace mohou udělat hodně moc na cestě ven.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Ja - 03/07/2017 11:26

Gennosuke, píšeš:

..."Není nutné si hned borit život nastupem do PAL."

...alkoholickou agónií si můžeš ľubovoľne dochucovať permanentnými kocovinami a abstákmi z deficitu alkoholu. :P

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Radim - 03/07/2017 11:26

Zdravím všechny tady na fóru. Rád bych se poradil jak přestat pít. Je mi 53 let a denně piji víno 2 litry a někdy více. Je to už řadu let, množství se nezvyšuje, ale prostě celý den resp. po práci musím usrkávat dvojku vína. Jiný alkohol nepiji, občas k jídlu malé pivo, ale to spíš výjimečně. Tvrdý alkohol vůbec.

Máte nějakou osvědčenou metodu jak toho nechat? Ano nekupovat víno domů ve velkém. Dá se to víno nahradit něčím jiným? Pomáhá to? Díky za každou radu jak z toho ven.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 03/07/2017 11:38

Genossuke děkuji Ti za Tvůj názor, já to dnes s odborníkem,zkonzultoval, volal jsem,i do AA, kde půjdu bohužel setkání probíhají pouze ve středu a o svátku sezení nebude, pro mě by asi bylo nejlepší absilvovat PAL, ale já si to teď nemůžu dovolit, kolega dnes onemocněl a já si za žádných okolností nemůžu dovolit přijít o práci, kterou mám.A nástupem bych momentálně přišel.Jak vážné to je-jsem kvartál.... 2 týdny se držím, teď víceméně měsíc a pak prask a začínám odznova, takže odbornou pomoc potřebuji.Já mám výhodu, že jsem už si přiznal, že alkoholik jsem, chci se léčit a chci být šťastný (abstinent) ...jen si zcela svépomocně tatím,poradit nedokážu, respektive selžu, když už to začíná být dobré....

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 03/07/2017 11:44

Radime ahoj, jak vidíš asi nejsem zrovna ten, který může kázat vodu, když pije víno. Ale to, že jsi tady napsal a cítíš, že máš problém s pitím je první krok. Teď záleží jak dlouho ty 2 litry vína piješ, nicméně, nečekej na zítra nebo pozítří a musíš k odborníkovi-psychiatrovi a začít se léčit, pročti si informace, je jich tady mnoho a spousta příběhů lidí a jejich zkušeností... a nahradit víno jde... vodou :D držím palce... ale kolem a kolem jediná možnost je léčit se, chtít přestat pít a jít za tím...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 03/07/2017 23:07

.... už si kvůli chlastu nenechám nikdy nic vzít, protože ztratit tak důležitého člověka v životě kvůli pití je fakt bolestivé :/

Mal by si Michal hlavne šetriť slovami. Keď si prišiel sem prvý krát, tak si písal ešte raz a liečenie. Po cca 2 týždňoch si vypil a opäť. Ešte raz a liečenie. Teraz si zase si sa opil a liečenie už odmietaš, lebo... Ja ťa tam neposielam. Len píšem, šetri slovami. Ako píše G., môže to neskôr mať vplyv na tvoj život. teda ten záznam v papieroch.

K tej kočke. Pred mesiacom ťa tiež nechala "pravá láska". Takže láska nebude asi to pravé, čo ťa prinúti nepiť.

A ešte jedna vec. Človek, ktorý nepije 2 týždne, nie je kvartál. To sa len opiješ, pár dní sa dávaš dokopy a potom opäť opica.

ona mi nevěří, alkohol omluva není, ale já bych to prostě nikdy střízlivý neudělal,.... :/

Prvý krát ťa zažila opitého?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Krtek - 03/07/2017 23:45

Radim napsal:

Máte nějakou osvědčenou metodu jak toho nechat? Ano nekupovat víno domů ve velkém. Dá se to víno nahradit něčím jiným? Pomáhá to? Díky za každou radu jak z toho ven.

Čo znamená nekupovať vo veľkom? Miesto 4 litrov kúpiť len 1? Myslíš nahradiť víno niečím iným s rovnakým alebo podobným účinkom? Pretože ináč tvoju otázku nechápem. A ako ti ma nejaká ta náhrada vína pomôcť? V čom?

A vlastne, prečo ti to pitie toho vína vadí? Vadí to len tebe alebo aj niekomu inému? Napríklad rodine?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 04/07/2017 07:28

Krtek,

prakticky vše, co jsi napsal je pravda a jsem rád, že jsi to napsal!! Člověk když to čte pohledem někoho jiného, tak až teď mi dochází ten můj měsíc a půl strávený tady..... Jak píšeš láska mě asi nespasí, možná taková, která by mě moc motivovala, jenže u obou slečen jsem vždy slyšel-ty problém s alkoholem nemáš, jednou za dva týdny se prakticky opije většina populace ČR, což mají sice pravdu, ale realita je, že problém já osobně mám a velký! Jediné, kde jsem se posunul je, že začnu chodit do AA, věř mi, že hledám cesty a snažím se abstinovat, no je to silnější evidentně než já....na léčbu bych šel hned zítra, se strachem, ale šel.... Nemůžu si to dovolit!! Nemůžu přijít o práci, prostě teď ne... to by mě teprve mohlo potopit.... musí stačit prozatím AA, pokora a víra, že se polepším... nic jiného mi totiž ani nezbývá....

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Radim - 04/07/2017 12:53

Krtek napsal:

Radim napsal:

Čo znamená nekupovať vo veľkom? Miesto 4 litrov kúpiť len 1? Myslíš nahradiť víno niečím iným s rovnakým alebo podobným účinkom? Pretože ináč tvoju otázku nechápem. A ako ti ma nejaká tá náhrada vína pomôcť? V čom?

A vlastne, prečo ti to pitie toho vína vadí? Vadí to len tebe alebo aj niekomu inému? Napríklad rodine? Nechci víno nahradit jiným alkoholem, necítím potřebu se opíjet. Můj problém je, že si místo "limonády" naleju skleničku vína a když ji dopiju, tak za chvíli další... dokud není láhev prázdná. Je to spíš takové nutkání pořád něco pít a ani ne tak o účinku toho alkoholu. Myslel jsem tedy, jestli někdo nemá zkušenost čím víno nahradit - ředěný džus, vinea, čistá voda, čaj..

Vadí to rodině, ale i já delší dobu na sobě cítím nutnost to omezit - zdravotní problémy, váha.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Maris - 04/07/2017 13:02

Ahoj. Ano nutkání pít dokud není láhev prázdná, jakákoliv jiná láhev s minerálkou nebo jinou vodou bez alkoholu nenuť ji dopít. Alkoholismus jak vyšitý. Já piju vše co nemá přícůť ani aroma alkoholu. Vodu, minerálku, čaje, kafe, mlíko, džusy moc nemusím, když tak šťávy z ovoce a zeleniny. Jinak není žádná rada prostě přestat pít alkohol v jakékoliv formě.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 04/07/2017 13:20

Radíme, to co jsi napsal je totálně iracionální :) Můžu pít cokoliv jiného nejde o alkohol :D Musíš přestat lhát sám sobě...a jestli to ty to tak vnímáš ok jdi dnes o regál dál a kup si ananasový džus :D ... ne máš problém, já mám problém, musíš ho řešit....

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Žilinčan - 04/07/2017 13:40

Ale veď ja nie som na tom tak zle, nie som až taký hovniar. Veď je normálne zájsť po robote na pár hovien, každý si rád dá hovno. A niekedy aj dva týždne nezjem žiadne hovno, ale potom to príde a jem a jem hovná až kým nie sú všetky hovná zjedené. Niekedy sa snažím iba si hovná vtierať do tváre a do vlasov, ale nevydržím to a zase všetko zožeriem. Neviete niekto, čím by som tie hovná mohol nahradiť?

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Petr N - 04/07/2017 13:56

Hovna jsou nenahraditelná...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Maris - 04/07/2017 14:05

Já se z Vás :laugh:

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Radim - 04/07/2017 15:55

Maris napsal:

Ahoj. Ano nutkání pít dokud není láhev prázdná, jakákoliv jiná láhev s minerálkou nebo jinou vodou bez alkoholu nenutí ji dopít. Alkoholismus jak vyšitý. Já piju vše co nemá příchut ani aroma alkoholu. Vodu, minerálku, čaje, kafe, mlíko, džusy moc nemusím, když tak šťávy z ovoce a zeleniny. Jinak není žádná rada prostě přestat pít alkohol v jakékoliv formě. Dík za reakci, já to také takhle přesně myslel. Chci víno nahradit něčím jiným, co neškodí a možná i díky tomu, že v toho nealka není to nutkání dopít láhev se to nutkání na pití prostě sníží. Jinak mám dojem jako kdysi u cigarety, že nejvíc chutná ta první sklenička a pak už je to na dopítí. Díky za reakci.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Radim - 04/07/2017 15:57

Michal napsal:

Radíme, to co jsi napsal je totálně iracionální :) Můžu pít cokoliv jiného nejde o alkohol :D Musíš přestat lhát sám sobě...a jestli to ty to tak vnímáš ok jdi dnes o regál dál a kup si ananasový džus :D ... ne máš problém, já mám problém, musíš ho řešit....Díky, zvolím radši jablečný a sodovku :)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Maris - 04/07/2017 20:28

Radíme,jablečný džus raděj ne má trochu příchut' jablečného vína,nejlepší je grepový,taky voda s citronem je dobrá ,ale budeš mít chuť trochu na sladší,bude ti chybět cukr z alkoholu.tak přeji výdrž a napiš jak to jde.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil rosnička - 04/07/2017 21:09

Radíme: o tom cukru něco vím, denně čokoládu :laugh:
ale váha nejde nahoru... ve víně ho je víc :P
Držím palce...všem!!!

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil stef - 04/07/2017 23:23

ahojte,

zajtra 7dni, ani kvapka, ani 1 nadych cigarety,

ale tieto chladne letne vecery osamele ...

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Petr - 06/07/2017 17:36

Letní večery osamělé? Ale kdyt nemusíš sedět doma..to je omyl..Zkus knihu "Jak snadno skoncovat s alkoholem" od Dr. Allen Carr

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil stef - 06/07/2017 20:10

Dakujem pekne Petr za typ, pozeram, ze velmi dobre hodnotena kniha, musim zaobstarat.

Dnes 8mi den, tak silny craving ma chytil, ze som to na 99,9% nedal, ostalo mi este 0,1% zdraveho rozumu, ze by to skoncilo zle, tie predstavy, ako by som sa ozraty bavil naplno hahah, demoni !!! bolo to o chlp, riadny utlak.

Som si nasadil beztukovu, bezbiekovinovu dietu na par dni, to by ma zabilo do toho chlast a cigy.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Michal - 06/07/2017 21:16

Já to mám podobně, ty večery jsou brutal s tím volným časem.... a já blb si ještě naběhl, že sem se zaoletl se dvěma servírkama najednou, pro alkoholika ideální stav twl :D :D :D

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Žilinčan - 07/07/2017 08:48

stef, nie "8mi" ale "ôsmy", "tip" nie "typ". Neflákať to, snaž sa viac. :-p

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Radim - 10/07/2017 09:04

Maris napsal:

Radime,jablečný džus raděj ne má trochu příchut' jablečného vína,nejlepší je grepový,taky voda s citronem je dobrá ,ale budeš mít chuť trochu na sladší,bude ti chybět cukr z alkoholu.tak přeji výdrž a napiš jak to jde.

Máš pravdu, citronáda je lepší. Zatím týden co se držím na uzdě. Dal jsem si sice za tu dobu 2x dvojku bílého k obědu, ale nic to se mnou jak jsem se obával nedělalo. Jinak celou dobu na "vodě" a čaji. Zatím cítím, že když není doma láhev, kterou bych musel dopít, tak je to v pohodě.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Radim - 10/07/2017 09:05

rosnička napsal:

Radime: o tom cukru něco vím, denně čokoládu :laugh:

ale váha nejde nahoru... ve víně ho je víc :P

Držím palce...všem!!!Nikdy jsem na sladké nebyl a potřebuji i hubnout, takže to je v pohodě.

Každopádně díky za radu.

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Žilinčan - 10/07/2017 09:32

Radim napsal:

Zatím cítím, že když není doma láhev, kterou bych musel dopít, tak je to v pohodě.

A vieš prečo? Lebo ten zákerný drak v tebe sa ťa snaží oblbnúť a v duchu sa rehoce ako mu na to skočíš, ako toľkým pred tebou. :-)

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Radim - 10/07/2017 12:58

Žilinčan napsal:

Radim napsal:

Zatím cítím, že když není doma láhev, kterou bych musel dopít, tak je to v pohodě.

A vieš prečo? Lebo ten zákerný drak v tebe sa ťa snaží oblbnúť a v duchu sa rehoce ako mu na to skočíš, ako toľkým pred tebou. :-)Neboj, vím že to přijde. Ona doma láhev je, je dokonce otevřená, ale pro moji manželku je to tak trochu taková "kontrolka".

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil stef - 10/07/2017 13:00

ahojte,

takže 8 dni a v sobotu som sa nalial nadoraz jak drak.

clovek si odopiera cele tie dni, snazi bojovat a potom uz to neunesie a sa zjazdi jak pes 10x silnejsie.

najhorsie na tom je, ze citim, ze kusok mna prestat pit nechce, lebo sa mu tato zabava po baroch paci, ale pritom chcem zazit aj tu radost a klud v hlave, co popisujete ked clovek nepije... neviem ako toho debila v sebe presvedcit

takze zasa koketujem s myslienkou, ze sem tam si vyhodit z kopytka ...

takze ak nabuduce zasa naberiem odhodlanie, tak to skusim ako Sochař, antabus a ambulantna liecba, som zvedavy ako by si stym poradil majstro craving

len to by som musel naozaj chcet, ale to tazko, ked clovek aj chce ten rebelsky zivotny styl, aj byt stastny v zivote

=====

Re: Nechci už dál pít, rady

Vložil Karolína - 14/07/2017 21:35

Žilinčan, čtu tvůj cca 10 dní starý příspěvek s hovnama a málem jsem se počůrala smíchy :D

=====