

Mam problem !

Vložil Jiří - 12/08/2015 17:46

Pekny den preji,

je mi 24 let, uz je to nejaky ten patek, co se mi stava ze jdu o vikendu s kamarady na pivo, bohuzel to z 90% dopada tak, ze prijdu domu az druhej den (treba dopoledne nebo odpoledne) :(

V tydnu nepiju vubec, ale uz tim stvu sve rodice, sestru a ostatni pribuzne.

Vzdy se stane tak nejak to, ze prepiju nakou tu hranici a pak uz

je mi to vsechno fuk :(

Dokazali by jste mi prosim nekdo poradit co stim ?

Predem diky za odpovedi :)

=====

Re: Mam problem !

Vložil anoine - 12/08/2015 18:17

Juro,ono je to v podstate jednoduche.Pokud vis,ze to takto je a stve te to...snaz se tu hranici neprekrocit.Pit jen do urciteho mnozstvi.Pokud to nepujde takto "kontrolovat",dej si "zavazek" 2 mesice bez pití uplne.Pokud nepujde ani to,precti si par prispevku zde na foru...a... "vitej do klubu";-)

=====

Re: Mam problem !

Vložil Liba - 12/08/2015 18:24

Juro, rad tu máš dost.Dej si pozor, aby ses nepropil do závislosti.

=====

Re: Mam problem !

Vložil Jiří - 12/08/2015 18:32

Neco jsem tu uz procetl a nekolik odpovedi na muj problem nasei, myslim ze nejschudnejsi krok bude ten ze prestanu uplne chodit do hospody, pit a asi se poohlidnu po nakym psychologovi.. Kazdopadne Vam dekuji za odpovedi :)

=====

Re: Mam problem !

Vložil Jiří - 12/08/2015 18:44

Mozna jednu otazku bych mel, na kterou jsem odpoved nenasel.
Co mam delat, pri pocitu toho, kdyz mam chut se napit?
Sportuju, rybarim, pestuju chilli papricky, ale opravdu nevim co
delat abych nemel tu chut :(

=====

Re: Mam problem !

Vložil anoine - 12/08/2015 18:57

Juro, "vydrzet":-)

Ne, urcite i na to zde odpovedi naleznes. Chce to "zamestnat" se necim jinym . Ono to pak prejde. Co ja vim, kazdemu pomaha neco jineho. Mne treba manualni prace. A nejen na to. Na "chut" (ale take i jine veci) mi hodne pomahalo a pomaha-sklenice studene vody...(dobra je i sprcha:-))...

=====

Re: Mam problem !

Vložil Ja - 12/08/2015 19:02

Jiří napsal:

...opravdu nevim co delat abych nemel tu chut :(

...to nevedia ani psychiatri! :) Odporúča sa úplná abstinencia.

Tabletku proti chuti/cravingu tiež doposiaľ ešte nikto nikde nevyrobil.

Kamarátom vysvetli, že strácaš nad sebou kontrolu a ostávaš doma.

Návštevu odborníkov neodkladaj(!) - čím prv vytriezvieš, tým dlhšie si budeš užívať darov triezveho života.:)

=====

Re: Mam problem !

Vložil Jiří - 12/08/2015 19:03

Pul roku jsem nepil, bylo vse paradni, zadny problemy, zadna kocovina, proste vse OK. Pak to podelalo jedno blbe pivo :(

=====

Re: Mam problem !

Vložil Ja - 12/08/2015 19:11

Jiří napsal:

Pul roku jsem nepil, bylo vse paradni, zadny problemy, zadna kocovina, proste vse OK. Pak to podelalo jedno blbe pivo :(

Juro,

vždy to začíná prvním dúškom; a to, čo potom nasleduje je veľmi individuálne a špecifické. Každý sa rozbieha vlastným tempom.

Na vine nie je pivo, chyba je vždy v Tvojom prijímači! :P

=====

Re: Mam problem !

Vložil Jiří - 12/08/2015 19:29

Ano, je to tak, zase sem si myslel ze to bude v pohode, jenze je to stejne jako pred tim... Je to strasne, to se musi zmenit !!

=====

Re: Mam problem !

Vložil anoine - 12/08/2015 19:40

Juro,ted me napada...a co si v tu chvíli "sezobnout" jednu chilli papricku:-)???

Ale asi jinak.Rikas,ze TO se musi zmenit.Samo se to TO nezmeni...(mozna by bylo dobre to TO pojmenovat)...

Drzim palce...

=====

Re: Mam problem !

Vložil Jiří - 12/08/2015 19:51

Ano, sezobnout se da tak 1/3 toho co pestuji a ten zbytek je pravda ze tak tejden zadnou chut neucitim ;) ale jeste to neni zrale, jen par :)

=====

Re: Mam problem !

Vložil Kira - 12/08/2015 19:57

Jura u teba to vypada na kvartalny alkoholizmus, alebo aspon nabeh nan. Mam to take iste a ver mi, ze od 16 rokov som skusala vsetjo mozne, aby som dokazala pit kontrolovane tak ako ostatni.

Občas sa sice zadarilo, ale vacsinou to skoncil tak, ako to poznas aj ty. My proste tu mieru odhadnut nevieme a mam pocit, ze ani nechceme. Akonahle pit zacneme, tak jedine co nas zaujima je, dat si dalsie a potom zas dalsie..

Mne nakoniec pomohlo uvedomenie si toho, ze nema cenu stale to skusat a jedine, co ma moze zachranit je abstinencia. Uz abstinujem skoro 16 mesiacov a uz aj tie chute su velmi velmi sporadicke. Najprv boli brutalne a dost caste. Proste to musis nejak prekonat, najst si nieco co ti zaberie. Jedno ti mozem zarucit, ta chut vzdy ako pride tak aj odide :)

U mna ked uz bola niekedy na nevydrzanie, tak som si povedala, ze dnes este nie, ale zajtra si dam a nejak ma to vzdy skludnilo a na druhy den po chuti uz ani chyru ani slychu. Drzim ti place :)

=====

Re: Mam problem !

Vložil Jiří - 12/08/2015 20:02

Diky Kiro, je fajn zejsou lidi se kterymi si o svem problemu muzes promluvit a oni ti i poradí a povzbudí :)

=====

Re: Mam problem !

Vložil Liba - 12/08/2015 20:06

Juro, tyto stavy jsme prožívali všichni, ta chuť trvá chvíli, najdi nějakou fintu, jak ji zahnat, oddálit. Třeba se konečně na alkohol pořádně naštví, dělá z tebe poskoka, ničí tě, a může tě opravdu zničit. Zajdi na AA, poslechni si pár motivačních příběhů, zjistí, že to jde i bez alkoholu žít hezky, důstojně, vesele.

=====

Re: Mam problem !

Vložil Jiří - 12/08/2015 20:27

Musim se proste na vikend zabavit tak, abych se vyhnul chlastu velkym obloukem, kazdy vikend jezdit na ryby sice nemuzu ale zabehat si muzu jit :) Diky vsem, dam urcite vedet jak jsem natom :)

=====

Re: Mam problem !

Vložil Kira - 12/08/2015 20:28

Jura nie je zac dakovat. Tu si medzi svojimi. Ono tazko nas dokazu ostatni v tomto pochopit. Myslia si, ze to mame ako oni a staci si povedat, ze ved si dam len trochu a myslia si, ze je to nasa slabost, ze to nedokazeme. Nedokazu to pochopit, lebo to maju inak ako my.

Ale neboj, pokiaľ dokazes prekonat tie chute, budu stale menej caste a budes si moct vychutnavat svoj triezvy zivot :)

=====

Re: Mam problem !

Vložil Jiří - 12/08/2015 20:32

Urcite, jen stale VERIT ze to DAM ! :)

=====

Re: Mam problem !

Vložil anoine - 12/08/2015 20:36

Urcite dej vedet.

Hlavne si ale nerikej ,ze to delas jen pro to,aby ses "zabavil",nemel chut a nepil;-)CHCES to delat pro to,ze ti pri tom (a hlavne po tom) bude lepe,nez kdyby jsi sel pit...;-)

Dej vedet...

=====

Re: Mam problem !

Vložil anoine - 12/08/2015 20:45

Jiří napsal:

Urcite, jen stale VERIT ze to DAM ! :)

Juro,uz jsem psat nechtela,ale...

Zadne takove,ze budes verit,ze to "das"...

"Das" to,protoze to tak chces "dat";-)...

=====

Re: Mam problem !

Vložil Ja - 13/08/2015 00:24

Jiří napsal:

Ano, je to tak, zase sem si myslel ze to bude v pohode, jenze je to stejne jako pred tim... Je to strasne, to se musi zmenit !!

Strašné je TO zistenie, že Ťa to ovláda, a, že rozumom to nedokážeš vedome riadiť, usmerňovať ani kontrolovať; tá bezmocnosť a zúfalstvo.

Craving/baženie sa vynorí znenazdania; odnikiaľ - z hĺbky podvedomia, zrazu je tu a pýta si svoj prídel drogy/etanolu.

Je horší ako ET - mimozemšťan a tiež stále volá "domov = spiť sa" do bezvedomia/do nemoty...

Vymyká sa TO triezvemu rozumu ale dá sa (u)tlniť 24-hodinovým odriekaním si =
prokrastináciou/odkladom napitia sa.

Viac sa o tejto metodike dozvieš od anonymných alkoholikov... :)

=====

Re: Mam problem !

Vložil Liba - 13/08/2015 04:37

Přestat pít chceš jen a jen pro svůj lepší život.Pro sebe.

=====