

piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 14/03/2016 09:26

Ahoj,je mi 43let,mám dva syny a manžela. Oba podnikáme,stavíme domek,žijeme na venek spokojený život,žádné velké problémy,jezdíme na výlety,snazíme se být co nejvíce pohromadě. Jsou tomu tak čtyři roky co jsem bojovala s nevěrou manžela a pak se to povedlo i mě.Nějak plíživě jsem se vrátila ke kouření a aby mi více chutnala cigareta, přidávala jsem lehce vínečko -vše tajně ve sklepě aby děti nevěděli. Manžel o kouření už ví,o množství vypitých lahví ne-a nikdy se nedozví,hanbou bych se propadla. Strašně moc chci přestat pít,unavuje mě to,bere čas,peníze,jsem náladová,měním čas strávený s dětmi za čas kdy jsem schovaná ve sklepě. Ráno si vše vyčítám,říkám si už nikdy a k odpolednímu už se nemůžu dočkat až zalezu s lahví a cigaretou do sklepa-jsem v tu chvíli jak zabedněná-nic jiného mě nezajímá.Piju denně do jednoho litru vína. zkoušela jsem jogu-nakonec jsem ale radši čas na joze vyměnila za čas ve sklepě. Já už strašně moc nechci pít,ale je to silnější než já. Snažím se aspoň den nepít,ale to je maximum co vydržím. Bojím se jít někam do poradny-bojím se že mě někdo pozná,moc bych si chtěla nějak pomoci sama,ale nevím jak to zastavit.Bojím se i o své zdraví,tělo musí strašně trpět. Všechno si uvědomuji,motám se v bludném kruhu a neumím a bohužel často nechci vyskočit. ani nevíte jak moc všem okolo závidím,že nepijí,že jim ráno není špatně,nebolí je hlava a nemyslí jen na alkohol.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Pavel DD - 14/03/2016 12:13

Co chceš slyšet za odpověď? Že to zvládneš sama a bude to OK? :-)

Udělej "jednoduchý" test - pokus se vydržet 30 dní bez alkoholu. Úplně, nepoužívej ani ústní vodu s alkoholem, nejedz cukrovinky s alkoholem apod.

Když to vydržíš, je naděje, že to zvládneš sama.

začni tím, že zlikviduješ všechn chlast ve sklepě.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Stopka - 14/03/2016 15:14

Zdravím,

máš nakročeno na pravidelné pití o samotě, jako jsem pila já. Ta představa, že se nenapiješ Tě děsí, ale děsí Tě i to , že v tom pokračuješ... Zkus tu radu, která tu už zazněla vyčisti dům od chlastu. Ze začátku Ti bude špatně, ale to je první krok a pak poslouchej sama sebe, vnitřně, co Tě vede k tomu pít?Jak už tu kolikrát zaznělo jenom přestat pít nestačí, ale ten první krok je přestat , stopnout to , abys mohla poznat co se s Tebou děje. Tak jak začneš?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Dee - 14/03/2016 19:18

Bohužel to tvoje pití nakonec neutajíš.....možná, že to už všichni vidí....nejspíš přestaneš, až budeš úplně na dně ...ale pak ti bude jedno co si kdo o tobě myslí..do té doby se budeš trápit

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 15/03/2016 10:23

..panebože je strašně číst vaše názory a uvědomovat si,že je to všechno pravda a tvrdá realita. Jste první komu se svěžuji,stále jsem se tomu vyhíbal a jen vás četla. Uklidňovala jsem se,že tohle ještě nejsem. Udělala jsem dobře,cítím že teď nejsem tak sama a že mám nějakou šanci.

Dobře,jak tedy dál? No včera jsem do sklepa nevlezla a první den to vydržela. Dnes jsem díky tomu měla krásné ráno. Pokusím se o to i dnes,jen mě děsí,že do sklepa musím chodit pro různé věci.No pujdu tam jen dopoledne,to nemam potřebu pít.

Vyházet alkohol bohužel není problém,nic moc neskladuji. Špatne je že až to přijde klidně si tu lahev klidně koupím.

Děkuji vám všem,že reagujete,moc si toho vážím a strašně věřím že bude líp.

Doufám že zítra napíšu,že mám další večer úspěšně za sebou.

No někdo se ptal jak to začlo.Klidnila jsem tím emoce při nevěře manželově pak při své,klidnila nervy z výchovy dětí. No a podnikám,daří se mi již několik let,je to ale psychicky náročné a alkohol mi pomáhal hodit se do klidu a fungovat při druhé směně-což je věčěře,úkoly,uklizení atd..

Bojím se jak teď zvládnou. Jak zvládnou to když mi z nedostatku bude špatně..

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Stopka - 15/03/2016 10:41

Špatně Ti může být i ve smyslu bažení, nemusí to být hned navíc i fyzicky. Fyzicky bývá špatně individuálně, to závisí od množství, pravidelnosti a to vše se odvíjí u každého jinak, dle jeho tělesné zdatnosti vůči alkoholu.

S tou psycho stránkou, ano, tam už i píšeš, že máš obavy : Špatné je až to, že až to přijde, tak si tu láhev...

A tady se zastavím, až co přijde? To je to bažení a to vychází z nějakého stavu, rozpoložení.

Já sama jsem teprve na začátku, ale snad Ti pomůže, že Ti vyjádřuji alespoň podporu.

Víc nelze, páč tohleto jsou nepřenositelné zkušenosti, každý to má individuálně, ale v těch praktických radách je to ze začátku v podstatě stejné.

Dej vědet jak to s Tebou je.

Taky jsi uvedla, že půjdeš tam až odpoledne, to nemáš potřebu pít. Uvažuj proč tomu tak je, že v ten čas tu potřebu nemáš?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Jakub - 15/03/2016 10:49

Ahoj,

já jsem měl podobný problém. Pil jsem každý den asi 10 let. Každý den asi 10 piv v hospodě a to jsem ještě často pil i panáky doma. Každý den jsem si říkal, že by bylo fajn konečně nadobro přestat. Poslední dva roky jsem měl taky ráno morální deprese. Ten pocit, když se člověk vzbudí třeba ve 3 ráno a vyčítá si každý okamžik, který si pamatuje ze včerejší pitky je opravdu hrozný. Skončil jsem nakonec úplně sám. Manželka odešla, kamarádi, ti odešli už dávno. A při jednom takovém ránu, asi dva dny potom co manželka odešla jsem se rozhodl, že porazím tu hroznou bolet v mém srdci, že se zbavím alkoholu. Už jsem dál nechtěl být otrokem pití. Začátky jsou opravdu hrozné, ale moc mě pomohlo zajít do AA. Chodil jsem tam asi 4 měsíce a vím, že bez toho bych to nikdy nezvládl. Nikdy jsem na setkání nemluvil a i tak už po první návštěvě AA jsem věděl, že se alkoholu už nikdy nedotknu. AA je něco jako zázrak. Za 3 týdny to bude rok co nepiju a to jsem předtím pil víc jak 10 let úplně každý den. Život je teď mnohem lepší, vše má krásnější barvy a celý svět mnohem lepší. Člověk si ani kolkrát neuvědomí, jak si pitím ničí doslova celý život. Alespoň já jsem si nikdy nedokázal přiznat, v čem všem mě pití omezuje. Držím ti palce Jakub

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Ja - 15/03/2016 10:52

Novotná, píšeš:

..panebože je strašně číst vaše názory a uvědomovat si,že je to všechno pravda a tvrdá realita. Jste první komu se svěřuji, stále jsem se tomu vyhýbala a... Udělala jsem dobře, cítím že teď nejsem tak sama a že mám nějakou šanci.

...Dobře, jak tedy dál?

...Bojím se jak teď zvládnou. Jak zvládnou to když mi z nedostatku bude špatně..

"Máš...abstraktný strach a obavy, z toho, čo ešte nenastalo a ani sa nemusí udiať!"

"Vykonaj si prestavbu a preskupenie vlastného rebríčka hodnôt! B)

(AA má program, ktorý Ti pomôže stabilizovať sa a ďalej už pokračuj podľa seba. Alebo?...):blush:

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Stopka - 15/03/2016 11:02

pro Novotna

k tě nevěře, klidnění nervů. Možná to i manžel toleruje, to tvoje pití, že ví, že jsi se o tom tenkrát třeba dovědela, tak to TOLERUJE, cítí možná pocit viny.

Třeba by to chtělo větší komunikaci s partnerem?

Vrátit se do bodu, kdy se to zlomilo? Asi máš hodně moc bolesti, myslím bolesti na srdci nevyřčené vůči němu a následně najít cestu ven spolu a společně se navrátit k tomu co Vás spojuje.

Je to vše hodně individuální, ale sama vidíš, že to pití je cesta ke dnu. Ukaž mu jaká jsi byla předtím, dej šanci novým dnům a bez pití.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Josef Jan Sander - 15/03/2016 15:18

Mohu Vám možná pomoci. Můžete mne kontaktovat na FB nebo zde. Josef

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Stopka - 15/03/2016 15:26

Josef Jan Sander napsal:

Mohu Vám možná pomoci. Můžete mne kontaktovat na FB nebo zde. Josef

Zdravím,

toto není vhodná stránka na nábor oveček a jestli se pletu a chcete sám za sebe lidsky poradit, tak můžete učinit přímo zde.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Suchar - 15/03/2016 15:38

Novotná napsala:

No a podnikám,daří se mi již několik let,je to ale psychicky náročné a alkohol mi pomáhal hodit se do klidu a fungovat při druhé směně-což je věčěře,úkoly,uklizení atd..

Bojím se jak teď zvládnou. Jak zvládnou to když mi z nedostatku bude špatně..

Toho až to nezvládneš se nebojíš?

Zkoušela jsi si představit, jaké to bude až nezvládneš tu druhou směnu právě kvůli ovínění?

Jaké to bude až začneš pít i kvůli té první směně, když u druhé to pomáhá?

Jaké to bude až nezvládneš ani tu první směnu a jak asi budeš vypadat až budeš všem tvrdit, že jsi v pohodě a nic si nepila, když máš lesklé oči, nepřítomný pohled, rovnováhu ve sklepe v regále odloženou na ráno a z úst Ti táhne jako ze sudu od zkaženého vína?

Jaké to bude, až tou jedinou nejdůležitější starostí bude vymýšlet záminky pro nákup vína a cigaret?

Z Tvého příspěvku nevyplývá, že by to už bylo na dohled, ale zkus si to představit, jsi-li kreativní typ, tak třeba i namalovat a pověs si to ve sklepe na regál. Myslím že z takových představ Ti bude o hodně hůř, než ze zdrženlivosti a věř mi, že když nezabereš, tak to přijde dřív, než si dokážeš představit.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Josef Jan Sander - 15/03/2016 15:42

Také zdravím. Nikoho nenáboruji. Sám jsem prošel závislostmi na alkoholu a pervitinu a kvůli závislostem jsem si odseděl deset let. Pokud jsem porušil nějaká pravidla tohoto fóra, omlouvám se, ale

vzhledem k tomu, že jsem si zdejší pravidla přečetl pečlivě si to nemyslím. Prostě mne článek té paní oslovil a já se jí rozhodl nabídnout pomoc. Dokonce jsem se kvůli tomu zaregistroval na server alkoholik.cz A - neztejte se, já nechci přímo zveřejňovat, jak se pokusím té paní pomoci a to už proto, že to, co si myslím, že fungovat bude na ni prostě nezafunguje. Omlouvám se, pokud jsem kohokoliv jakkoliv nechtíc urazil.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Dee - 15/03/2016 18:28

K Sucharovi....zní to tvrdě, ale můžu podepsat...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 16/03/2016 09:28

Děkuji Jakube za reakci,
popravdě ti závidím že už jen vzpomínáš. Také si myslím že větší šance úspěchu je v komunitě. Ale já si prostě nemůžu dovolit někam dojíždět-musela bych s pravdou ven.
Děkuju za palečky, budu je potřebovat

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 16/03/2016 09:51

..tak asi po 4 letech jsem druhý večer zvládla bez alkoholu!Hned úvodem jsem dostala v práci jako pozornost lahev sektu-no výborně.. :(.Domu jsem ji nenesla, dnes ji zas strčím někomu já.Odpoledne jsem byla plavat a pak se hned najedla,pak jsem s klukama hrála stolní hry-fajn večer,ale hádejte na co jsem celou dobu myslela :unsure: Vím,že bude hůř,ale dělá co můžu. Opět se opakuju,ale moc mi pomáhá,že vám to můžu psát a psát budu každý den a po pravdě.
Někdo tu napsal-zkus vzdržet 30 dní..to byla úžasná motivace,zatím není možné abych abych s čistým svědomím zvládla říct "už nikdy". A tak se pokusím stříhat pomyslný třicetidenní metr...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Jakub - 16/03/2016 10:21

Ahoj,

gratuluji k prvním dvou dnům. Já jsem první 3 měsíce spal maximálně 5 hodin denně. A na nic jsem se nedokázal soustředit. Do AA můžeš chodit jak chceš. Nic tam není povinné a nikdo tě tam k ničemu

nenutí. Myslím, že i jedna návštěva ti může pomoci víc než si myslíš. A nemusíš se ničeho bát. Lidé tam jsou úžasní a chtějí každému nováčkovi pomoci. Pokud jsi z jihomoravského kraje, klidně s tebou na první sezení zajdu, ale samozřejmě tě nenutím. Mě v prvních týdnech pomohlo hodně toto: Když jsem měl chuť se napít, tak jsem si řekl, že to není rozumné a že ze mě mluví závislost. Že lepší je počkat do druhého dne do rána a potom vše promyslet s čistou hlavou. Další den ráno samozřejmě vždy dojdeš k názoru, že pití je blbost a život bez alkoholu je lepší. Důležité je si také uvědomit, že žádné špatné myšlenky ani stavy netrvají věčně a vše jednou končí. Já jsem měl depresivní stavy, kdy se mi nic nedařilo a vše mě štválo i týden. Důležité je znát svůj cíl, čímž je svobodný a krásný život bez krutovládce alkoholu.

Držím palce

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 16/03/2016 11:54

jsem ze středních Čech kolem Kutné Hory. No fakt bych se bála,že mě někdo pozná a je to venku. Moc se mi líbí myšlenka-počkat na druhý den-to si také zkusím říkat.
S tím spaním tomu věřím i tomu soustředění, jasně že mám strach co bude-no ale ono to teď stejně není o nic lepší...
Tak jo, jdu pracovat a už aby bylo zítra...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Já - 16/03/2016 13:51

Novotná, píšeš:

..."No fakt bych se bála,že mě někdo pozná a je to venku."

"Skutočne veríš tomu, že v okolí ešte stále nikto nič netuší?"B)

Na ľudí sa vybodni, začni na sebe mazať! Robíš to predsa pre seba!:)

(Každý má dnes svojich problémov nadostač a hľadá si svojho!)

"Verím, že sa rozhodneš správne!"... :blush:

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 16/03/2016 21:29

pro Novotná,

že problémy s alkoholem máš, to je jasný. Ale jsou různá měřítka. Existuje test, který si myslím znamená, že 75 procent Čechů jsou alkoholici...

Já si myslím, že jsou tři stádia. 1. je, když se napiješ, při oslavách, nebo, když se chceš cítit dobře.

2. je, když si hledáš důvod, proč se napít. Např. Venku je horko, důvod se napít. Nebo je venku zima, důvod se napít. Nebo to blbý počasí si neumí vybrat a není ani horko, ani zima - důvod se napít. V práci dobrý - důvod se napít, v práci nahovno - důvod se napít. V práci nic zajímavého - důvod se napít. A tak by šlo pokračovat. Tady si myslím, že jsi Ty.

No a pak je 3. To už si důvody nehleď. Tím důvodem je si člověk sám. Postupně nebudeš řešit jaký je počasí. Přestaneš řešit práci, rodinu, problémy přepiješ, tím si způsobíš další, který taky přepiješ. Pak se budeš bát vystřízlivět, protože víš, že Tě čeká spousta řešení no a dopadne to tak, že se zhnusíš sama sobě a budeš pít jen z nenávisti sama k sobě. Budeš se vyloženě nesnášet. A asi to budeš chtít nějak vyřešit. Tím nejlepším řešením Ti bude připadat jako nejschůdnější se z tohoto světa propít. No a pak to začíná být teprve jízda... Staneš se velmistrem ve lhaní. Zjistíš, že vlastně nikoho v životě nepotřebuješ, protože všichni se na Tebe vysrali a Ty v pohodě to zvládáš sama. Staneš se absolutním stratégem na mapování benzínek, večerek a non stop krámů, kde se dá chlast koupit v noci, protože si strašně oblíbíš ten svůj sklep, když ho ještě budeš mít. Budeš se vydávat na LOV v noci, protože to je nejlepší čas. Přes den se totiž spí mnohem líp. Zjistíš, že prádlo stačí prát jednou za čas a to až, když i v noci je Ti blbý jak vypadáš. Osobní hygiena je taky ztráta času jak sama zjistíš. No, ale pak zjistíš, že vlastně je úplně jedno jak vypadáš, je jedno co si o Tobě, kdo myslí a vůbec nebudeš řešit vůbec nic. Nebudeš mít hlad, ale budeš mít permanentní žízeň, která jde uhasit jen chlastem. Nic víc. Furt si budeš myslet, že to nějak jde, až Ti jednou ten chlast dojde. Je jedno jak to bude mít důvod. Pak se seznámíš s mistrem deliriem. Zažiješ spoustu neznámého. Zjistíš, že slyšíš i na padesát metrů co si o Tobě lidé myslí a zjistíš, že si o Tobě nemyslí nic dobrého. Uvidíš zajímavé věci lezoucí po zdech, stropě a všude možně. Zjistíš, že tejděn bez spánku jde zvládnout takovým způsobem, že když náhodou usneš, tak se během pár vteřin leknutím zbudíš. Pak třeba zjistíš, že pro přemystování sebe sama je jistější se nezvedat a lézt po čtyřech. Budeš mít strašnou potřebu se ožrat, protože to nepůjde zvládnout, ale při představě pití se Ti obrátí žaludek dvakrát naruby. No a při drobět té sebedestrukční snaze si můžeš popovídat třeba se samotným Bohem.

Nevím, třeba zažiješ ještě něco jiného, zajímavějšího. Toto jsem zažil já.

No a pak už budou jen dvě cesty. Jedna bude do hrobu. Druhá bude o tom, že tu s náma budeš slavit den, dva nebo neuvěřitelně tejděn bez chlastu. Po čtrnácti dnech ti třeba Dee napíše, že netřeba býti nač bejt zas tak moc hrdej, že nepiješ dva tejdny, protože většina lidí to zvládá úplně normálně a považuje to za samozřejmost nepít v rámci spořádaného života. Zprvnu Ti to vezme elán, ale po měsíci abstinence přijdeš na to, že měl pravdu...

Takže pokud si přeješ prožít to co někteří z nás, tak hurá do toho, ale za mě bych si dovolil poradit toto.

Nehledej důvody proč pít, ale přijdi na to, proč nepít.

Hodně štěstí.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Suchar - 16/03/2016 23:36

Pro Včelař:

Moc hezky jsi to napsal. Kdyby mi nebylo blbý opisovat Deea, napsal bych "drsný, ale mohu podepsat".

Zvláštní, že většina ze stádia 2 tomu neuvěří, dokud si tím sami neprojdou a někteří co prošli a uvěřili dokážou časem zapomenout.

Jen aby si teď Novotná neřekla, že tohle nemusí poslouchat a raději si pomůže sama, protože až sem to ona zajít nenechá. Věřím, že tomu tak nebude, protože z jejího podání a reakcí je cítit zájem i snaha to zvrátit dokud je čas a že i z těch nejdrsněji popsaných zkušeností si dokáže vyčíst motivaci a už se těší, až sem bude moct napsat, že už druhý týden chodí do sklepa jen pro kompoty.

Pro Novotná:

Jestli znáš nějakého "ožralu", nebo víš o někom o kom se to ví, zkus s ním "úplně střízlivá" strávit jeho slabou chvíli, nebo těžké odpoledne (nezáleží jak to kdo nazve) a všímej si reakcí okolí, hlavně těch ze Včelařova stádia 1. Uvidíš věci, kterých si cestou ze sklepa sama nikdy nevšimneš.

V úvodu jsi psala, že krom jiného stavíte domek, znamená to, že o bydlení se "sklepem" po kolaudaci přijdeš?

Dokážeš stavbu natolik ovlivnit, aby se tam podobný "sklep" nevyskytoval, nebo aby nešel takto zneužívat?

Odpověděla-li jsi alespon jednou ano, využij toho.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 17/03/2016 10:24

Vydržela jsem další den! No usnula jsem až kolem druhé ráno. Trochu se klepu,snad únavou. Ale mám ze sebe radost. Byla za mnou kamarádka,ze ma svatek a ze to oslavíme. Dokazala jsem ji říct,ze ale nechci pít, ze jen kafe. Strasne se divila.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 17/03/2016 12:05

pro Suchar,

vracím se k jednomu z Tvých dřívějších příspěvů.

to přece není o dispozičním řešení baráku. Novotná má svou sluj ve sklepě, já jí měl v patře. Ale, vyžadovala-li si to situace dokázal jsem trávit dlouhé hodiny ve sklepě v kotelně. Vydržel jsem i několik dní v garáži. To, když jsem si přivezl vypálenou třešňovici a jelikož jsem přísně dodržoval pravidlo suché domácnosti, musel jsem jí vypít. Protože by mi nedalo usnout pokud bych měl doma něco co by šlo vypít. (podotýkám, že nikdy jsem neklesl k pití okeny apod.) Tři dni mi to trvalo. My norci jsme tvorové velice přizpůsobiví tvorové a ve své podstatě nenároční. A svou kalící sluj si dokážeme najít všude.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Jakub - 17/03/2016 12:29

Já jsem si na základě nějakého doporučení tady nebo na jiné diskuzi koupil magnesium a vitamín B6,

také jsem se snažil víc pít přes den vodu s citrónem. Nevím jestli mi to pomohlo k většímu klidu, ale jenom to, že jsem pro sebe něco dělal dál, mělo vliv. I když nevím jestli to bylo placebo, nebo to magnesium opravdu funguje, ale za zkoušku nic. Na začátku moji kamarádi taky nechápali, proč nepiju. Ze začátku jsem jim nic nechtěl dlouho vysvětlovat, tak jsem říkal třeba že musím mámu večer někde vyzvednout autem, nebo, že ráno brzo řídím. Stejně to většina lidí, co s alkoholem problémy neměli nepochopí a ti co problémy mají to většinou pochopit nechtějí. Postupem času jsem ale začal být pyšný na to, že nepiju a že jsem se zbavil závislosti, se kterou bojuje v České republice tolik lidí.

Držím palce do dalších dnů

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Ja - 17/03/2016 13:17

Jakub, píšeš:

...Postupem času "jsem ale začal být pyšný na to, že nepiju a že jsem se zbavil závislosti," ...

Kubo,

..."neváhaj a daj si TO ihned patentovať!" :blush:

(...Je to na Nobelovu cenu.) :p

(...a ja stále žijem "asi" v *pomýlenom presvedčení*,
že závislosť je trvalý fenomén!)(...na furt/natrvalo/na stálo) :silly:

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Jakub - 17/03/2016 13:39

Je pravda, že jsem to špatně formuloval. Spíš tam mělo být, že jsem se zbavil každodenního pití nebo něco jako potřeby každý den pít. Je jasné, že pokud bych si dal jedno pivo, tak jsem tam, kde jsem byl před rokem. Větu jsem spíš špatně formuloval, než takhle myslel. Je jasné, že z alkoholismu se vyléčit nedá a člověk je alkoholik i když nepije třeba 30 let. Stejně jako když člověk přijde o nohy už mu nikdy nenarostou. Díky za opravu. Byl bych nerad, aby si někdo myslel, že se třeba po 5 letech střízlivosti může každý pátek nalít jak chce.

Spíš jsem tím koncem chtěl říct, že teď jsem hrdý na to, že nepiju a rád se tím pochlubím, zatímco předtím jsem o tom spíš nechtěl mluvit. Teď normálně řeknu: Děkuji, nechci. Jsem alkoholik a pít nemůžu. S hrdostí toho, že jsem zvládl se vymanit ne ze závislosti, ale z každodenní potřeby pit alkohol.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Jakub - 17/03/2016 14:18

reakce na Ja

Každopádně jsem chtěl jen někomu zdělit pár rad, které pomohli mě. Nevím jak třeba ty, ale já jsem pil každý den s výjimkou půl roku co jsem měl rakovinu asi 15 let. Posledních 10 let jsem pil každý den 10 piv plus panáky. 25 krát do měsíce jsem ani nevěděl jak jsem přišel domů a teď nemám chuť se napít nikdy. Vím, že jsem se závislosti nezbavil, ale o určitém pokroku se hovořit dá.

Než jsem přestal pít tak jsem přečetl celé fórum a můžu říct, že tvé příspěvky jsem vynechal. Jednak se mi tolik barev na černém pozadí špatně čtou (jsem od malička barvoslepí, takže nevím zda s tím má problém i někdo jiný), jednak tvé věty nemají nikdy začátek ani konec a jednak jsou slovensky, což by nebyl problém kdyby byly psané normálně a v celých větách pokud možno bez zbytečných smajlů.

Celkově mi přijde, že admini i ty forum spíš škodí. Viz reakce na příspěvek pana Sandera.

Tohle jsem nemyslel zle ani na Ja ani na nikoho jiného, spíš by se ale chtělo zamyslet jestli někdy víc není miň, ať už jde o kontorlu, či množství barev a smajlů.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Suchar - 17/03/2016 14:35

Pro Včelař:

připouštím, že ten název je trochu zavádějící, ale proto jsem sklep dal do uvozovek, aby bylo zřejmé, že jde o ten institut picí sluje, jak výstižněji uvádíš. Je jasné, že kdo chce, najde si ji vždy a všude, chtěl jsem jen poukázat na to, aby stavba neprobíhala v představách, jak se "tady bude pěkně zašívát" a "tady ty lahve nikdo nenajde". A naopak, pokud by se něco takového samo nabízelo, tak už dopředu udělat maximum pro to, aby to bylo obtížnější. Nemyslel jsem tím zrovna potemnělou suterénní místnost pro skladování uhlí a kompotů. Sklepem to nazvala sama Novotná a vůbec nevíme, jestli to není třeba fotokomora v podkroví.

Při léčení mé ženy mne poučili o tom, že suchý dům znamená do něj nic nevnášet, ne to přinesené (jakkoli vyjímečné či vzácné) co nejrychleji, nejlépe na jeden zátah vypít ;).

Pro Novotná:

Gratuluju k dalšímu dni a jsem rád, že Ti to dělá radost i přes to, co to s sebou přináší. Že napíšeš, jak dopadla oslava a jak jsi na sebe pyšná?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 18/03/2016 09:57

Můj milý deníčku :) a vy všichni co mi moc pomáháte!

Zvladla jsem 4.den!

Hodně se odměňuji-včera masáž,dnes kadernice. Opakuji že mi moc pomáhá když mam chuť říct si-necham to na zítřek(dík Jakube).

Děkuji ze stále pisete a pokladate mi otázky,neni moc čas odpovidat,ale odpovidam sama sobě a moc to pomáhá.

Jen k tomu sklepu-jeste nemam odvahu tam vstoupit. V novém domku žádný takový sklep nebude,coz

mi hodne pomůže.

Oslava zatím neproběhla ale vím ze pit prostě nebudu ani neochutnam. Prostě se učím dělat si radost jinak.

Co se týče vztahu, je fakt že jsem se odcizila já. Prestal me bavit sex a manžel mi spis překážel v mych hratkach s tím hnusným chlastem. Hledám teď k němu cestu a víc si s ním povídám. Byla za mnou včera další kamarádka a říkala jak se těší až spolu zase dame vinecko. Pyšně jsem oznámila že už nepiju, divila se a ptala se proč. Povídám že mi to nedělalo dobře na žaludek a že jsem s tím sekla. No nikdo netuší jak moc jsem pila sama... a berou to tak že jsem to prostě zaradila do svého zdravého životního stylu.

Zatím pa a těším se na vaše názory a připomínky.

Upozorňuji že vím že nemám vyhráno.

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Jano - 18/03/2016 15:56

Gratulacia, divim sa jak dokazete odolavat kamaratkam.

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Dee - 18/03/2016 16:27

K Novotná ...Zřejmě nemáš abstinční příznaky.....to je dobré znamení, i když to nemusí zas tak moc znamenat. Moc ti záleží na tom, co si o tobě myslí tvé okolí....to je špatné znamení, hrozí to, že se napiješ před ostatními, abys jim dokázala, že nemáš problémy s pitím. Manžel si všiml tvé snahy? Chápu tvé nadšení ze čtyř dnů...všecko je zatím tak, jak si si naplánovala...učíš se dělat radost jinak....víš, že nemáš vyhráno...Co dodat? Dávám ti týden.....ale budu rád, když se pletu

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Laco Paco - 18/03/2016 17:03

Hledám někoho na pokec, ohledně závislosti, odvykání na alkoholu, mám za sebou léčení, bohužel relaps, omlouvám se že píši do tohoto vlákna ale systém příspěvku a nových témat jsem zatím nepobral

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 19/03/2016 11:05

Ahoj všichni, chlubim se 5.dnem bez alkoholu!

Je to krásný pocit, hezky jsem spala, nepotím se, nemám depky, všechno mě víc baví. No jen ty večery

jsou horší. Koupila jsem další stolní hry a omalovánky Mandal, spoustu fixů a pastelek. Zaplnuji tak čas místo kterého jsem dřív držela flasku. Jen to kouření mi zůstalo, toho se zatím nemám silu pustit. To je zatím vše a držím pesticky těm co s vaší pomocí také bojují. Jo a ještě k těm kamarádkám - z oslavy sesšlo, pozvána jsem nakonec nebyla, asi už nejsem vhodný adept na oslavu

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 19/03/2016 11:12

Manžel opravdu asi nic netušil. Sam mi i vinko občas přinesl. On vůbec nepije, asi myslel že mi staci sklenka a už jí mám, nevěděl že už mám několik sklenek ze sklepa v sobě. Nechci překonat jen týden. Dala jsem si 30 dní a pak se uvidí. Vše po pravdě budu psát.

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Suchar - 19/03/2016 12:18

Děláš mi radost Novotná, v tomto oboru bohužel jediná. Nikdy mi nebylo líto "přátel", kteří se zabývali pouze tím, u čeho se dalo chlastat a když jsem nechtěl (bylo jedno, jestli jsem nemohl, nebo jsem neměl chuť, nebo jsem nechtěl přijít o řidičák, což jim přišlo zbabělý, protože oni normálně ožralý řídějí a vždycky to ustáli), tak mnou opovrhovali. V tom je vlastně podporovali i moji blízcí, kteří mne v konzumaci rádi zastoupili a raději se řadí mezi bývalé přátele, než soudržnou rodinu. Kamarádka zrušila oslavu když nechceš pít, ale co manžel? Jsi připravená na jeho případnou nabídkou "jedné" sklenky? Ten se asi nespokojí s holým vysvětlením, že už nepiješ, nebo že ti přestalo ze dne na den chutnat.

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 19/03/2016 13:06

No manžel mi sklenku nenabídne. Nikam kde je alkohol nechodíme. Spis jezdíme do divadel a s dětmi na výlety. Jeden z nás vždy řídí, není na jídlo zabíháme do Kfc a podobně. Není důvod někde pít alkohol. Moc přátel nemáme, na večírky a oslavy tedy nechodíme, nebo jde každý sám. Jak to bude až se dostanu na nějakou oslavu netuším. Zatím nez překonám aspoň těch 30 dní budu se všem nastraham vyhýbat. Nevím jak moc těžké bude dívat se na necí sklenku vína a neochutnat.

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 20/03/2016 07:26

Hezké ráno bez kocoviny!

Zvladla jsem 6 den.

Spala jsem hezky, od 3hodin přemýšlím proc jsem to dělala a co mi pomáhá uz se k tomu nevratit. V pondělí to sepíšu.

Vic dnes nenapisu, jedeme na výlet.

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Ja - 20/03/2016 09:12

Novotná, píšeš:

..."Hezké ráno bez kocoviny!"

"Přeji Ti střízlivou pomlázku i celé Velikonoce!"

(...Jenom se (z)držet a vydržet!):)

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Suchar - 20/03/2016 09:46

Ja

Já stále nic nestíhám, všechno doháním na poslední chvíli a hodiny moc neřeším, ale dny a týdny ještě ano.

Je tedy o týden víc, nebo o týden míň, než by mělo být?

Nějak se v tom ztrácím.

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Ja - 20/03/2016 11:12

Suchar napsal:

Ja

Já stále nic nestíhám, všechno doháním na poslední chvíli a hodiny moc neřeším, ale dny a týdny ještě ano.

Je tedy o týden víc, nebo o týden míň, než by mělo být?

Nějak se v tom ztrácím.

Čas je len miera rýchlosti rotácie Zeme/za jeden deň.

(Bunky starnú každý deň ÷/približne rovnako...)

Pokojne spomaľ(!) - *chlapom začína šibať až 28.3. t.r.!!!*

(Upraviť filter v mysli si ale môžeš už aj dnes!):)

=====
Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Dee - 20/03/2016 11:27

Čas je lineární neprostorové kontinuum.Alespoň všude ve vesmíru....u bratov možno nie...

=====
Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Ja - 20/03/2016 13:50

Dee napsal:

Čas je lineární neprostorové kontinuum.Alespoň všude ve vesmíru....u bratov možno nie...

Dee,

"Ty jsi snad chlastával mimo prostor a jenom v čase?

Jak-pak, asi? V kontinuu čehokoliv?" :blush:

(A co rotace a různá zrychlení? Vrávoravá chůze, atd. ...) :p

=====
Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 21/03/2016 09:17

7.den bez alkoholu. vcera v obchode,vsude na mě koukaly láhve,rekla jsem si nechci vas a sla od nich pryč.Také jsem byla ve sklepě ae jen odnest boty,zakouřila si a odešla. Zatím vse klape,ale mam pred sebou dlouhou cestu. Hodne mi pomaha delat věci,ktere jsem dělala kdyz jsem byla mala a alkohol neznala.Vymalovavam obrázky,cucam bonbony a zvykam žvýkačky.

=====
Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Dee - 21/03/2016 18:20

Vskutku zajímavé...zdá se to až moc snadné....cucat bonbóny,vymalovávat ...no hlavně když to funguje...Mám podstatně jinou zkušenost, ale každý jsme jiný...no v každém případě, pokud to tedy není z tvé strany hra, daří se ti to zastavit zavčas, beze škod

=====
Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Archibald - 21/03/2016 23:08

Já mám teda z vašeho příspěvku p. Novotná, že byste chtěla vydržet 30 dní dost smíšené pocity. Když, už hledáte datum, kdy byste se chtěla znovu napít. To už je takový, proč se na to přestávání rovnou nevys..at a nepít si jako před tím?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Suchar - 21/03/2016 23:37

Archibald napsal:

Když, už hledáte datum, kdy byste se chtěla znovu napít.

Už mi zase něco uniká?

Pročetl jsem si znovu poslední příspěvky a nenalezl jsem ani náznak toho, že by Novotná měla něco takového v úmyslu.

Vysvětluji si to tak, že se do 30 dne bude pokušením snažit vyhýbat, ale pak se jim bude muset naučit čelit tak, jak jim čelí většina z vás co nežijete v absolutní izolaci od alkoholu a alkoholiků.

Nebo se snad mýlím Novotná?

Pořád mi děláš radost, tak nám to nepokaž.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 22/03/2016 09:42

8.den za mnou,ale připada mi to jak rok. Ja nevim,ja si taknejak pomáhám ze po triceti dnech se neco zlomí. Zatím to prostě беру tak že jsem třeba v léčebně a alkohol je daleko. Nastrahy se prede mně stavi kazdy den. Opět jsem dostala lahev jako úplatek. Vcera za mnou byla kamarádka v práci. Nalila jsem ji sampus co přinesla a ja si dala kafčo a šlo to. Řekla jsem,ze nechci pit,ze mi to nedela dobře a ona to pochopila.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Ja - 22/03/2016 10:11

Novotná napsal:

..Já nevím, já si tak nějak pomáhám, "že po třiceti dnech se něco zlomí." Zatím to prostě беру tak, že jsem třeba v léčebně...

...spravidla nastáva zlom po štyridsiatic (40.) dňoch. :blush:

(...napr.: pri výuke cudzích jazykov v cudzine, získavaní zručnosti/dovednosti, atp. ...)

B)

"Fandím Ti! Drž sa a pokračuj!":)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Dee - 22/03/2016 15:48

Kristus se na poušti 40 dní postil.....takže ani kobylyba ani oštiepok

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Ja - 22/03/2016 16:30

Dee napsal:

Kristus se na poušti 40 dní postil.....takže ani kobylyba ani oštiepok

...a čo takto: "oštiepok zo syra od kobyly?" :p

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 23/03/2016 08:59

Ani oštiepok

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 23/03/2016 09:02

Dalsi den v pohode. Vecery stale nic moc. Na par dni se odmlcim a nebudu vas detonovat dennim vypisem. Drzim pestu sobe i vam ostatnim a hezké Velikonoce.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 23/03/2016 09:42

Novotná,

možná se pletu, ale mám pocit, že jsi se nějak upnula na těch 30 dnů a čekáš, že se pak něco stane. A podle mého to není nejlepší přístup.

U mě funguje to, že když už si tedy na chlast vzpomenu, tak se mi automaticky vybaví co, všechno jsem

s chlastem napáchal. A nejlepší, je představa jak mi bylo blbě. Ale musím zaklepat, že na chlast si vzpomenu jen omylem a spíše, když si připomenu jak mi je fajn bez chlastu.

Soustřed' se na to dobré co ti nepítí přináší a v souvislosti s chlastem si vybav co Tě na chlastání štválo.

Též pomáhá se občas podívat po netu na následky chlastání. Též je dobré pročíst o účincích dlouhodobého abusu na tělo atd... Mysli pozitivně. Když budeš čistá měsíc, dva, budou Ti jednotlivé dny úplně fuk. Možná Ti pak bude i líto, kdybys Tvou sérii čistých týdnů měla narušit. Ikdyž chápu, že pro někoho, kdo byl díky chlastu v pekle je to jednodušší, než pro člověka, který i s chlastem ještě všechno zvládal celkem v klidu. Což se i přes to zmíněné peklo víceméně dařilo i mě.

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Sochař - 24/03/2016 19:46

Ano, taky se mi to vlastně dařilo. Pamatuju, jak před cca 10 lety, když jsem poprvé přišel na setkání AA, dokonce jsem si liboval, že jsem nepřišel o práci, o rodinu, neboursal, nebyl v base, dokonce ani na léčení, atakdál.

Ale bylo to falešný uspokojení. Postupně ty kvartály, to, že třeba 30 dní jsem vydržel docela hravě a ještě to v hospodě rozhlašoval a o to víc se samosebou ožral, o to víc ty kvartály rozežíraly a ničily.

Když se řekne "alkoholik", každému se vybaví pochcanej chlap v příkopu, ubohá, roztřesená ženská troska. Možná právě kvůli téhle představě jsem si nedával majzla a lil. Takový já přece nejsem! Ale než se jim tohle stalo, byli nějaký čas jiste taky v pohodě, "zvládali to."

Jsem asi tak ve 40 dní, nepočítám to. Ale bacha. Někde uvnitř je ta svině stejně. Zatím jsem neměl chuť pít, vůbec. Ale to už bylo přece. Tahle představa, že napít se je nemožný, že to už nebude. Už jsem tím prošel, tak si dávám o to větší pozor.

Pomáhá mi i pročítání Fóra. Raduju se, že tyhle Velikonoce budou střízlivý. S dětma. V klidu. Tak za hodinku si dám večerní, čtvrtěční antabus. Tak - pro lepší pocit.

Co bude za rok, za dva ... nevíme jestli budem, tak je to teď fuk. Dneska je to ale dobrý.

Zdar všem a klid.

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 25/03/2016 11:15

Ja přece vím,že mých 30 nebo 40 dní neni bůhvíjak dobrý nápad,ale snažím se krok za krokem odbourat alkohol z meho života a daří se mi to. Jsem šťastná za každé ráno bez výčitek a zatím je sakra hodně těžké překonat každý večer. Opakuji že mi moc pomáhá sverovat se tu každý den,čist si vás,vaše názory. Chci se chlubit s každým úspěšným dnem a myslet na vas,na to jak zklamam sebe i vas když mam chuť ochutnat sampus. Omlouvam se za slohovu úpravu,píšu jak mi jdou myšlenky a ty jsou zatím hodně zmatené.

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 25/03/2016 15:49

Novotná,

právě, že ten nápad je super! Každý den, každý okamžik, kterej neprokalíme je dobrej. Sama jsi psala, že těch svých 30 dní máš jako takovou svojí léčebnu. Já s léčebnou osobní zkušenost nemám, ale vyčetl jsem tu, že úkol léčebny je odstavit Tě od chlastu. Pak maj svojí cestu, po které tě vedou k lesu. Snaší se Ti do hlavy s čistou myslí vštípit, co všechno Tě v lese čeká a jak by jsi se měla v tom lese chovat. No a ty máš čas si to v hlavě opakuji, že střízlivé hlavě urovnat a dojít sama k rozhodnutí, že tak jak jsi to dělala do teď to nepujde. No a pak po třech měsících přijdeš k tomu lesu a je už jen na Tobě, jestli se budeš jejich radami řídit, nebo jestli pujdeš tím lesem a budeš se stromům vyhýbat, nebo do nich budeš narážet, nebo půjdeš na férovku s holýma rukama na toho medvěda, kterej v tom lese žije a kterej Tě posledně tak zřídil.

Takže podle mé osobní zkušenosti se snaž nemyslet na to, že nepiješ, ale myslí na to, proč nepiješ.

Všem pevnou vůli a hezký den. Včelař

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 25/03/2016 17:40

Co je antabus?

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 26/03/2016 20:41

Taky bojuju. Vždycky, hned jak mi otrne, recidiva :(Jsem z toho smutná a vyčerpaná. Čím jsem starší, tím hůř snáším kocoviny. Hlavně psychicky.

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil David - 26/03/2016 22:26

Ahoj, jsem na tom podobně... když piju doma, je to v pohodě, dám si vínečko s mírou, ale jak jsem přes večer v hospodě, tak je často zle.

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 27/03/2016 07:07

Chci přestat, Davide Ty taky? Že bychom se podporovali...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil David - 27/03/2016 14:49

No já momentálně nemám v plánu přestat, protože bych to stejně bez léčení těžko zvládl a na léčení nechci. Takže zatím zkouším kontrolovat, nějak to jde, ale občas se to vymkne. Ale držím palce, ať se daří abstinence, určitě Tě tady budou lidi podporovat.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Ja - 27/03/2016 16:09

David, píšeš:

No já momentálně nemám v plánu přestat, protože bych to stejně bez léčení těžko zvládl a na léčení nechci. Takže, "zatím zkouším kontrolovat, nějak to jde", ale občas se to vymkne. Ale držím palce, ať se daří abstinence, určitě Tě tady budou lidi podporovat.

Dávid,

a "ako to skúšaš? Ako Ti TO ide? Pochvál' sa!" :blush:
(Iba v mysli alebo aj prakticky? Zlyhávaš často alebo vždy?)

Aj by si chcel, keby... (???) B)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 27/03/2016 16:33

Vcera na výletě, manžel u večeře v restauraci nabídl pivo. Dala jsem si jen pivo a vůbec mi to nechybělo. Mam velikou radost ze jsem nezklamala. Vim ze nesmim ani "ostepok". Zvykam si a pripravuji sebe i ostatni,ze alkohol uz nechutnam..

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 27/03/2016 18:44

Zkus se Šantalko hecnout hako já. Zkus se mnou vydržet aspoň prvních 30 dní. Pis sem kazdy den jak

si byla úspěšná. Mas rodinu? Uvidis jak každý den budete šťastnější, bud sobecká, odměňuj se za každý den!

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Jakub - 27/03/2016 19:02

Dobrý předvečer přeji. Po delší úvaze a pročítání tohoto fora, bych chtěl také přispět k této konverzaci. Je mi 25 let a myslím, že na svůj věk mám ne malé zkušenosti s alkoholem. Vše začalo nástupem na vysokou školu na střední jsem nepil vůbec. Na vysoké se moje spotřeba začala zvyšovat až to dopadlo tak, že jsem pil 3 - 4 x týdně. Zkoušel jsem i kontrolované pití, ale v mém případě to není možné. Jakmile se napiju tak už to jede samo!!! Zažil mnoho nepříjemných situací, ve kterých bych bez alkoholu nebyl. Jak ve vztahu tak k rodině. Proto jsem se rozhodl přestat úplně. Líbí se mi motivační technika paní Novotné a rád bych jí podpořil. Doufám, že jsem se moc nemnul tématu a uvítám jakékoliv rady do začátku, který vím, že nebude procházka růžovou zahradou.

Přeji pěkný zbytek večera

Jakub :)

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Lemog - 27/03/2016 19:27

Ahoj všem: dnes 196. den bez gamblu a cigaret

Ahoj Novotna, mi se tve hecovani libi, nenechej se odradit, kazdy zna sam sebe nejlepe a pokud citis, ze toto je to, co ti pomaha abstinovat a stanovila jsi si prvni metu - pokracuj v tom.....tady kazdy pise sve zkusenosti a myslí to dobre a presteze je diagnoza stejna, kazdy jedinec stejne musi celit nastaham alkoholu sam.

Ja jsem taky zacinal od prvniho dne a stanovoval si mety a posouvcal dal a dnes abstinuji vice nez pul roku, spousta lidi me odrazovala, kritizovala, vetsina podporovala - citim z tebe odhodlani tak se nenechej zvikat ve sve vire a pokracuj ve stanovovani dalsich met az k trvale abstinenci

Lemog

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 27/03/2016 20:12

Ahoj "Novotná",

Já Tě náhodou obdivuju, i dr. Nešpor radí klást si raději dosažitelnější cíle, a to 30 dní je přitom vlastně dost. Vlastně tolik, že to ani neumím :-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 28/03/2016 09:49

Ahoj,

Tak jdu do toho s tebou. Choděj koledníci a já se držím, dřív jsem už byla na káry. Tak večer dám vědět, jestli si můžu odškrtnout den první. I Tobě držím palce.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 28/03/2016 15:44

Ahoj,no tak to je bezva ze to potahnem spolu! Nekdo tu radil,ze kdyz mas vecer velikou chut,rekni si -dneska uz vydrzim a necham to na zítřek. U me ty prvni dny fakt tak fungovaly. Ted by mi bylo strasne lito porusit a zacinat znovu. Ono je ted strasne fajn řadit se mezi normalni lidi a postupem casu zjistuji ze tech normalnich je okolo me dost a nikdo se proste nedivi ze si nedam ani sklenku. Je úžasné mít neustale cistou hlavu,donit si na kosmetiku a snazit se byt krásná a veselá. A uvidis ze uz po nekolika dnech bez toho hnusneho clastu budeš krásnější a bude te bavit o sebe pečovat,protože nebudeš unavená a nešťastná. Večer napiš! Pa

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 28/03/2016 15:51

Jo a ještě jedna věc. Musíš sem za každou cenu psát pravdu. Neboj se napsat i když zklameš. Všichni te tu podrží. Jinak by to nemelo cenu!

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Joseph - 29/03/2016 02:50

Ufff tak jsem to docetl, a nezbyva mi nez konstatovat ze ti vsichni maji pravdu a dodavat tu neco navíc mi hlava bohuzel jiz nevyplodi, snad pozdeji drzte se vsichni a pomahejme si, mam vas vsechny rad.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 29/03/2016 08:23

Ahoj Novotná, tak popravdě: dopoledne jsem se opravdu držela, po obědě jsme šli s manželem na procházku do lesa a od začátku nás známí bombardovali telefonáty s pozváním "na jedno". Na první zastávce jsem si dala limču, manžel 2 pivka. Pak se to tam začalo rozjíždět a nás zase lákali jiní známí na společnou procházku s cílem hospoda. Tam jsem už neodolala - byla akce pivní pondělí a jakékoliv pivo vyšlo na 15,-Kč. Dala jsem si dvě :-(. Odtud se šlo další procházkou, cíl opět hospoda. Tam jsem si dala jedno a limču. Tak. Nevydržela jsem, ale je potřeba říct, že oproti svým "spoluprocházníkům" jsem na tom byla nejlíp a docela koukali, jindy jsem totiž pivař jak hrom, tentokrát to vyšlo vlastně na 3 za celé odpoledne/večer. Takže trošku úspěch. ty lidi jako kdyby měli nějaké čidlo - jak chci přestat, ozývají se, volají a píšou, zvou i tací, co se jinak neozvou jak je rok dlouhej. No je po svátkách, takže se to snad bude dát líp ukočírovat. Takže Novotná, u mě je to opět den první...bohužel.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Renáta - 29/03/2016 09:58

Ahoj všem, tak jsem se taky přihlásila, abych mohla něco napsat.

pro Šantalka.

Když nechceš pít, tak prostě řekni, že máš špatné krevní testy. Je to jednodušší než vysvětlovat, že chceš přestat. Protože spousta dobráků ti bude namlouvat, že ty přece nemáš problém s pitím, to by oni poznali a další nesmysly. A dělají to proto, aby si sami nepřipadali jako alkoholici, když tam budeš sedět s limonádou a oni popíjet pivo.

Já teda žiji s alkoholikem (nebo spíš vedle něj, to je přesnější) a opravdu oni mají hlavně problém si vůbec připustit, že mají problém.

Taky už jsem jednu dobu docela dost pila, ale asi mám buď silnou vůli nebo dobré geny, protože jsem prostě přestala jen tím, že jsem si to připustila a řekla si a dost (tak pomohl mi i můj syn, který mi řekl, že to přece vůbec nepotřebuji k životu a já si uvědomila, že má pravdu)

Fakt je, že první dny jsem na víno často myslela, ale pak se to prostě přehoupne do stavu, kdy už opravdu alkohol nepotřebuješ, začneš si uvědomovat, že svět je o moc hezčí bez něj. Začneš si vážit sama sebe. Nejen proto, že jsi přestala pít, ale proto, že si uvědomíš každý čistý nádech a výdech. Budeš se více usmívat, méně hodnotit a posuzovat ostatní. Postupně ty hospodské kamarády nahradíš jinými, kteří mají třeba sportovní či umělecké koníčky. Protože ve střízlivém stavu zjistíš, že když se oni opijí, pořád dokola melou stejné věci, které už jsi slyšela tisíckrát a celý ten jejich život je jen od jedné láhve k druhé. Nedávají ti nové podněty.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 29/03/2016 10:12

Ahoj Šantalko, nic se neděje, začni dneska. Ale to opravdu už nesmis nic. Oni se přestanou divit ze nepijes. Proste teď nesmis chodit tam kde máš možnost pít. Drzim peste

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 30/03/2016 10:08

Ahojda, tak 1. den mám za sebou, ale to mi nedělá problém, já v týdnu a pokud se nic neděje (konzerty, výlety, atd) nepiju vůbec, takže to zase taková výhra není. Uvidíme víkend :-) A co vy??

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Ja - 30/03/2016 10:49

Šantalka napsal:

Ahojda, tak 1. den mám za sebou, ale to mi nedělá problém, já v týdnu a pokud se nic neděje (konzerty, výlety, atd) nepiju vůbec, takže to zase taková výhra není. Uvidíme víkend :-) A co vy??

Urob si celkovú *osobnú aj osobnostnú inventúru*.

(AA-čkári ju práve preberajú v TP - navštív najbližšiu skupinu AA a dozvieš sa viac.) :)

Skús sponzora - sprievodcu krokmi. B)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Joseph - 30/03/2016 11:16

Ano souhlasim, sama to budeš mít velmi těžké (skoro nemožné). Spoj se s AA a uvidíš že to půjde lepe. Ale už máš první den a to je velmi důležité, jen tak dale. Odhodlání a sílu vytrvat neboť to stojí za to.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 30/03/2016 12:09

Když u nás AA nejsou :-(

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 30/03/2016 12:22

16 den jsem abstinentem. Vcera to ale bylo priserne,byla jsem jak tygr v kleci. Měla jsem strasnou chuť-kdy to nutkání napít se proboha přejde? Strašně jsem vcera bojovala...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Santalka - 30/03/2016 12:28

Novotná, gratuluju :-) jsi dobrá :-) No ve m,ě se to pak vždycky zlomí, jakože proč si valstěn nedat, vše smazáno, uleví se mi, opustí mě ten "tlak" a hurá na pivo a furt dokola... Vím, o čem mluvíš, a Ty jsi odolala, buď na sebe pyšná a já jsem na Tebe taky :-)Na sebe zatím ne, to já vždy 5 dní vydržím v pohodě a pak..... víkend.... průser...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 30/03/2016 15:53

Moc děkuji za povzbuzení,nečekala jsem ze to bude az tak moc těžké..možná zavidim tem,co piji jen občas a pro radost. Ja proste nesmim vůbec

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 30/03/2016 16:11

Novotná, ono Tě klidně mohlo nastartovat to nealko... Bejt Tebou, dám si příště fantu.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 30/03/2016 17:32

No to asi bude pravda,cetla jsem tu,ze nemam jist ani pralinku. No dobře mi tak.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 30/03/2016 17:45

Menšík se znovu rozchlastal po kapkách co obsahovaly alkohol...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Dee - 30/03/2016 18:05

Ono ta představa, že člověk nemůže už nikdy ani hlt, je hrozná...já si takové předsevzetí nikdy nedal....řikal jsem si po roku si dám, nedal....už jsem neměl chuť. Po třech letech pito, po čtyřech sklenka šampáňa, radler....nevěřím na spouštěče typu pralinek nebo kapek na astma...Po roce abstinence jsem dostal dort nasáklý rumem...jak to odmítnout....snědl jsem ho a čekal jsem ten výbuch v mozku...nic. Víím, že nesmím chlastat, a taky víím, že když se napiju nic se nestane. Znova zdůrazňuju...je za tím 5 let zkušeností....ne 5 dnů nebo 5 měsíců.

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 30/03/2016 18:48

Ja taky nesmim vubec, vzdycky to blbe dopadne, nemam klapku. Pro me je nejtezsi, ze mam vsechny aktivity spojeny s alkoholem a skoro vsichni znami a kamosi me tahaj do hospody. A ja to tam nedavam a tak se vymlouvam, coz je trapny a jen to oddaluju. Bejvala se mnou po chlastu sranda, zabava, ted uz nevim co melu. Urazim, pomlouvam, vymejslim si. Pak mam okna a stydim se a mam uzkosti. A fyzicky taky nic moc, vzdycky pak dva dny o nicem. Jinak pritom hodne sportuju. Mam rada kulturu a knihy. Proste jak by se mi zilo bez... Pak o sebe nedbam,vyhejbam se lidem (a sobe).

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Štopka - 30/03/2016 19:56

... pak se vymlouvám, což je trapný. cituji.

Šantalko, taky jsem si tak zdůvodnovala pití. Dnes už se ptám, trapný a komu? Je to pouze možná jenom tvá výmluva.

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 30/03/2016 20:06

No ja mam vzdycky plan, pak se nekdo ozve. Pak salsi, plus manzel me laka. Kdyz dyl odolavam, v podstate furt nekomu neco vysvetluju, svadela jsem to na nemoc, ale uz jsem podle nich byla hypichondr... no poresim to nejak. Snad...

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil leah - 30/03/2016 20:15

Dobrá vymluva je, že tě po alkoholu chytá zánět močových cest. Sestra skutečně nepije jenom kvůli toho. Alkoholik není.

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Renáta - 30/03/2016 20:44

to právě chce i změnit prostředí - v hospodě se fakt těžko odmítá alkohol.

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Lemog - 30/03/2016 21:14

Ahoj všem: dnes 199. den bez ganblu a cigaret

Chce to změnit postoj ke své nemoci - od rezignace, odevzdání se, vymluv, lhání - k aktivitě a naději

Najdete svou viru, alkohol je silný souper ale vzdávat se lacině není řešení.

Někdo na to přijde dříve, někdo později, neexistuje vymluva, že s tím nejde bojovat. Jestli to někdo nezvládá sám, nechejte se na 11 týdnů hospitalizovat v PL, dostanete informace i péči a pak už je na každém, jak se svoji sankci na nový život naloží.

Preji všem hodně síly, hodně vůle, hodně štěstí při hledání své viry a klidný pohled do zrcadla v očekávání odpovědi na otázku "kdo jsem?"

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Sochař - 30/03/2016 22:30

Padl tu dotaz, Co je antabus? Ok, je přede mnou na stole. Antabus, 50 šumivých tablet, Disulfiramum. Když jsem před časem našel tohle Fórum, vyklepaný a v šílené, úzkostné kocovině a s ovšem skálopevným přesvědčením /pokolikáté už-neodhadnu/, že seknu s pitím, měl jsem tu štěstí na dva inteligentní a rázné dveřníky. JA napsal: "Vymodeluj si svou vlastní střízlivost" a Petr dodal, že rok s antabusem celkem v klidu abstinovat.

Antabus je berlička, pomůcka, obojek. Když se po něm napiješ, bude ti hodně špatně. Traduje se, že to s tebou může seknout, někdo může prý i zemřít.

Zároveň jsou prý alkáči, kteří antabus přepili, Per tu napsal, že "stačila" láhev vodky. Děkuju, zkoušet to nebudu.

A. je na recept, já ho mám od kamarádky, doktorky. Ani to nijak nedoporučuju, jen vím, že mě to pomáhá.

Dvakrát týdně se tím zazdím a už po tom pití prostě nešáhnu. Znáš ty lákadla tady tolikrát popisovaná, procházky, hospody, večírky, veselé kámoše a veselé kámošky, představy poklidu s láhví, pivem, ou jé,

znám to, jako vy všichni.

A co bude za rok, za dva, pche ... nevíme dne ani hodiny. Tenhle den, tuhle hodinu si nedám a hotovo. Stejně jsem jako piják asi často toužil po klidu, po uklidnění, teď ho mám.

Trvalo mi to.

Překročit tu hranici - života s co nejmíň problémy a s pitím - do života bez pití.

Zatím dobrý.

Dobrou!

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Joseph - 30/03/2016 23:11

Ono Antabus není nic co by lečilo, je to spíše strasák a pro někoho to může být jako vymluva pro odmítnutí či dokonce motivace a o tom to patrně je. Jinak jsem se dovtipil že škodí játrům a slinivce. Pokud však pomáhá nepít jsou vedlejší účinky zanedbatelné. Prepíjet antabus? To ho zprve nemusíš vůbec brát a za druhé to už je pak opravdu pro chocholouska nerknu-li kamikaze bez boje a cti, opravdu toto by mohlo být v celé hitparádě stupidity. Pokud tě lidé lákají k pití alkoholu, je třeba různé říci NE!. I se třeba pohadat, každé odmítnutí je vlastně malé vítězství. Mysli na své zdraví a budoucnost. Ostatní ať si třeba pijí benzín (tím nechci říci být lhostejný). Ty jsi TY a nenech se ovlivňovat (i když vím že je to těžké), nebylo by patrně od věci se reorientovat na jiný okruh přátel a hlavně NEUSTUJ, neboť dobrého člověka poznáš že si te bude vážit ať pijes či ne a tvé rozhodnutí bude akceptovat bez nejménších komentářů (To patrně svědčí i o úrovni).

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Stopka - 31/03/2016 08:07

Šantalka napsal:

No já mám vzdychky plan, pak se někdo ozve. Pak salsi, plus manžel me laka. Když dyl odolavam, v podstatě furt někomu něco vysvětluju, svadela jsem to na ne moc, ale už jsem podle nich byla hypichondr... no poresim to nejak. Snad...

Šantalko,

AA si psala, že v okolí nemáš. Manžel Tě láká, někdo zavolá...Nebudeš to mít lehké, jak už někdo psal, toto sama asi neustojíš, souhlasím, a popravdě přikláním se k tomuto názoru. Dobře zkus to, abys to měla ověřené, jestli jo, nebo ne, jestli teda si trváš na tom zkusit to sama. V tom případě navrhuji toto:

Suchý dům máš? Ze začátku, je to prioritou, pak individuální. Já jsem pořád v začátcích, takže u mě nutnost. Manžel si alkohol dá, toto bude těžké mít doma suchý dům.

Manžel Ti podbízí pivo píšeš. A mluvila si s ním, že cítíš, že máš problém? To bude opět těžké, když Ti to i nabízí. Partu můžeš regulovat, můžeš tam nejit ze začátku, než budeš stát pevněji. Další problém je, že manželovi budeš muset odolat častěji, takže co s ním promluvit a po pravdě mu to říct?

Asi bude jeho reakce, že ale jedno můžeš. Třeba už si s ním o tom mluvila... Záleží jak mu to řekneš a být připravená na tuto reakci.

Víkendy-naplánuj Ty ze začátku co se bude podnikat a s kým. Urči Ty jak bude probíhat víkend, minimálně teď ze začátku. Někdo zavolá, ale vy už máte jiný program. Zní to lehce, když to takhle píšu a rádím Ti toto, ale zdání klame, vůbec to tak lehké není. Tak jak? Blíží se víkend.

Kolik toho vlastně vypiješ? Musíš druhý den i "dokrmovat"? Máš okna po pití, nebo ne?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 31/03/2016 11:23

Manžel: no, to je těžký. On se mnou je rád, fakt si užíváme - sport, kulturu, výlety, všechno s nějakým tím pivkem nebo drinkem, jenže mě to pak nestačí, jdeme pokračovat a to už mám okna většinou, on se drží, má to jinak než já. Takže on o problému ví, ale jeho názor je, že nemusím přestat, stačí, když si dám jen pár a pak stop. Jenže to já neumím, to on nechápe, přitom má takové kamarády, ví to o nich a radí jim, ať teda nepijou. U mě si - nevím proč - myslí, že to ovládnou :-). Suchý dům - to je u mě taky jiný, já doma moc nepiju, spíš vůbec, např. víno máme rozdělané za oknem asi 14 dní a nic to se mnou nedělá. Taktéž kořky, ty máme v baru a ani na ně nemyslím. Piju kafe a s dcerou džusy, nebo vodu s citronem. Já spíš kalím "venku", no a okna pak teda mám, přímo výlohy. Ještě že se vždycky najdou dobráci, kteří mi to odvypráví, pokud možno ještě okořeněné nějakými pikantnostmi, a já nevím jak to bylo, věřím jim, takže mám pak nervy... Každopádně teď ani káпка, 3. den. Víkend je předvýplatovej, takže taky snad ok, to ani nikam nevyrazíme, páč na to ani nemáme. Má ale být hezky, takže nějaké kolo nebo pěší výlet bude, tak snad to dobře dopadne. Jo, a je to sice blbý, ale napadla mne docela dobrá diagnóza k nepití: podrážděný tračník :-). To zní tak, že každé prd a léčba je vynechat alkohol. Jo, a je to doživotní většinou :-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 31/03/2016 12:49

A jak to mas ty? Nebo tady jen "radíš"?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Stopka - 31/03/2016 13:50

Šantalko,

já pila nejdříve občas, ale v celku fest, pak se mi interval zkracoval a nakonec jsem pila denně a do toho pak když byla akce tak jsem šla tzv. pod stůl.

To jak to opisuješ Ty, já bych už doma všecko vyzunkla. Já pak pila sama doma a začla jsem váhové nabírat, nahlávala jsem si, že je to jídlem, jenomže já měla břicho jak pomalu těhotná. Tady jsem se dočetla, že to je zadržování vody z chlastu. Jo mezitím několik neúspěšných pokusů přestat. Manžel můj téměř nepije vůbec. Takže když se otevřela lahvička, což jsme já zaangažovala, tak si dal snad decku a já zbytek dolila do sebe a na tajno měla schovanou další ..tu jsem upíjela. Nee, stydím se, nechci to už dále rozebírat. Jenom vím, že když teď sežu, tak chci do léčebny a pak dolečovák a AA. Manžel mi taky řekl poprvé, když jsem ještě nepila denně: Tak pij méně... a nakonec jsem pila více... V současnosti o všem ví, čte si i zde a sem ráda, že akceptuje suchou domácnost, že vidí, že nekecám, že podnikám kroky. Lidi, někteří od kterých bych to nečekala mi fandí, to taky moc motivuje. Každý den bez chlastu přijímám s pokorou, někdy mě v hlavě navrtá něco a našeptává : Bud nas sebe pyšná--a tohle si nepřipustím, páč vím a mám to v životě xkrát ověřeno, že pýcha předchází pád.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 31/03/2016 15:04

Tak to máš taky pěkný kus cesty ujitý :-) To je dobře, i to, že manžel ví. Mě strašně tíží představa, že to zase nevydržím a bude se opakovat depka, únava, zklamání, fyzická i psychická nepohoda, už na to nemám. Je mi z toho úzko - furt. Těším se jakoby na budoucnost, až mi bude fajn, s chutí budu cvičit, číst si, uklízet, nepřemýšlet nad "tím", ale nad něčím pohodovým a hezkým. Dřív jsem to uměla, teď jsem vysátá... Dá mi zabrat být milá a pozorná k dceři a k manželovi, v práci ke kolegyním, ale stojí mě to hrozně sil, už bych chtěla cítit nějakou jistotu, že to zvládnu. Díky vám tady (Ty, Novotná, sochař atd)mám aspoň naději, že to dám. Jsem ráda i za to, že to můžu takhle popravdě napsat. To mi ulevuje :-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 31/03/2016 18:41

Šantalko vydržíš,nesmis mě ani sebe zklamat. Odvykani potom bude čím dál tím horší..musíš se zakousnout a nepolevit. Prostě jsme obě chytily zlou nemoc a musíme se z ni dostat! Ja jdu 10. Kvetna na operaci a to je pro me dalsi motivace proc nepit. Chci se totiž po narkoze probudit a to jsem si uvědomila, že chci žít a ne se vědomě zabijet. Četla jsem tu články kde jsou na tom lidi fakt už zle a mybychom se do tohoto stavu dříve či pozdeji dostaly taky. Taky tu pan psal,ze abstinuje patym rokem a uz si dovolí dat i pivko či šampus. My se treba po nekolika letech taky naučíme dat jen trosku pro radost. Ted ale musíme zabojovat! Prosim vydrž!

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 31/03/2016 18:52

Joo, to chci, bejt v tom s někým, Novotná jsi můj kumpán v nepití, díky za podporu, mě to hrozně pomáhá, asi je to dětinský, ale já to potřebuju :-)(Nechci v tom bejt sama. Držím pěst, musíme si věřit.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Lemog - 31/03/2016 18:58

Ahoj Novotná,

NEEXISTUJE kontrolovane piti, alkoholik nesmi vubec pit, uz nikdy nesmi zadny alkohol.

Ten pan, ktereho tady zminujes je Eduard a je to zrejme provokater. Eduard je jednoznacne alkoholik, ktery to nezvladl a tady si omlouva sve selhani. Toto forum by melo pomahat a prave presne tak jako se vzajemne podporujete s Šantalkou. Novotna, drzis se dobre, pokracuj, fandim vam obema, nenechejte se ovlivnit takovymi nesmysly.....jestli Eduard ustoji sklenici vina nebo pivo - je to jeho vec ale nemel by to tady psat - muze tim zapricinit recidivu nekoho, kdo se snazi abstinovat.

Prosim Eduarda aby na me nereagoval, Edo najdi si na diskuzi nekoho s kym si budete prizvukovat jaci jste kabrnaci skoroabstinenti

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil David - 31/03/2016 19:32

O tom, že neexistuje kontrolované pití, by se dalo polemizovat. Dnes je trendem ve světě učit alkoholiky, kteří nechtějí doživotní abstinenci, pít kontrolovaně. I u nás se to zkouší. Já sám mohu říct, že jsem alkoholik, ale ve většině případů se mi to daří kontrolovat, to znamená že si dám jen s mírou a neopiju se. Dřív jsem tu kontrolu neměl.

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil David - 31/03/2016 19:37

Zrovna dneska jsem si po běhání dal v hospodě jednu plzeň, žádné bažení ani touhu po dalším pití mi to nezpůsobilo, teď piju čaj. Přitom jsem "učebnicový" alkoholik.

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 31/03/2016 19:46

To je presne to, co já neumim. Predem se mi protivi predstava, ze by to pivo bylo jen jedno, neni to na žízu, to kecam, rovnou myslim min.na další dvě, spíš tři. Při predstave, ze míň jsem agresivni sama v sobe. Ted je to cajk. Dávám si kafe, dzus, čaj a na chuť piva vlastně ani nemyslim. Zatím. Každěj to má jinak.

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Lemog - 31/03/2016 19:48

Clовек zavisly na alkoholu nedokaze kontrolovane pit

Ale jinak pokud ma nekdo dobry pocit z toho, ze zdejsim diskutujicim snazicim se abstinovat pomuze takovy blabol, ze lze kontrolovane pit - to jste fakt frajeri.

Ja si taky muzu kdykoliv dat jakykoliv alkohol, protoze nezjem na alkoholu zavisly.
Jsem gambler a nemuzu si jit jen tak "jako kontrolovane zahrat" protoze to drive nebo pozdeji spusti recidivu.

ZAVISLOST - dokazete vubec definovat smysl toho slova?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 31/03/2016 19:49

A jak jsi na tom ty, Lemogu? Golem? ;-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 31/03/2016 19:52

Hlavne kvuli jednomu pivu to nema cenu riskovat, ne?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Lemog - 31/03/2016 20:09

Ahoj Šantalko,

dnes 200. dni bez gamblu a cigaret

Jsem samolecitel, gamblerstvi a alkohol ma spoustu pribuznych znaku, stejne se projevuje bazeni, recidivy, vymluvy, omluvy....gambleri se leci na stenych oddelenich v PL.

Nikdy jsem nebyl v PL, mam jen informace jak to tamn chodi, zaroven s posledni navstevou herny v polovine zari lonskeho roku jsem prestal i kourit.

Zakladni predpoklad pro uspesnou abstinenci je - PRIZNAT si - JSEM GAMBLER. Zkus si to - postav se pred zrcadlo, divej se do oci a rekni - jsem alkoholicka ve svych ocich uvidis odpoved a napovedu , jak na tom jsi a zda jsi ochotna "uz" s tim neco delat.

Jde tady prece "jen o zivot" o nic vic ani min.

Je to na kazdem z nas at uz mame jakoukoliv zavislost - postavit se - kouknout sve zavislosti zprima do oci a dat ji jasne na srozumenu, ze od teto ch´vile prebviras oteze sveho zivota do svych rukou a v dalsim obdobi tveho zivota se da plnohodnotne zit bez alkoholu.

Je to o změně myšlení, o nastavení jiných hodnot.....zjistění, že jsi alkoholická je tak sokuující a zároveň tak osvobozující. Jen ty sama můžeš dokázat oprostít se od své závislosti a začít žít bez stresu, vycítek, lhání a dalších průvodců tvým životem, které do teď ovlivňoval alkohol.

První dny jsou opravdu těžké, stanovuj si krátkodobé cíle, máš tady Novotnou, můžete se vzájemně podporovat a v dobrém hecovat k abstinenci.

Člověk závislý na alkoholu nedokáže kontrolovat pití - je to nesmysl.

Podívej se na stránku dr. Nespora, je tam spousta informací a určitě i nějaké knihy volně ke stažení, čti, získávej informace, pracuj na sobě, od prvního dne abstinence už to může být jen lepší a lepší, ve slabé chvíli dnes v době čtyřech telefonů hned upaluj sem na web a sver se - je velmi pravděpodobné, že velmi brzy tě někdo ze zde diskutujících psychicky podpoří a ty zázehneš slabou chvíli.

S přibývajícím dnem abstinence budeš opět získávat svoji důstojnost, svobodu, sebevědomí, můžeš se podívat do zrcadla a pochválit se.

Preji hodně síly všem abstinujícím

Lemog

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 31/03/2016 20:31

Dr. Karel Nešpor je můj partak už dávno, jeho knihy mám nactené, díky němu jsem poznala jogu. Je bezva, i jeho strážlivý deník, básně a písně, videa se smíchem atd. mi nejméně pomohli. Asi jako gamblerovi. Jednoho vyléčeného znám, ale musel absolvovat Želivo. Dnes je ok. Tak se taky drž :-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 01/04/2016 09:34

Ahoj Šantalko tak co? Dobrý? Já 18ty den v poho. Včera jsem byla plavat. Plavu si tak pod vodou a říkám si -to se mi to krásně plave,jako delfinkovi a z toho mi vyšlo takové fajn motto:"plave se mi krásně,protože i delfini neplavou v chlastu,ale ve vodě!". Čeká nás víkend,tak piš,jestli ti to nepříjde trapně kup si v knihkupectví Mandaly,pastelky a vymalovávej semnou-mě to hází do klidu. Není to fyzicky ani psychicky náročné,zaměstná to mozek a ruce. A objednej se na kosmetiku a pij hodně vodu s citronem,jsem totiž hodně vysušené. Pa a piš!

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 01/04/2016 09:44

Mluvila jsem s kamarádkou, má velké problémy s nadváhou a stále s tím bojuje. Říkám si, že ona to má vlastně mnohem těžší, protože ona nemůže vytěsnit jídlo ze života. Stále musí lícitovat co jíst a co ne. My to máme jednodušší, protože chlást můžeme vypustit úplně. K životu ho vůbec nepotřebujeme! :)

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 01/04/2016 09:57

Ahoj Novotna! Tvůj zájem mě moc těší ;-). Já v pohodu, už se mi vrací humor, energie, dobrá nálada. Dnes jsem si udělala pořádek v práci, zítra dopoledne jdu na okna atd. doma. Odpoledne hlídám synovce a v neděli jedu na kolech do Ratiboric. Jsem pevně odhodlaná dát vše bez A. Tak jsem začala resit nějaké zdravotní problémy, věci, které mě stresovaly, postupně to jde a opadáva ze mě úzkost. Dnes se cítím i hezky, jsem upravená a namalovaná ;-). Tak Ti takydržím palce delfinku a buď se moc těšit na tvůj příspěvek. Díky tobě mám pocit, že to má smysl být zde. Pa

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Stopka - 01/04/2016 10:00

Doporučuji si i nechat udělat celkový krevní obraz, vitamíny a vůbec vše, štítná žláza, cukr, mg, fe...vše. Já měla železo a mg absolutně pod normu. Byla jsem tam hned na začátku tohoto mého posledního rozhodnutí. Chtěla jsem to vidět na papíru, důkaz jak to se mnou je a co mi alkohol vzal. Je jasný, že to nemusí být jenom z chlástu, každý má individuální výdrž, někdo to má i tak v pohodě, ale šla jsem si to nechat udělat.

Před měsícem jsem si zopakovala a výsledek byl, že mi mudr oznámila, že mám rozbor vzorový jak z učebnice, vše absolutně jak má být.

Ta voda s citronem je taky výborná, ačkoliv je citron-kyselý, tak napomáhá odkyselení organismu.

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Stopka - 01/04/2016 10:06

Ještě když se bavíme o těch praktických radách, tak doporučuji konzumovat kakaové boby, silný antioxidant a zdroj mg, nicméně ze začátku jsem brala mg tablety, ale pak až jsem se dostala z nejhoršího, tak jsem přešla na občasnou konzumaci kakao bobů. A taky doporučuji ostropestřec, ale to určitě znáte, nicméně raději se vyhněte tinktuře, já už na ní jednou dojela...ale to je zase individuální, zkuste třeba ostropestřec v jiné formě.

To jsou pouze praktické rady, jak už jsem uvedla v začátku příspěvku, zbytek je v hlavě)))

Držte se!

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Jakub - 01/04/2016 11:16

Ahoj lidičky. Je fajn, že je tady taková komunita. Celkem dost mi to pomáhá, když tady čtu vaše příspěvky. Je to 5 den co nepiju. Víím ,že to není mnoho, ale začít se nějak musí. Musím říct, že se cítím dobře. Žádné rána bez kocovin. Cítím se i tak klidněji (pokud tedy nemám chuť na chlast). Měl jsem teďkom ve čtvrtek takovou krizovku v práci. Sedím si tak v kanclu a trochu mě rozčílili kolegové (nic vážného), ale jelikož jsem byl popuzen z 5denní abstinence tak se mě to silně dotklo. Tehdy kdybych měl flašku u sebe tak bych jí asi vypil na ex (aspoň tak jsem to cítil). Ale později když jsem šel z práce tak jsem se nad tou malicherností pouсмál a přemýšlel jsem nad tím jak chlast může ovlivnit moje chování a nálady. A že ten stav bažení je dočasný. Vřele doporučuji cvičení. Hned jak jsem přišel z práce jsem se navlíkl do hader na cvičení a šel si zaběhat a potom zacvičit. V tu ránu byli veškeré chmury pryč. Držím palce a věřím, že se to zvládnout dá, ale člověk musí byt připraven na špatné chvíle.

Přeji pěkný abstinenční den všem.

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 01/04/2016 12:01

Ahoj Davide,

Jsmo na tom podobne, me taky pomaha sport. A kazdy den abstinence se pocita, aspon na zacatku ;-)
No me vysel muj plan: svou kontrolu u dr. jsem manzelovi podala tak. ze ze zdrav.duvodu nemam pit.
Tak cajk. Ted uz je to na me. On me v tom tim padem podrzi,boji se o me. Tak ted uz hen vydrzet!

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Dee - 01/04/2016 15:11

Lemog...tak na tohle se nereagovat nedá ...nejsem Eda ani Eduard...měl jsem tu před registrací nick Ed, to jo...Mě u Lemoga zaráží jeho suverenita s jakou radí alkoholikům, když je sám gambler 20 let. Na jiných fórech léta píše o tom, že gamblerovi může radit jen gambler....chlapče nevíš o alkoholu nic...a přece rozdáváš moudra. Odmítáš léčebnu....dáváš špatný příklad. Když já napíšu, že je možné po letech dát si pivo, vím co říkám....ty vůbec nechápeš co pro alkoholika znamená zpočátku, když mu takoví jako ty tvrdí, že nesmí už nikdy....já jim nechávám naději s tím, že oni po letech sami ani nebudou mít chuť. Věnuj se svému psovi, který ti jediný zbyl.....a svým gamblerům

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 01/04/2016 15:49

Notak pánové, snad se tu nebudeme vzájemně urážet. Příspěvek se kterým nesouhlasím si sám pro sebe ohodnotím, popř napíšu svůj názor a je to.

Jo, to vysvětlování, proč člověk nechce pít. Já to měl jednodušší, že i v dobách, kdy se u mě o alkoholismu nedalo ani přemýšlet jsem radši popíjel sám. Důvodem bylo hlavně to, že jsem vyloženě nenáviděl smrad, který šel z hadrů druhý den, když jsem se vrátil z hospody. Zůstalo mi to a ke konci by mě ani nenapadlo někam lézt a ukazovat jak se pije Champions League...

Ti co ví, čím jsem prošel, ty ani nenapadne mi něco nabízet. Přítelkyni chvíli trvalo, než pochopila, že když si chce večer dát vínko a nabídne mi skleničku, že nechci kvůli sobě, a ne kvůli tomu, že si jí třeba nemám rád a pod... To jsou ti nejbližší.

Pak jsou lidé, kteří vyzorovali, že kalim, ale ty mám po přečtení Úsměvů smutných mužů u pr.... , ne, že bych je tam neměl vždycky, ale po té knížce jsem prostě došel k názoru, že kdybych kromě sebe měl řešit co si o mě myslí, třeba sousedi, že bych musel okamžitě začít zase kalit. No a pak jsou lidé, se kterými se stýkám pracovní a výjimečně a ty si myslím, že nemají ani neměli páru, s kým mají tu čest. Dával jsem si relativně pozor, abych se neznemožnil před lidmi, před kterými jsem nechtěl. Ti, když mi nabízejí něčeho, tak co se týká lahví vína, s díky beru pro svou milou. (Btw jsem jí svým pitím její výjimečné popíjení tak znechutil, že pije ještě méně a nikdy ne do opilosti). A při výzvě k napití se přímo s díky odmítám, že nepiju. Všude se vyskytují autem, tak to mám lepší. No a v případě, že potkám někoho, kdo ví, že si pivo rád dám (má neaktuální info) a žádá vysvětlení, tak to zdůvodňuji tím, že jsem přišel na to, že mi chlast víc bere než dává a tudíž jsem přestal. Docela odzbrojující je, když někomu řeknete. No, bez chlastu se cejtím mnohem líp, ale to Ty znáš ne? A pousmát se a je vyřešeno.

Těž jsem si říkal, když jsem si myslel, že nechci pít, proč bych to dělal. Lidi mě maj rádi takovýho jaký jsem. Jaký to bude nudný, když si nedám ani pivo... Od té doby, co VÍM, že nechci pít to mám vyřešený. Abstinence se stala mým stylem života. A baví mě to. Když si vzpomenu jak mi připadala neřešitelná má situace loni v létě... Když si vzpomenu jak rychle jsem se z toho vyškrábal a dal věci nádherně jednoduše do kupy. Říkám si jaký jsem to vůl. Vždyť stačí jedno:

<https://www.youtube.com/watch?v=OV7-bTFQ7h4>

Dny plné střízlivosti přeje Včelař

=====
Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 01/04/2016 20:41

Ahoj,jsem strašně smutná. Ještě s těmi večery bez alkoholu neumím moc pracovat. Sháněla jsem po městě kakaové boby,nikdo je tu neprodává,musím po netu. Jdu se pokusit to zaspát. Pa a hezky večer,tedy lepší než mam já...

=====
Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Dee - 01/04/2016 20:44

Jo...bude se to dlouho vracet....návaly smutku....

=====
Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 01/04/2016 20:59

Ahoj Novotna, nesmutni, naopak buď veselá, já na tebe myslím ;-)
Dnes šla pro manžela na kulábr. Dala jsem si 2, dzusy, kapucino a colu, pak jsme šli na nakup. Teda si jdu do postylky číst a jsem na nás hrdá, tohle je zlomový a já přes všechny výzvy vydržela, a to úplně v klidu, přitom jsme pokecali, zasmáli se a teď je pohoda, všechny plány platěj a to i díky Tobě, díky, papa a přeju hezjé sny a abstinenci prosluněný víkend!

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Neša - 01/04/2016 21:01

Zdravím všechny snažící se alkoholiky :)

Důležitý je se zabavit. Najít si místo chlastu nějakou zábavu, nebo práci. Mně konkrétně zabralo pití docela hodně času, takže najednou jsem nevěděla, co se sebou.

Mimochodem, jsem nějak nepochopila, proč sháníš Novotná nějaké kakaové boby?

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Neša - 01/04/2016 21:13

Aha, už chápu, nečetla jsem vše.

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Stopka - 01/04/2016 22:07

Novotná-já je kupuji v obchodě se zdravou výživou nepražené, ale mají i pražené.

Ještě je dobrý pít čaj s pampelišky, ale je opravdu šíleně hořký. Dobré je to na játra, pomůže je zregenerovat. Já ho vždycky do sebe narychlo kopnu, to se fakt nedá popíjet jako čaj pomalu.

Čaj se dělá jak z nadzemní, tak i z kořene pampelišky. Dělavám si ho, ale pouze občas, kvůli to hořké chuti.

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 01/04/2016 22:12

Pro Novotnou: vydrž, neznam te, ale mam te rada, jsem s tebou... vydrz ;-)

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Petr N - 01/04/2016 22:55

Šantalko ty jsi z Náchodska? Já jsem. Petr

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 02/04/2016 07:22

Ahoj Petře, nejsem z Náchodska. Tady je ale dobrý, že se tu konkrétní údaje nepíší, mám pak větší pocit anonymity. Tebe k tomu dovedl ten náš plánovaný výlet, vid'?' Je to trochu jinak, a necháme to bez adres,jo? Jak jsi na tom Ty, Péťo? Já nemohla vůbec spát, v hlavě miliony myšlenek, ještě že už je ráno. Dám si kafe, vrhnu se na ta okna, umyju si kolo, uvařím a po obědě vyzvednu synovečka a jdem procházkou na hřiště. Těším se tam na ledovou kávu ;-) To je super pocit. Pěkný víkend všem abstinujícím hrdinům

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelář - 02/04/2016 07:25

Abstinujícím hrdinům? Dovolím si citovat Deea. Cožpak jsme to za hrdiny, když se chvíli chováme drobet normálně?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Neša - 02/04/2016 07:58

No jo,ale naše "normálně",je někde jinde.
Pro Novotnou a nejen pro ni.Výborný je čaj z kopřiv.Jestli máte možnost si je někde ráno natrhat,tak taková třítýdení kúra je přímo očistná.První týden jsem se na něj šklebila,druhý týden vydržela a třetí týden jsem se těšila.Nejlépe na lačno aspoň čtvrt litrový hrnek,pak se může popíjet i během dne.Přestalo mě bolet i moje revmatický zápěstí.
Přeju všem krásný slunečný den :)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 02/04/2016 08:04

Jojo, souhlasim, koprivy krasne cisti krev. Me pomahaji pri ekzemech, piju pravidelne, uz mi i chutna. No a k tem hrdinum:

At si kdo chce co chce rika, srabek si chlast neodrika. Abstinent je hrdina, vi to jeho rodina ;-)
tak, basen pro vas po ranu ;-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Jakub - 02/04/2016 08:13

Zdravíčko lidičky.

Včera jsem měl možnost jít popíjet. Volali mi známí a já zase cítil tu hroznou tohu a to rozdělení kdy jedna moje půlka chce jít a zlit se a druhá moje půlka nechce. Teď když na to vzpomínám tak jsem rád, že jsem nešel. Dlouho se mi nestalo abych se probudil v SOBOTU v 7 hod. ráno s čistou hlavou a do tak krásného dne. Myslím, že ta abstinence vážně stojí za to, ale doufám, že se sedánkům s přáteli nebudu muset vyhýbat věčně. Chci to zvládnout na té úrovni, abych se bavil a NEPIL. Přeji hezký abstinenci den všem.

Zdraví Jakub

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 02/04/2016 08:43

Ahoj všem a krásné rano! Jo jo,tak jsem to ustala a muzu skrtat dalsi den v kalendáři. Je to díky vam všem,díky tomu ze jsem se vam vecer mohla svěřit a nebyla na to sama. Pa a zdravim Šantalku-hlavně se mi navtom kole někde nevybourej a uzij si to:) . Vzhledem k tomu,ze jsem díky abstinenci v kondici,jdu s klukama jezdit na kolobrnkách.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 02/04/2016 10:34

Novotná, super ;-)
Tak si uzij kolobrnky. Ja mam hotovy okna, podlahy, obed. Bajim se, odpocnu a razím ven. Pá

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 02/04/2016 11:30

Jakube,

Ja vcera riskla navstevu nasi oblíbene pivnice, manzel tam byl na kulabru. Vydrzela jsem nepit, krasne jsem se vsema pokecala bez mejch blábolů a jeste videla, co s nima chlast dela. Ale v pohode. Uz se

nebojím, jde to, i když to každé resil, že nepiju. Dokonce mi kupovali pivo, což jindy nehrozi. V pohode jsem odokala. No at si zvykaj. Jedem společně 2 vody (jsem vodačka). A ja už si to umím představit bez A ;-). Je to osvobozující pocit. Něco se mi "zvrklo" v hlavě a mám to vyřešený, verím si a netrapí me to už.

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Nesa - 02/04/2016 12:37

Tak to je bezva. Začít se musí od hlavy :) Ona se ta cestička, co jsme si v hlavě vyšlapali chlastem, trošičku zahojí.

Počkej Šantalko, jak ti budou ostatní závidět, hlavně druhý den. Já si z toho udělala životní styl. Nejvíc jsem se bála, co na to ostatní, co jim mám vykládat, jak se obhajovat, proč nepiju. Ze začátku jsem se bála a bylo mi to trapný, dneska, když někam jdu, i mezi cizí, jsem připravená říkat, že prostě už nepiju, nelámu si s tím hlavu, nikdo se ale kupodivu neptá :lol: Chodím běžně do hospody, piju nealko a moji kamarádi si zvykli, takže mi už nikdo nic nenutí. Ráda je odvezu domů, když je potřeba. Vidím teď, že jsem z party bývala opilá nejvíc já. Oni jsou jen obyčejní pijáci. Já si dávala doma, ještě než jsme někam šli, pak jsem tam vypila ještě víc, jak ostatní, chlapi mi někdy nestačili. Takže jsem se zrubala pod obraz (a to skoro vždycky). Druhý den mi bylo nejvíc zle psychicky. Nenáviděla jsem se a říkala, že už nikdy, nejhorší byly ty okna, to jsem si hned ráno musela dát, jinak bych nefungovala. Ale jak jsem se otřepala, začalo to nanovo. Hlava mi říká nepij, nohy mě vždycky zklamaly, došly si pro další dávku. Je to pryč :)

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 02/04/2016 21:40

Neso, ty mi úplně mluvis z duše, přesně takhle to bylo se mnou :-(Apresnestejnou zkušenost jsem dnes zazila: po procházce synovcem jsem zaslala kamosema a popravdě jsem rekla, že prostě nepiju. Pinglovi to bylo divný, ptal se, jestli abstinuju. Ja ze jo. On jestli mi chlast nesvedcil (pritom me nejednou videl pod obraz a vyhazoval me) Řikam, že ne, že to snad vi, ne? Normalne jsme pokecali a v devet jsem byla vykoupána v postelici;-) Parada;-) Manžel rad, že jsme odesli v klidu. Nemusel zarlit, stydet se za me. A zitra jedem na kola. Strizlivost je super ;-)

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 03/04/2016 08:17

Taky jsem se naučila odpočívat, nemít špatné svědomí z toho, že si v klidu sednu s káfičkem a knížkou nebo k TV, ačkoliv není všude eňoňuňo naklizeno atd. Ono to počká. Naberu energii a pak to udělám, postupně a s chutí. Protože vím, že mi opilost a kocovina už nezabírá čas, takže ho mám bajednou dost i na ten odpočinek ;-)

Hezkpu neděli všem szřízlivcům

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 03/04/2016 20:57

Novotná, držíš se? Ozvi se!

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 04/04/2016 10:06

Ahoj Šantalko, ano držím a jak ty,co víkend? No zvyk dat si kazdy den lahvinku mam každý večer v mozku. Mám za sebou 21dni a připadá mi to jak rok. Moc věřím, že mě ta chuť jednou přejde a budu svobodná :cheer: . Pa

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 04/04/2016 12:15

To vis ze jo! To prejde. No ja na chlast ani nevzdechnu, během vikendu vladly dzusy, kaficka, limci atd a bylo to chutnejsi nez pivo. Ratiborice super, najeto 56 km, takže cajk. Ale jsem nejak v Prcicich s nervama, musim se strasne drzet, vsechno mi leze na nervy, pripadaj mi vsichni divny a ja sama sobe jsem protivna :-(Asi trosku abstak, no. Plus mam rymu, v hlave mi huci! To me taky znervoznuje. Ale to prejde snad :-) Tak se drz, myslim na tebe, papa

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 04/04/2016 13:12

Jo jo,s tema nervikama jsem na tom stejně obcas i klepavka,ale rikam si,ze nervy maji i i abstinenti,ze to k zivotu patri. Pa brzy se uzdrav.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 05/04/2016 06:06

Ahoj, dnes je mi psychicky líp, snad mi zase vsechno nepoleze na nervy ;-) Rýma teda otravuje furt, takže ani nemuzu jit cvicit, abych nenakazila zbytecne ostatni. Staci, ze to roznasim v praci :-(Co vy, jak se vám abstinuje v krásném jarním pocasi?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Nesa - 05/04/2016 06:57

Tak to bývá.Emoce a nálady nahoru dolů.Mně pomohlo si každý den za úkol najít aspoň jednu věc, která se mi líbí.Udělat si docela malou radost.Třeba i maličkostí,jako sousedivic kotě,fotka z dětství,západ slunce,vůně trávy,nebo pro nás ženský kosmetika.Když ne koupit,alespoň si čuchnout :laugh:

A jít dál,stojí to zato.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Santalka - 05/04/2016 07:24

Neso, máš recht ;-). Cestou do práce se porozhlídnu ;-). On už pohled z okna těší.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 05/04/2016 09:55

Myslím ze bude dobré sehnat ty kakaové boby. Hodně jsem o nich četla a měly by zvednout náladu.pa pa a krásny den všem snaživým abstinentům :)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Nesa - 05/04/2016 10:22

Když je neseženeš,kup si čokoládu aspoň 70%

a klidně jí bez výčitek zblajzni celou:-)

Je krásný den,já,když jsem přestala pít,tak se mi tráva zdála zelenější a obloha modřejší:-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil zdenek - 05/04/2016 10:44

Ano,je krásny deň.Mam otázkuZ.Ako si prestala pit?postupne alebo naraz?Mne sa to nedari...tak cca po 1 mesiaci mam recidivu..mam velke baženie...craving ...potom pijem ako...duha.Čokolada je fajn...no len na chvíľu :-).aj keď ma 70%.Holky som fakt závisly...no liečim sa

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Stopka - 05/04/2016 10:45

Novotná,

já na ně přišla náhodou. V určité fázy abstinence mi třeba začala smrdět voda z kohoutku, už jsem to i někde psala. nechápala jsem to, doslova mi smrděla. Pak jsem dostala hroznou chuť na kakao, ale kvalitní. Kakao nepiji, ale míchala jsem si ho do bílého jogurtu ve velkém množství. Chutě jak těhotná..pak kvalitní čokoláda s vysokým obsahem kakaa a nakonec jsem přešla na nepražené kakao boby. Sama nechápu tu změnu chuti, nikdy předtím, když jsem pila jsem takové chutě neměla.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Stopka - 05/04/2016 10:49

A ještě taky med, to jsem si nakoupila u včelaře různé druhy, pohankový med mi chutná nejvíce. Nevím, prostě najednou různé chutě, předtím nikdy nic, jenom holdování chlastu...Med s jogurtem, to kdyby mi někdo v době chlastu řekl, že tomu přijdu na chuť, tak se mu vysměju.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Ja - 05/04/2016 10:59

zdenek napsal:

..."som fakt závislý...no liečim sa."

Zdeno,

podarí sa Ti TO, aj bez čokolády alebo kakaových bôbov, akonáhle sa celistvo aj VEDOME PRÍJMEŠ ako ALKOHOLIK; a prestaneš nostalgicky *TÚŽIŤ NAUČIŤ SA PIŤ!* :blush:

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Stopka - 05/04/2016 11:21

Ja-To je jasný, že toto není řešení, to jsem jenom opisovala, jak se mi měnila postupně pak chut.

Zdenku,

jinak souhlasím s reakcí na Tebe ve vedlejším vláknu, že by to chtělo vrátit se do léčebny a jak píše Ja přijmout fakt a to celistvo, že jsi alkoholik a konat.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 05/04/2016 13:42

Ahoj Zdendo,

ja jsem to měla taky tak, drzela jsem se, drzela a oak bum, preskocilo mi a tradá - na plech. Ted jse si nejak uvedomila, ze mi jde o zivot, psychicky i fyzicky mi je z toho hůř, a bylo by jeste hur, tak to hlava nejak zaridila, mozek si to prebral a telo se rado prizpusobilo, proste to беру tak, ze to nechci, zabijelo me to, a to jsem si uvedomila, neni to prdel. A my s tim muzem neco udelat. To si uvědom pri bažení. Drzim palce.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 05/04/2016 14:08

Neso, presla jsem do prace a na stole jsem mela objednany Oriflame, takze radost bylaa to jsem dnes ani necekala, hned jsem si na Tebe vzpomnela ;-)) V poledne pizza na namesti na slunicku a zmrzka (riskla jsem ji i pres rymu). Co Ty?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 05/04/2016 19:48

Ahoj holky! Promiňte chlapi,ale těch holčin je tu přece trošku vic ;) . Také si dělám radost jak to jen jde. Jen musim konstatovat(nevim jak jste tomu chlastu byly propadle vy ale ctu,ze jste se opijely obcas),že jsem nikdy nebyla na plech ale pila opravdu denně,vždy když jsem prijela z práce,mazala jsem do sklepa,rychla sklenka,cigarko,pak neco uvařit,nachystat kluky a šup do sklepa dosat lahev a kouřit. Tak a ted další pravda-denně s tim bojuju,protoze to byl dlouhodobý zvyk,neco jako cistit si zuby nebo se naveceret. Snazim se ze vseh sil a naivně jsem čekala že to za nejakych 20 dni přejde a ja budu normalni a v poho. Musim přiznat ze je mi po večerech strašně smutno at delam co dělám a kdybych sla večer nakupovat tak za sebe nerucim. Snad abych si na čelo napsala"NIC MI NEPRODAVEJTE,JSEM ALKOHOLIČKA". Ach jo tak jsem se svěřila a vy radíte...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil zděnek - 05/04/2016 20:08

Ani nevieš ako Ti rozumiem.Novotna.Ten chlast a večery o samote su zla kombinacia.Dufam,že nevadi,že som hoch :-)) Zaujala si ma.Včera som bol v obchode.a...fľaška bola v košíku.Magnet.No polepším sa...snad.Musim mat denne pivo-chore..PRETO to budem riešit.Tu zavislost na alkohole.Ach...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Nesa - 05/04/2016 20:12

Odpovím nejdřív na otázku.Já přestala pít naráz.Šlo mi o život,to byla poslední možnost.Ale,nejdřív jsem si žuchla na dno.Po tomhle saltu mortale jsem přestala mít chutě na alkohol.Nechápu dodnes,nedokážu to vysvětlit,ale u mě je to tak.Ted' napíšu,co s tím nesouvisí,ale úplně jsem přestala mít strach z výšek.Nepátrala jsem co se stalo,byla jsem šťastná a život se mi otočil naruby.Tohle ale nepřišlo samo od sebe,samozřejmě jsem o střízlivost usilovala,nepřestala jsem pít hned napoprvé.Těch pokusů bylo víc,po půl roce nepití přišla recidiva.Podařilo se mi z toho na chvílku dostat,ale pak jsem byla další rok na antabusu a jen jsem skončila,hned jsem si to vyzkoušela,jak jsem vyléčená :(To pití po abstinenci udeřilo brutální silou.Když jsem se vrátila z nemocnice,muž mi řekl.Uděláme takovou dohodu.Vždycky,když se napiješ(pila jsem především tajně),tak mi o tom řekneš.Tak to jsem si řekla.Nikdy.Už se toho ode mě nedočkáš,protože já už pít nebudu.Za nic na světě jsem se s nikým o mém pití nechtěla bavit.Styděla jsem se.Bláhově jsem si myslela,že dlouho o mém pití nikdo neví.Moje děti jsou dospělé a viděly,co se se mnou dělo,když dorazily na návštěvu.Hrozilo,že nebudu vidět vnoučata.Na rodině mi záleželo ze všeho nejvíc.

Nepiju už několik let.

Šantalko,jsem ráda,že sis na mě vzpomněla.Ale,hlavně,že sis udělala radost.Mně se líbí,i když prší,na všem si člověk může najít něco hezkýho.Stačí se jen dívat a vnímat.Když jsi střízlivá,vidíš toho najednou víc a třeba i jinak.Já si svoje emoce prožívám u muziky.Bez ní jako bych nežila :P

Ted' tu pár dní nebudu,čeká mě malý chirurg.zárok.Tak se tu mějte hezky a držte se,jde to.Vzpomenu si na vás.

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 05/04/2016 20:32

Neso, tak ať ti to dobře dopadne a těším se, až se zase ozveš.

Novotná, máme to sice každá jinak, ale furt jde o "chlast", mě dnes manžel a spol. lákali na zahrádku hospody, světe div se! Vůbec mě nenapadlo, že bych pila alkohol, automaticky jsem pomyslela na džus, ale odradilo mne poslouchat zase ty stejní lidi, kecy, peníze utracený a ztráta času. Cestou domů jsem koupila narcisky, doma osázela truhlíky a pak jsme šly s dcerou běhat. No paráda, vůbec mi to nechybělo. Zkus to taky v hlavě zlomit, převrátit, víno ve sklepe je FUJ, ničí Tě, psychicky i fyzicky, to bylo smutné, ted' je to veselé, jsi svobodná, máš čas navíc pro sebe, který Ti chlast bral. Co s ním uděláš??? Co Tě baví?

Na cocdřív nebyl čas??

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novotná - 07/04/2016 06:17

Ahoj a hezké střízlivé ráno všem bojovníkům! Upozorňuji že jsem změnila jméno z Novotná na Novi-je to kratší a lepší.

Ahoj Šantalko,donutila jsi mě pohradat se trošku v mé minulosti-hledala jsem tam, jak jsem trávila čas, než do toho vstoupil alkohol.

Hodně mi to otevřelo oči a možná mám i jasno co dál a co jsem alkoholem zahaněla.

A ještě musím konstatovat, že se mi daří přemýšlet víc do HLOUBKY-ne jen tak POVRCHNĚ jak to bylo když jsem pila-což by mi mohlo pomoci vše nějak uspořádat a k "alkoholovému vymývači mozku" se už nikdy NEVRACET!

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Ja - 07/04/2016 09:31

Novotná napsal:

Ahoj a hezké střízlivé ráno všem bojovníkům! Upozorňuji že jsem změnila jméno z Novotná na Novi-je to kratší a lepší.

...a k "alkoholovému vymývači mozku" se už nikdy NEVRACET!

Novi, gratuluji!

"Nech sa Ti dielo vydarí!"

("Radšej z kratšej cesty - ako vôbec!") :)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 07/04/2016 13:53

Ahoj Novi, to je dobře. Máš pravdu, mě to taky nutí víc myslet, mám pár rozečtených knih, každá mi na něco odpoví. Zatím skáču z jednoho na druhý, nemám to uspořádaný, ale to chce asi čas. Oni se ty nervové buňky asi obnovují a člověk trochu nestíhá na vše správně reagovat. A co tě tedy baví? A co dělá po večerech manžel? Držím palce a díky, že jsi se mnou byla na začátku, potřebovala jsem Tě ;-)
Mám ohromnou radost, že mi chlast nechybí a přála bych to tady všem. Najednou mi zbývá nejen čas, ale i peníze, dopřála jsem si kosmetiku, pěkný kalhoty na běh atd. V hospodě ty prachy lítaly a nic z toho :-)
(Teda kromě opice, ostudy, oken a výčitek.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novi - 07/04/2016 18:03

Ahoj Šantalko, no taky jsem moc ráda, že tu na těchhle černých stránkách jsi a že je tu prosvetlujeme svým rozhodnutím a radostí z úspěchů. Ja na koníčky moc čas neměla. Vše jsem obětovala dětem a oni mě stále víc přestávají potřebovat. Manžel je mladší a měl spíše jiné zájmy než rodinu. Teď už je se mnou víc, ale nějak jsme už tenkrát k sobě ztratili cestu. On to tak necítí, ja ano. Už v něm necítím tu oporu, nevzhlížím k němu jako dřív. Myslela jsem že nechut k sexu mám, protože touhu tlumí alkohol, ale ani teď prostě nechci. Snad to nějak zmažnu, za každou cenu chci udržet rodinu a nerozvést se. Jinak už take čtu, hodně plavu-dnes 50 bazenu, ale začíná mě bolet koleno-meniskus nebo jak se to jmenuje. Nejvíce času mi zabírá podnikání, ale v rámci utajení nemohu prozradit. Snad jen dodám, že jsem

jedna z mála v celém kraji co to umí tak o ksefty není nouze. Zatím pa a taky napis vic

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 07/04/2016 20:56

Ahoj Novi,

To je fajn, že ti práce klape. I já mám to štěstí, že mám peknou práci která mě baví a kolegyně, které jsou taky fajn. O měm pití spíš "tusily", v práci ani v týdnu jsem nepila, ale o víkendech jsem tak vyvadela, že bych se moc divila, kdyby se jim to nedoneslo. Mám už ráky velkou dceru, ale tráví se mnou ráda čas, chodíme spolu sportovat, nakupovat atd. Ta je z mého rozhodnutí asi nejvíce nadsena. Manžel se mnou je taky rád, ale rád si přihne a to já teď ne, takže nás to rozdělilo, ale to se usadí, časem. On má stopku, já ne. Ale víkendy travíme společně a to aktivně, sportem a kulturou. Taky se ráda venuju malému synovci, o ne ohromně nabiji. A díky nepití naše domluvené schůzky vždy platěj, nerusím je kvůli opici, to je na tom taky bezva, že všechno platí ;-). To dnes staci, tak pa a dobrou noc ku všem

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 08/04/2016 21:14

Ahojda, jak je? Já jsem zvládla další pátek v naší oblíbené hospudce bez chlastu ;-). Jsem ráda. Co ty?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Dee - 08/04/2016 21:30

A co když si Novotná uvědomila, že na tyto stránky nepatří....není žádný alkoholik,neboť pila kvůli manželovi a protože obětovala život dětemnevděčným. Teďka musí podnikat a začít žít..chlast jí nechybí.....a co kdyby jí tu někdo poznal....nejlepší je v celém kraji....ta ostuda!

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 08/04/2016 23:18

V rámci utajení? ;-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 08/04/2016 23:28

Ty sarkasto! Dee je na tom jak?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Dee - 08/04/2016 23:31

Já tu dělám zlého muže.....jinak absolvent kurzu v Černovicích

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Lemog - 09/04/2016 05:57

Ahoj všem: dnes 209. den bez gamblu a cigaret

Eduarde, skoroabstinente, ty kluku ušatá,

priznej se devcatum, co jsi zac.....zaloz si sve tema "O skoroabstinenci" a tam si diskutuj nejlepe sam se sebou,protoze tve jednoradkove , nicnerikajici komentare jsou trapne , jeste jsi tady nikomu nic smysluplneho neporadil, jsi provokater, tak neobtezuj devcata.

Asi je nad moznosti tveho chapani, ze zde chodi lide, kteri chteji abstinovat.

Tak vsem, vctne Eduarda , pekny vikend

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 09/04/2016 07:28

Lemogu, uz jsem asi pochopila, jakou roli tady hraje Dee. Ale ono je to dobre, i ve "skutecnem" zivote se vzdycy najde nekdo takovej a je potreba na nej bejt pripravenej ;-). Jinak tohle me nerozhazi! Nezejazi to radost z abstinence. A tu mame, vid? A co Novi, zijes?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Dee - 09/04/2016 09:42

Mr. Lemog....trošku by si nám, alkoholikům mohl popsát, jak může být někdo závislý na ruletě.....co ti spouští bažení? My někteří máme suchý dům.....ty co...domácnost bez mixéru? My máme chlast všude,

ty musíš do herny....co je tohle za závislost. To bude něco jako za starých časů prohrát statek v kartách...až ho prohrajou nehraju...ty už nemáš co prohrát, tak jsi statečný antigambler....jak u tebe vypadá absták? Jak ti to ničí zdraví? Třásl se ti ruce bez rulety? Bylo ti zle?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Dee - 09/04/2016 09:45

Novotná se ujistila, že není alkoholička a oslavila to.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 09/04/2016 10:56

Dee napsal:

Novotná se ujistila, že není alkoholička a oslavila to.

To jsi ze sebe vypotil pěknou sračku.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Dee - 09/04/2016 10:58

Bzučj ti v úle?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Stopka - 09/04/2016 11:01

Ok, už se mírněte, naberte jiný směr. Na vzájemné názory na sebe, které neporadí zakladatelce tohoto vlákna máte vymezený prostor jinde.

Další příspěvky mimo téma s napadajícím obsahem již budu zde mazat.

Přeji hezký den.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Dee - 09/04/2016 11:14

Smazáno administrátorem, příspěvek mimo téma

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Ja - 09/04/2016 12:20

Smazáno administrátorem, příspěvek mimo téma

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 09/04/2016 12:30

Ja jsem rada, ze uz se mi zklidnily nervy a reakce, ale zacatek byl hustej. Ted jsem v klidku a je to fajn. Na vsechno dost casu, zadnej stres, to je prijemna zmena. Co ty, Stopko, jak to mas ty? A Vcelari ty?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 09/04/2016 14:12

Ze začátku jsem byl dost nevrlej. Ono toho, ale ze začátku má mnohem víc na starost, než řešit nějakou nevrlost. Strašně rychle mi ze začátku utíkal čas. Osm hodin v práci mi přišlo jako okamžik. Den, týden, to utíkalo strašně rychle. Po měsíci se mi ustálil spánek. Včera jsem vykročil do 4. měsíce. Teď jsem měl období, kdy jsem se cítil strašně unavený a dokázal jsem prospat 16 hodin denně. Naštěstí to s příchodem hezkého počasí přestalo. Začal jsem se věnovat s alkoholickou zaujatostí včelám a zahradě. Myslím, že jsem se hodil do naprostý pohody. Řekl, bych, že mě málo co rozčílí. Vyřídím se dostatečně v autě. Do práce - z práce na to mám cca. 200 km. Za volantem jsem nadával jak ďas vždycky. Doma jsem v klidu a už i situace kolem uprchlíků mě nechává v klidu. Co se týče chlastu, tak vůbec mi nepřichází na mysl. Připadá mi úplně absurdní, že jsem kdy vůbec chlastal. Připadá mi to, že to bylo všechno strašně dávno a že to byl spíš zlý sen. Sám též pozoruji, že mysl zbystřila. Ale opravdu se snažím zabývat se pěknými věcmi všude kolem sebe a už tolik neřešit minulost. Ale je jasné, že přemýšlení o příběhu mém i příbězích druhých celkem dumám. Celkově vzato bych řekl, že můj život takových klidných a jednodušších rozměrů. A baví mě to.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 09/04/2016 16:22

Jo, je v tpm svoboda. Svoboda rozhodnutí, jednání, časového plánu, myšlení. Já v tom cítím úlevu ;-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Noví - 09/04/2016 17:55

Jeje ti jsou mi ale debaty! Jsem tu Šantalko. No je to dobré. Prostě nepiju a vrhla jsem se zase do plavání,saunovani,ted jsem se vratila a tseim se az zalezu k televizi. Moc mi tady vsichni pomohli vylezt z bludneho kruhu. Uz nebudu pocitat dny,ale rada se sem budu vracet. Pa pa

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 09/04/2016 19:32

Ok, tak pa a at se dari. Budu na tebe myslet v souvislosti se strizlivosti, precejenom jsi byla se mnou. Mej se ;-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Noví - 10/04/2016 07:30

Řikam si,proč tak arogantní reakce,čtu po sobě příspěvek a už to chápu. Jevim se tu jako veliká chudinka co je nejlepší na světě. No není to tak,jen jsem psala jak jsem to právě cítila a tom to tady přece je...
Co se týče práce-neměla jsem psat-co to umí,ale "co to dělá"-omlouvám se...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 10/04/2016 08:51

Novi, tohle vubec neres, my vime, jak jsi to myslela a rejpalove se najdou vsude, i tady. Svoje neuspechy prevadej na ostatni, ale to se te netyka, zde je podstatne tema diskuze a to je prestat pit, ne? A to ti jde, me taky a to je dobre ;-)
Zavist a vlastni prohry pak lidi vedou k takovymu zakernymu jednani, to ale není nas problem. Nastesti ;-)
Hezkou nedeli, papa

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Noví - 10/04/2016 11:21

Dekuju Šantalko,no byl to tok myšlenek. Chvilku nahoře,chvilku dole. Objednala jsem se u psychiatra ,myslim ze ty večery bez nějaké berličky nezvládnou. Ten alkohol mi otupoval mozek a teď když není je všechno takové ostřejší. Není sranda vrátit se do normálu. Nevim jak bych to lépe popsala. Budu ale bojovat....pa a hezkou neděli

=====
Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 10/04/2016 11:35

Nemysli si, i ja s tim bojuju. Napadaji me chmury, podleham bezduvodnym smutkum a divnym pocitum, zahanim to uklidem a péčí o sebe a o domacnost, ale je to tam furt, takovy divny prazdno. Nejak to musime preklenout. Psychiatr je urcive dobry napad, jatu odpoved zatim hledam v knizkavh, to mi pomaha. Tak se drz a pak dej vedet, jak to pokracuje. Myslim na tebe, papa

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Ja - 10/04/2016 13:18

zdenek napsal:

..."som fakt zãfãĚ'ã,ã;vislãfãĚ'ã,ã½...no lieãfãĚ'ã,ã im sa."

Zdeno,

podarãfãĚ'ã,ã- sa Ti TO, aj bez ãfãĚ'ã,ã okolãfãĚ'ã,ã;dy alebo kakaovãfãĚ'ã,ã½ch bãfãĚ'ã,ã'bov, akonãfãĚ'ã,ã;hle sa celistvo aj VEDOME PRãfãĚ'ã,ã; JMEãfãĚ'ã,ã ako ALKOHOLIK; a prestaneãfãĚ'ã,ã; nostalgicky *TãfãĚ'ã...ã;ãfãĚ'ã,ã½lãfãĚ'ã,ã; NAUãfãĚ'ã...ã™IãfãĚ'ã,ã; SA PIãfãĚ'ã,ã;!* :blush:

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Noví - 11/04/2016 10:49

Aho Šantalko,dostala jsem u psychiatra Eliceu. Je to na úzkostne stavy. Hezký den...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 11/04/2016 11:10

Tak at to brzy zabere a jsi ok. Co jsi vlastne vsechno rekla dr.?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Sochař - 11/04/2016 14:23

Za pár dní to bude tři měsíce nepítí. A výborný. Je to jednodušší, lepší. Ale nechci zapomenout, že jsou k tomuhle šel celý roky. A mimo Antab ještě jedna berlička - občasné prášky na paní. Ale co, to snad přejde a proti tomu bahnu je to teď skvělý.

A jedna věc se občas děje - zdá se mi o tom, že jsem se opil. A opakuje se to.

Vždy to začíná nevinně - kamarád přijel z cest, jsem u něj, vybaluje bāgl, podá mi láhev cizokrajný kořalky, že si dáme panáka a pak půjdeme na pivo. V tom snu je to normální, tak to roky bylo, tak to do sebe obrátím ... a vtom se probudím z hrozným pocitem prohry a viny a raduju se, že to byl jen sen.

A zrovna dnes v noci ještě zrádnější sen - skoro film. Přisvištím na kole do venkovský hospody, tam vyloženě sympatická dívka v upnutým tričku, hned si tykáme, koketujem trochu a ...bez řečí ke mě sune jedno oroseny - s úsměvem ho vyzunknu a vtom se probudim, zase výčitky zklamání - a pak radost - JENOM SEN.

Že by si to ten mozek takhle přehrával sám?

Asi jo.

Zdar všem - a kdyžtak - jen ve snu!

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 11/04/2016 15:26

Zdar Sochaři.Rád se dozvídám, že též nekalíš. Frčíme v tom skoro stejně dlouho. Ty sny jsem míval dřív taky. Teď za poslední tři měsíce se mi zdál takový sen 1x. Drž se!

Včelař.

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novi - 11/04/2016 19:06

No pověděla jsem pravdu. Moc mi nechtěl věřit s čím bojuji a že jsem byla alkoholička. Prý by mi ty léky měly přidat radost do života. Dávkování 2 denně. Zaberou až tak za týden. Logicky na ně nesmím pít tak jsem si dnes podepsala ortel abstinence. Polikam je s nadějí,že to bude večer zvládnutelnější. Pa pa

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Dee - 11/04/2016 19:20

Novi...není to tak, že jsi BYLA alkoholička....ty JSI alkoholička....paradoxně alkoholik nesmí pít, aby žil normálně.....nealkoholik pít může a žije normálně

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Noví - 11/04/2016 20:21

Ano máš pravdu,alkoholička už budu vždycky-ach jo-špatně jsem se vyjádřila. Mělo to vyznít tak že jsem pila a už nebudu...nechci...nesmím...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 11/04/2016 20:39

Novi, nezoufej si. Držíš se statečně a myslím, že i dostatečně dlouho na to, abys už mohla pozorovat pozitiva. Ty je si neustále připomínat, stejně tak jak se Ti jistě vybavují negativa s chlastem spojené. Je třeba se dát v halavě dohromady a nastavit si jiné životní styl. Za poslední dobu jsi si toho dost prožila. Udělal jsem to samé co Ty a považoval jsem to za své největší životní selhání. Vyrovnával jsem se s tím právě chlastem a to odstartovalo mé závěrečné se propití k současnému stavu. Pamatuj, že vše zlé je pro něco dobré. Možná Ti to tak teď nepřipadá, ale až se po čase ohlídněš, tak si na to vzpomeneš. Sílu a odhodlání přeje všem

Včelař

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 11/04/2016 21:18

Novi, to je fajn, určite se Ti i svym způsobem ulevilo. Ted uz bude jenom lip!!! Ja si davam horcik atd, to mi pomaha s lepsi naladou ;-). Treba si to jen namlouvam, ale zabira to. Manzel ma po 8 letech odpoledni, vcera poprve, byla to pro me noc hruzy. Vratily se hnusny myslenky, poceni, divny stavy, nespavost. Dnes uvidime, ale mam strach, chybi mi v posteli i to jeho chrapani. Dnes jsem si nakoupila bylinny caje, v nejhorsim na nejaky jeste dojde :-(Ta jeho nocni neni dobra...Je mi smutno, na chlast vubec nemyslim, ale psychika zas dostava na frak.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 11/04/2016 21:19

Ma noční, jsem se upsala, to jste asi pochopili.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 11/04/2016 21:41

A není alkoholismus jen stav mysli? Ze bys už jako abstinents měla nový stav mysli a hotovo, ne Dee?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Dee - 11/04/2016 21:44

Jasně, že jo....za pět let

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Dee - 11/04/2016 21:47

Myslím to tak, že už pak není chuť na alkohol...trvale...pak se můžeš napít.....ale zase proč, že jo....ale ta možnost tu je

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 11/04/2016 21:47

;-) jsem se zasmála. No to by ale ještě slo ;-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Dee - 11/04/2016 21:50

Prostě se můžeš napít a přitom nechceš.....to se blíží normálnímu stavu, většině lidí

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 11/04/2016 21:50

Pět let nebo navždy, to není stejné, prostě na chlast nemyslet. Myslet na dnešek, max zítřek každý den a je to ;-) Mít se na co těšit a ŽÍT

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Dee - 11/04/2016 21:52

To je ono....nemyslet na chlast...na to, jestli můžu nebo ne....prostě nechci

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 11/04/2016 21:56

Ja si napríklad musím uvedomovať bezny radosti a potesení, jako ze už je to "ono", to, z čeho mám mít radost, na co jsem se těšila, užít si ty okamžiky v tu chvíli a zklidnit se, nečekat na nic "více", užít si to jako ostatní normalní lidi. No mám se ještě co učit, těšila jsem se vždycky na a nějak tam je po tom dít.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Dee - 11/04/2016 22:01

Jistě....patří to k tomu....ani nevím, kdy jsem takhle přestal uvažovat....začal brát věci jaké jsou...ale nikdy jsem s tím nebojoval, nepočítal dny jako jeden místní handicapovaný....možná je to tím, že jsem byl v léčebně a tam na podobné úvahy není čas...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 11/04/2016 22:07

Ale jo. Ono je to lepší. Jen prostě v hlavě stejně zatím zůstala malinka skulinka a zeje prázdnotou, jako by čekala. Ale já jí časem zaplním něčím radostnějším ;-). Lečebnu znám z vyprávění, bohužel lidí recidivujících ;-). Takže ses dobřej Dee, že se držíš, i ty diskuze jsou okoreneny díky Tobě, já se aspoň i zasměju.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Lemog - 11/04/2016 22:10

Ahoj všem: dnes 211. den bez gamblu a cigaret

Abstinence je stav mysli - s tím musím souhlasit - ovšem Eduard, zdejší taktrochuaabstinent by se stavem mysli neměl ohanet, když vlastně abstinentem není. Nema svůj stav mysli v pořádku, pokud 100% neabstinuje. Proč by s grácií jemu vlastní ve stavu mysli, kterou se tady ohání, nedokázal

odmítnout onu sklenku vína. Prostě neodola a to víno chce.

Jen ať si dal pít ale ty jeho blaboly - je snad každému na 100% jasné, že ZAVISLÝ člověk - v tomto případě na alkoholu již nikdy nesmí pozřít alkohol - jinak prostě není abstinents.

Eduarde, přiznej že nejsi abstinents a přestan radit hloupostiblabla bla...po pěti letech...blablabla.....

Proč si nezaložíš to své téma o takřkuabstinentenci?

Tam si můžeš řešit ty své skleničky vína při oslavách, kterou jak jsi sám napsal "prece neodmitnes". Určite je takových jako ty více a chápu, že představa doživotní abstinence od alkoholu může být frustrující a pokud si dokážeš svoji sklenku vína udržet tzv. na uzde - přejí ti to.

To, že mám proti tobě výhrady jím dano tím, že princip abstinence je jasné dány a to je doživotní abstinence v tomto případě na alkoholu.

Ty se tady oháníš jaký jsi boreček a nutis ostatním své sklenky vína a je to vlastně jen tvoje omluva a výmluva svého selhání.

Přejí i tobě Eduarde, abys začal 100% abstinovat.

Lemog

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 11/04/2016 22:15

On si jen dělá srandu. Ví, co je opravdu abstinence. Staví myslí znej hezky, ale na to se moc nehraje, když jde o chlást aalkoholika. Tam jsou myslím pravidla zcela jasna, prostě NEPÍT!

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 11/04/2016 22:27

Dobrou noc všem. Noví, Tobě hezke sny a vesely den ;-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Lemog - 11/04/2016 22:28

Santalko,

STAV MYSLÍ - je nezbytné, mít pro úspěšnou abstinenci vyladen stav myslí na takovou úroveň, která ti zaručí zvládat svoji závislost a úspěšně abstinovat.

S tím stavem myslí to napsal Eduard dobře ale sám je se svým stavem myslí na střídání, pokud nedokáže abstinovat

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 11/04/2016 22:35

Jojo! Ja tomu rozumim, muj stav mysli mi po nekolika neuspesich nyini dovoluje v klidu abstinovat, citila jsem tu zmenu a uvedomeni si. Neco preskocilo, zlomilo se, uz jsem to tu psala, jakoby se to vyresilo, novy zivot, novysmer a styl. Ale tak, ze musi byt proste naprosta abstinence, v tom zas mam jasno ja! Bez ohledu na ostatni a jejich zkusenosti a nazory, u me by to jinak nefungovalo. Me to ake bevadi, opravdu mi alkohol nechybi sam o sobe.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Sochař - 11/04/2016 22:44

Včelaři, zdar a další dobrý jízdy! Mj. to o vypitým rybníce jsi mi napsal přímo z duše. Těším se na nepropíjenou budoucnost a nemaluju d'ábly na zeď ani nijak nejsem poraženeckej - jen je dobrý vědět, že i když jsme tu svini už harpunovali - nejspíš se pořád plouží a chrchlá někde po dně. Držím Vám všem palce moc.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 12/04/2016 07:02

Neso, prosim Te, ozvi se, až budeš ok a doma po te nemocnici. Myslim naTebe, snad je vse ok! Chybis mi rady, tak napis, az bzdes mit cas a naladu. Pa

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Dee - 12/04/2016 15:56

Takže případ Lemog....co kdyby jsi respektoval přezdívky, které si tu lidi vybrali? Já taky nepíšu, i když se tak jmenuješ pro zájemce mám i příjmení a adresu. No a k tomu ostatnímu...vůbec jsi nepochopil, o čem píšu....jediné, na co se zmůžeš jsou fráze. Co kdybys napsal, jak to máš ty, coby patologický hráč rulety, s alkoholem? Jsi abstinent? A proč? Jsi závislý na alkoholu? Nebo můžeš pít? Co vlastně jsi na tomhle fóru...jinak JA tu uveřejnil stránky pro gamblery....nebo tam se vydáváš za alkoholika?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Nesa - 12/04/2016 16:20

Zdravím,jsem už doma.Psychika je mrcha a nějak se mi nedaří to zvládat tak,jak bych chtěla.Psychická bolest porazila a na lopatky tu fyzickou.Víš,Šantalko,že jsem se chtěla napít? Tak moc člověka dovede srazit bezmocnost,až mě to vyděsilo.To je důkaz,že ani po tolika letech nepití nemá člověk vyhráno a musí se s tímhle potýkat.Pořád být ve střehu.A to už u mě chutě dávno pominuly.Ta hydra se dovede ozvat,i když ji považujete za spící.Nemám to komu říct a vykecat se."Normální" lidi tohle nikdy nepochopí,nemá cenu se namáhat.Nepiješ leta,jsi přece za vodou,vyléčená.
Tak si hledám,jak si udělat dobře a zatím mi stačí,že vylezlo slunce a kvetou meruňky.Než se setmí:)

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Lemog - 12/04/2016 18:28

Ahoj všem: dnes 212. den bez gamblu a cigaret

Chtel bych se vsem, koho se me komentare mohly dotknout omluvit a hlavne Eduardovi, s tim jmenem a adresou me dostal, odchazim do ustrani, drzte se, abstinujte

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelář - 12/04/2016 19:28

Dee, nezlob se, ale jsi totální debil. Když Ti někdo fakt tak moc vadí, tak ho ignoruj. Stejně jako já od teďka budu tebe. Myslíš, že coby alkoholik jsi něco víc než gambler?

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 12/04/2016 20:11

Neso, taky o tom nemam s kym mluvit. Pomahate mi vy tady, i Ty. Tak jsi odolala, to je dobre. Ono kdyz se pridaj fyzicky problemy psychika to nedava, tak snad uz jsi v poradku a hezky se 'hojíš", osychicky i fyzicky. Myslim na Tebe, i na Novi!

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 12/04/2016 20:16

Jo, a me tady Lemog nevadi a jeho jmeno a adresa je mi FUCK, jako DEEova a vseh. O to tu nejde.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Sochař - 12/04/2016 20:37

NIKDY TU NECHCI JMÉNA A ADRESY, FÍZLOVSKÝ MÓRESY.

A teďkonc trochu vzletně: C.G. Jung uvedl, že bažení po alkoholu odpovídá na nižší duševní úrovni touze lidské bytosti po plnosti. Alkohol se latinsky řekne "spiritus", vidíte tedy, že stejné slovo označuje nejvyšší duchovní zkušenost i deprivující jed. Užitečná formule je proto "spiritus contra spiritum." Spiritualita místo nebo proti alkoholu.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 12/04/2016 20:45

Z které jeho knihy to je prosím? Dohledám, dobrý tip.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 12/04/2016 20:45

No, co si budem nalhávat. Ono při takových alkoholických halucinacích člověk zažije zajímavé prožitky. Ono nenadarmo v pralese lížou jedovatý žáby, jiní se nechaj kousad hady, nebo rvou do sebe koku... On ten mozek dokáže otevřít komnaty nepoznaného. Jen to nechce chtít rozmlouvat s bohy, duchy moc často. Huntuje to člověka.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 12/04/2016 20:50

Začínám číst novinku od K. Nešpora - Duševní pružnost v každodenním životě, taky počteníčko pro "nás" ;-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Stopka - 12/04/2016 20:54

Sochař napsal:

NIKDY TU NECHCI JMÉNA A ADRESY, FÍZLOVSKÝ MÓRESY.

A teďkonc trochu vzletně: C.G. Jung uvedl, že bažení po alkoholu odpovídá na nižší duševní úrovni touze lidské bytosti po plnosti. Alkohol se latinsky řekne "spiritus", vidíte tedy, že stejné slovo označuje nejvyšší duchovní zkušenost i deprivující jed. Užitečná formule je proto "spiritus contra spiritum." Spiritualita místo nebo proti alkoholu.

Zdravím

zde žádná jména a adresy uveřejněna nejsou. Nepostřehla jsem, že by někdo něco vkládal. Ano, něco jiného, když někdo sám dobrovolně vloží konatkt na sebe, to už tu bylo.

Taky, když se dotyčný rozhodne, že už zde kontakt na sebe nechce mít uveřejněný tak to prostě napíše do upozornění a já to smažu.

Takže o nějakém zveřejnění proti vůli, tak to nemusíte mít obavy. Smazala bych to, kdyby teda k něčemu takovému došlo, ale nemyslím, že to bude potřeba.

Přeji všem hezký večer.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 12/04/2016 20:56

Nešpor bezesporu odborník je. Všechna čest, ale mě je nějak proti srsti. Nevím proč.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 12/04/2016 21:03

;-) Ja po nem sahnú rada, najdu si tam čo potrebujú a neprehaním to. Jeho videa jsou ehm, jak to říct.... No ale básně jsou super. Ty me zaručene potesej a pobavej ;-) A jeho Zůstat střízlivý byla nejdnou moje "bible", takže ja už z nostalgie musím, no...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 12/04/2016 21:08

Kolem vánoc s ním byl hodinový rozhovor v rádiu. Na hodinu jsem zastavil a v klidu poslouchal. Opravdu zajímavý. Možná soudím knihu podle obalu. Nebo je to tak i správně. Coby alkoholik ctít Nešpora by mohlo být něco jako odsouzený milující svého kata.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Sochař - 12/04/2016 21:21

"Zůstat střízlivý" od Nešpora je vynikající. Je to manuál, je v tom praxe - skvělý. Učí, jak odmítat, popisuje spousta myšlenek, co se točí v hlavě při počátcích téhle cesty nepití. Četl jsem ho před lety, ještě nerozhodnutý, jen jsem cítil, že piju prostě moc ... a tehdy jsem netušil, že mi pomůže přes tyhle první měsíce.

A naštěstí jsem ho neznal z videa, z interview, právě z té klaunské, šaškovské pozice, to mi taky nesedí.

I když to určitě spoustě lidí naopak pomůže, bourá asi tak tu tradiční posvátnost a vážnost, trému ze slovných lékařů, snad.

Toho Junga jsem někde opsal, nemám to!

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Santalka - 12/04/2016 21:27

Hezky napsáno Včelaři.

Jsou to různé příběhy s myšlenkou, některé se mě přímo dotýkají a vlastně mi pomůžou si je správně prebrat, nerikám, že všechny, ale i tak to stojí za to.

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Santalka - 12/04/2016 21:30

To neva, já si to najdu. Naposled jsem měla v ruce jeho Červenou knihu.

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Santalka - 12/04/2016 22:04

Příběh z nového Nešpora: mála holčička má jen jednu ruku - levou. Přest by rada chodila na judo. Trenér jí přijme, klade duraz zejména na jeden chvat. A dokonce jí vezme i na závody. Holčička si myslí, že bude jen fandit, ale trenér jí postaví a ona vyhraje. Zajímá ji, jak je to možné?? A trenér odpoví: na tvůj chvat byla možná jen jedna obrana: chytit soupeře za pravou ruku...

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Sochař - 13/04/2016 21:26

To největší pozitivum jednoduše je, že ustaly ty deprese. Bylo to tak poslední dva, možná snad tři roky té houpačky, totiž pití, brždění pití a následného flámu a pak zas nepití, ty kvartály.

A to vše bylo občas doprovázené opravdu černým křídlem deprese, hnusného duševního skleslého stavu, spojeného - po vyloupenutí se z hrůzy - samosebou s fyzickým vyčerpáním, ranním hnusem, neustálou sebekontrolou a poté zas bujarým rozpitím, atakdál.

Ten nejzajímavější posun asi je v tom, že totálně zmizela jakási alkoholická nostalgje, totiž přemítání nad různými těmi "úsměvnými vylomeninami", tou "strandou", prostě alkostavy spojené s hospodskou a mejdanovou zábavou s flirtováním i různé alkohovory, kdy má opojený člověk pocit, že si s někým obrovsky rozumí, má totiž pocit - přemáhání nebo překlenutí samoty. Která ale není smutná, je jen prostě normální.

Tak to je pryč. .

A taky, myslím, je už pryč ta počáteční euforie z nepití - že to jde. Že to vůbec jde - nepít.

Prostě - to je teď moje realita. Príma.

Pamatuju si, jak mě babička vláčela, jako kluka do toho venkovského kostela - já moc nechtěl, ale pamatuju, jak tam věřící vždy říkali: DARUJ NÁM POKOJ.

To se mi do té dětský hlavičky zarylo, představoval sem si pokojíček s autodráhou a houpacím koněm. Nemusím tam teď mít snad skoro žádný hračky.

Klid - jsou ovšem běžný vzruchy a zhupy v práci, city - a vůbec, toho je život plnej a bude - protože to je život.

Ale fakt tomu teď věřím - už to nechci. Vůbec už nechci pít. Je to i v detailech.

A nejlepší jsou dny, kdy na to už vůbec nemyslím.

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 13/04/2016 21:47

Mluvis mi z duše. Ja na to myslim spis v souvislosti se zmenou zivotniho stylu, nove naplne dni i veceru (najednou vic casu, nemusim spechat, muzu planovat atd), nemyslím na chlast a kupodivu nebažim, hlava to fakt vypudila, mam klid. Po te pocatecni euforii se mi ale styska, je to vlastne asi to "smutno", ktere me posledni dobou prepada. Ale díky Nesporovi (sorry, ze s nim zase otravuju) si uziju i ten smutek, ma krasny navod, jak si ho uzit, stejne jako treba samotu atd. Hned je mi lip. Dneska me teda necekane dostala i nahla unava, z niceho nic, ale extrem! No tak jsem si sla misto behani odpocnout. A ono se nic nestalo! To byla uleva ;-) Pripadam si jako dite, ktere teprve poznava, jsou to zvlastni pocity, ale asi hezky...

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 13/04/2016 22:08

Už jsem to tu psal, ale už po měsíci nepití mi přišlo, že všechny ty kraviny s chlastem spojené byly všechny strašně dávno. Po třech měsících musím ujišťovat sám sebe, že je to pravda, že jsem žil takovým způsobem života. Když jsem měl dřív období abstinence, tak jsem s tím musel bojovat. Teď nic. Přišlo to úplně samo. Z dřívějšíka jsem naučený dávat bacha na žízeň a vždy mít u sebe vodu. Byly období, že jsem si uvědomil, že kromě piva jsem třeba i týdný nic jinýho nepil. Matně si vybavuji film, kde léčili z alkoholismu tím, že na léčbu si každý musel donést hafo kořalky. Nevzpomenu si na název, myslím, že to bylo černobílý. Neznáte to náhodou někdo? Zmiňuju to jen protože jsem si tím enormním množstvím tvrdýho během loňskýho srpna ten chlast vyloženě znechutil. Měl jsem od té doby ještě dva kvartály, ale to jsem pil už s nechutí a utvrdil jsem se, že takhle to už dál nejde. Zajímavé je, že dřív jsem při jakém koli problému šel automaticky po chlastu. Teď nic. Ani mi to nevyvstane v hlavě. Kdybych se

neznal, tak bych si ani nevěřil, čeho jsem byl schopnej.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 13/04/2016 22:20

Přesně!!! Těch přestávání bylo, a pak Ale teď je to jiný, prostě to vím, cítím to, nevím co to zlomilo, ale to neřeším, hlavně, že to přišlo. Každý to štěstí nemá. No a to, čeho jsem byla schopná, hmm, no a to si ještě většinu nepamatuju... Je to pryč, to je taky fajn, že to už nedopustím ;-))Že se za sebe už bebudu muset stydět, omlouvat se!

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 13/04/2016 22:39

Někdo tu zmiňoval pohodu a euforii, kterou zažívá při pití. Asi je i prvotním účelem požívání alkoholu přivodit lepší náladu. Nevím jak vy, ale já při pití už nic takového nezažíval. Pil jsem, když se dařilo, pil když se nedařilo. Ale účelem bylo zlískat se, usnout a všechno mít na párku. Všechno leželo ladem. Věděl jsem to. To dál prohlubovalo depresivní stavy a ústilo v další pití. Hrozný. Když si na to vzpomenu je mi zle. Pil jsem, protože jsem měl depky a depky jsem měl protože jsem pil a tak jsem se v tom točil. A je mi vyloženě líto každého, kdo to musí prožívat i s tím vědomím, že ten, kdo se k tomuhle přivede chlastem, tak je svého osudu strůjcem... Nedokážu si představit tu beznaděj lidí, kteří trpí depresemi aniž by se dotkli chlastu.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 13/04/2016 22:50

No ja jsem k nim mela pekne nakroceno. Pila jsem, aby byla sranda a pohoda, k tomu jeste travku. Ale vetsinou po 3. pivku okno, vypadky, takže vlastne nevim, jak to s tou srandou bylo. Zato pak bylo dost smutno.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Sochař - 14/04/2016 08:23

Který Nešpor? Právě jdu včera kolem knikupectví a vida novinka - KUDY DO POHODY. Jenže právě na obálce - jogín. I název - taková bodrost.Ale když myslíš, asi si to koupím. Vida, když jsem kalil, tak nějaká ta stovka, to mi bylo úplně fuk, tak teď škudlit nebudu. A opatřím si teda i Úsměvy smutných mužů - doporučoval Včelař. To je román? Chacha, teď se musím smát - literární kroužek tu je. Ale dobrý!

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 14/04/2016 09:07

No ja pracuju v knihovne ;-) Mam tojo tady dist, co nemm, to si objednam :-) Takze nemusim utracet ;-)
Usmevy smutnych muzu napsal Josef Formanek, jsou to zapisky z lecebny, cetla jsem vsechny jeho knihy, jsou nejen o tom, napr. Prsaty muž atd jsou bezva cestopisy z Indonesie, doporučuju, pise dobre. Ten novej Nespore se jmenuje Dusevni pruznost v kazdodennim zivote. Taky se mi libilo Sebeovladani, ale to je spis pro ty, co jeste nemaj jasno jako my:-) cheche....

No a panove, dnes jsem mela sen: jsem jeste na kadi, ale uz kocovina, okno, manzel na me rve: tos to zas muselahritit, to nemuzes nekdy odejit normalne, tys zas nemela stopku!!! atd. No hruza, probudim se a ??? Olalá, jen sen to byl, uff, kluci to byla pohoda!!!

..

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Nesa - 14/04/2016 19:30

Úsměvy smutných mužů mám i s jeho podpisem. Snad zase abstinuje. Formánka mám moc ráda, dostala mě jeho knížka Mluvití pravdu. Tu prostě miluju.

Jinak, sny o pití znám, tomu se asi nikdo nevyhne. V tom snu je to strašný zklamání, ta realita, že jste selhali je hnusná. A pak probuzení a ta úleva. Čím dýl nepijete, tím míň přicházejí. Ale, stejně i po letech si vás najdou. Bestie.

<https://www.youtube.com/watch?v=6hxrf-Ujrv8>

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 14/04/2016 20:12

Jé, ahoj Neso! To jsem ráda, že jsi zase tady. Jojo, Formánek se čte hezky. Ten sen - přesně jak píšeš, to zklamání, že to zase nevyšlo, že jsem zase selhala, úplně mi z toho bylo blbě.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Nesa - 14/04/2016 20:15

Psala jsem tu už před dvěma dny:-)

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 14/04/2016 20:17

No právě ;-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Noví - 15/04/2016 09:39

Ahoj všichni moji neznámí abstinenti! Drzum se,citim se moc dobře. Trošku kolem mě blazinec,už se těším až si vas všechny přečtu. Jsem rada ze vas tu mám...hezký den!

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Sochař - 15/04/2016 17:35

To je zajímavý, jak se občas přistihnu, jak pozoruju ten minulý život - dobu svého pití ze současného pohledu. Jde o to, že tehdy, když jsem kalil, jsem si vlastně pořád říkal, pořád se utěšoval ... ŽE JE TO PŘECE JEŠTE DOBRÝ ... a to z pozice, těch, kteří na tom byli daleko hůř.

Když jsem zapadl na 6 piv, tak jsem si druhý den říkal, že se vlastně nic nestalo, že jich bylo JEN 6 a žádný panáky a že přece du do práce, tak se nic neděje.

A že mě nikdo ani neviděl, ani jsem nevyslal třeba idiotskou sms, to už bylo vítězství ... a to už bylo to pití, kdy je člověk nejradši sám. Když už pije - ne aby zažil bájo dobrodružství - ale aby usnul.

A když jsem si udělal "příjemný večer" a vyzunk tři láhve vína a vyhulil jointa a zajedl tilnoxem, tak jsem se zas utěšoval a holedbal, že NO A CO, ráno jsem přece vstal a zařídil to a to ... a není to teda tak hrozný přece.

Ale bylo to hrozný. A schylovalo se k pořádnému průšvihů.

A to nezmiňuju opravdický tahy a kalby.

Sákryš, pořád se mi rozbřeskává teprve vlastně! V lehkým údivu, jak jsem to do sebe /a proč?/ strašně úporně a moc a často házel, lil ten chlást. Jak složitě se mě ten muj alkomozek pořád snažil okecávat. Uf, tohle už vydrží - věřím tomu.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 15/04/2016 18:20

O mozku a špatných impulsech a posuzování mi vyprávěj...Me se dnes zase vrátil "nervy". Začlo to vlastně už včera, musela jsem se fajt držet, pak setkání s prudici nalitou paní, byl konflikt. Dnes to pokračovalo, hak v práci, tak po práci. Musela jsem domu, do ostele, opet strasna nahka ubava a nervozita, no a nasranost, bezduvodna. Myslela jsem, ze uz hsem za vodou a prd. Poceni, klepani se,

hlava jak před explozí. Jo, a taky mě asi na mikrosekundu napadlo, že si dám pivo!!!! Ale hned to přelo. Ten mozek je vycuranej, když jde o vážení. Navodí nepohodu a slibuje alkopohodu. No radši už jsem v posteli :-). Přitom jsem si nepítím jista, tohle ale nějak "vzniklo" samo.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 15/04/2016 18:24

Pisu chyby, omluvte mě, ale na tom telefonu je to o nervy, obzvláště dnes ...Ale vy to určitě pochopíte i s chybama ;-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Sochař - 15/04/2016 19:33

Vždyť taky básník píše - "duben, nejkrutější měsíc". A psychologka v magazínu dodává, že prej "teprve odeznívající zimní deprese se lehce proplétá s jarní únavou" --- no, to bude pořád něco. Vrzuchy, vzruchy, ruchy. Tu první "dětskou" euforii, že nepítím budu rázem v ráji už mám naštěstí taky za sebou. A když přijdou mikrochvilky touhy po chlastu, tak radši odolám ... a ty přijdou. Je ale pro co vydržet, držet se.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 15/04/2016 19:51

Odoláme, to je jasný. Jen jsem jakoby oslabena v obraně proti stresu, nepříjemnostem atd. Ale máš pravdu, to je prostě život, není furt všechno cool, to je normální. Musím si trosku ukocírovat, takhle by to neslo.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Nesa - 15/04/2016 19:53

Jasně. Nepohoda nás hází směrem ku flašce. Ale, i velká euforie je nebezpečná. Šantalko, ty stavy znám. Asi se budeš smát, ale já měla chuť vždycky do něčeho třísknout. Nakonec posloužila skříň. Otevřu jí, za sebou zavřu a z plných plic zařvu :laugh: Většinou mě to pomohlo. Lepší, než brečet, to mě stoprocentně k té flašce navádělo. Tendenci litovat se, byla pro mě cesta k ožrání a pak, jako píše Sochař, se omlouvat a vymlouvat. O nic nejde. Jde! Nám jde o život. Když se já podívám zpátky do doby pití, tak se stydím, jak jsem se naučila lhát. Nikdy jsem to neuměla a nesnášela to. Ale, jak šlo o pití, tak to jsem byla velice učenlivá a snaživá. Lhala jsem doma mužovi a

především sobě. Pak jsem taky sobě ráda nadávala a nenáviděla se, za to, co dělám. Sebevědomí = nula. Jak já chtěla nebejt.

Jestli někdo, když přestane pít vidí černě, tak já to mám naopak. Najednou i úplně banální a obyčejné věci, jsou pro mě úžasný.

Tak vydržet, stojí to zato :cheer:

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 15/04/2016 20:28

Verim Ti, ja mela chut bouchnout ty "dotycne" osoby, no koukala jsem na sve reakce jako blazen a kolegyne primo zirala! Zna me jako salámistku pohodarku, nekonfliktni, hodne tolerantni.. Je to nejak z extremu do extremu, jo, jako na houpacce. A s tim lhanim: mela jsem to podobne, a jeste jsem si nevimproc vymejselela, blabolila, na svou obranu... No teda ja tp v sobe mam bohuzel furt, pritom uz neni proc, asi ze zvyku si přimejšlim, upravuju a tak. Ale je to mnohem lepsi nez driv. Štve mne to, je to pritom zbytecny, uz muzu rikat pravdu, vzdy, vsude a vsem. To chce asi taky čas.

Ty radosti mam ale taky, a tajymnohem vic vychutnavam. Vsechny chutě jsou intenzivnejsi. Vsak jsem taky hned po pocatecnim zhubnuti zacla kynout, to jsou cajicky, kaficka, limci, zmrzky, mouchnicky a tak i ve slaném. To si musim taky už hlídat. Taky vám víc chutná??

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 15/04/2016 20:29

Koukam na koncert Pixies na Artu, jajajaj, srdce mi plesá, dnes prvni prijemna vec ;-)

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Sochař - 16/04/2016 08:59

No, přistih jsem se, že dcerce klíďo sežeru čokoládu! Pak nahradím ovšem ...

Ale je to tak. Celý věky pro mě sladkosti neexistovaly. Při abstinenci jsem si náhle začal všímat všeho toho čokobradu a tu a tam si koupil tyčinku nebo prostě mlsek nějaký. Asi že se rozhostí v mozku dávná dětská radost - taková plnost. Vážně jsem si připadal jako malej kluk zase, když jsem rozbalil /dveři ukradený!ú bonbon. A rychle mi docvaklo, asi to tak bude, že přece v pivu, vínu, panácích je neskutečně cukru, tak si to takhle tělo hledá. No a včera jsem zas musel sobě smát, protože to byl fakt vrchol - koupil jsem si velkou Studentskou bílou a natošup jí sněd.

Skoro jako bych si dal velkýho panáka!

A to je fakt pestrobarevněj život, totiž: po letech pití a opravdovýho strachu z nastoupený cesty do fyzických i psychických pekel, se teď kolegyním a kolegům alkoholikům svěřuju, že jsem sežral čokoládu!!!

Ale je mi jasný, že tohle je ještě dobrá strana toho všeho. To je dobrý se pořád jen nestrachovat a nebičovat. Jo, je to i legrační.

A do toho kofola a kola a spousta kafe a cigára, hulim opravdu hodně, ale říkám si, že teď nebudu

bojovat na dvou frontách, se dvěma závislostma. Ta alkoholová je nejúpornější a nejnebezpečnější, tím se teď chci zabývat, to je hlavní.

A nějaký kdyžtak kynutí, ono se to sundá na kole, to se vyplave, srovná za letních pochodů - ale popravdě, to je mi fuk. Střízlivej chci hlavně bejt.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 16/04/2016 09:27

Tak s těma retkama máš absolutně pravdu. Ó, jak mi teď chutnaj, mňam mňam, a to je paradox, protože dřív jsem kouřila jen při pití, tak jsem si myslela, že to bude vlastně vyřešený, a ono ord. Ale jak píšeš, tohle teď neřeším

Taky mě lákaj na gandžu, ale to mne zastřízliva nelákalo ani dřív (až tak při 3. pivku), takže to mě neláká, ona mi tu psychiku spíš rozházela, než že bych byla veselejší. No ty cigá ajídlo mě teď bere, ale máš recht, začínaj túry, kolo, plavání a oni ty chutě taky časem asi přejdpu, teď ty buňky ožily a blázněj ;-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil zdenek - 16/04/2016 09:43

Pijem,ale strašne.ŠANTALKO už neviem,poslal som SOS rodine...Mam zavislost F10.2.Nie som extra fest opity,no musim mat v sebe chlast.Inač nefungujem.Rozmyšlam o sebevražde.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 16/04/2016 09:59

A co na to rodina? Už ti pomahali hodněkrát a ty jsi zklamal,mají nebo nemají zájem? Zdeňku, já nejsem profík, to musíš asi řešit jinde, jinak a asi s odborníkem. A hlavně: musíš chtít!!! Já tě tady můžu (jako všichni ostatní) vyslechnout, podpořit a sdílet pocity, víc ode mne nečekej.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Sochař - 16/04/2016 10:12

Zdeňku, tak tu sebevraždu prostě odlož. A nespolehej na nikoho teď, akorát na sebe. Jde to. Nech se zašít, zavřít, kamkoli, do nejbližší pakárny nebo protialkoholní. Všude jsou krizový centra, zavolej tam. A vůbec se toho neboj.

Když jsi schopen tady celkem v klidu a srozumitelně napsat, tak jsi schopen se i dobouchat.

Já taky nejsem odborník, ale v pakárně jsem kdysi byl, holt divoký mládí a nakonec - bylo to fajn. Tam

se rozmyslíš. Potřebuješ trochu času.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 16/04/2016 10:19

Snad to neznelo moc stroze, nebo neosobne. Tp bych nerada, ja bych noc rada pomohla, ale nechci slibovat neco, co neni v mych moznostech, moje vlastni zkusenosti tu bohuzel stacit nebudou. Ale kdybych ti mohla nejak pomoct aspon slovem, jsem tu...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil zdenek - 16/04/2016 10:37

Som sam.Potrebujem komunikovat.Možno pekne slovičko ma cenu zlata.Neviem.Alkohol ma niči.Ja nie som opity,no nie triezvy.Hladinkar.Vo švrtek som urobil niečo fatalne.Zase som pil a okradli ma o 600 €.Moja matka už rezignovala...Možno tych 600€ bola cena za moj život.SOM zavisly...a fest.Da sa to liečit,milujem život,no som v depresii.Čo mi poradite?prosim

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 16/04/2016 10:45

Dá se to léčit, ale to musíš jít a opravdu "to" léčit! Já v tomhle zkušenost nemám, ty postupy neznám. U nás nejsou ani AA. 600 euro je dost, to ti bude chybet, ne? To je obživa na dlouho. To jsou bohužel ty krádeže, ztráta útraty v opilosti. No jsou to jen peníze, zdraví je důležitější, a třeba je to opravdu ten pravý podnět k tomu přestat a žít normálně. Líp!!

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil zdenek - 16/04/2016 10:56

Ano.Bude mi to chybat..tych 600€.Moja mesačna režia...Jedina cesta je abstinencia.Viem to!!!no chlastam..to je ZAVISLOST.Varovanie pre všetkych,čo toto čitaju.Musim si upratat v hlave...Raz a navždy.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 16/04/2016 11:14

Zdendo, tak zkus tohle: ode dneska opravdu nepij, ani kapku, ja te budu podporovat a urcite vsichni tady. A uvidis, jak to pujde, zdato zvladnes sam, nebo budes muset vyhledat odbornou pomoc. Neodkladej to, zacni dnes, at brzy víš, načem jsi. Muzes se tak tesit na lepsi zivot hned, co Ty na to?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 16/04/2016 11:28

Život je krásnej a stojí za to žít, zase bude dobře, uvidíš ;-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Nesa - 16/04/2016 11:30

Zdendo,ani nevíš,jak ti rozumím.Najednou,jakoby se proti tobě spolčil celý svět.Ale věř,že všechno,úplně všechno na světě se dá řešit,když přestaneš pít.Žádnou hladinku,nic,jen čistou hlavu.Půjde to pomalu,ale půjde,jen musíš věřit a chtít.Každý střízlivý den tě změní a budeš na sebe pyšný.Jde to.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil zdenek - 16/04/2016 12:27

Len mi prišlo luto,taky smutok.Musim byt silny.Bol som na vojne,22 mesiacov.Alkohol porazi aj najsilnejšieho muža.Asi pojdem na prechadzku..tu v Senci je nadherne počasie...byvam kusok od jazier.Pridem na ine myšlienky.No moj problem je: citim sa osamely.Psychiatricka rieši len moju zavislost...,Nikto!!!! nerieši prečo pijem.Svet sa zblaznil...alebo ja?;-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 16/04/2016 12:44

Takze jsi odbornou pomoc uz vyhledal. Zdendo, v tomhle jsme vsichni osamneli, aspon ze mame jeden druhého zde na fóru, me to aspon hodne pomaha. Vzdycky si rikam, ze uz sem nemusim a potom je to to prvni, kam koukam. Vlastne taky zavislost. Ale ja to beru i jako terapii, plus pokec a jine osudy. Nejsi v tom sam, nemysli si. Ono s abstinenci treba najdes nove zname a nebudes osamely. Prochazka je rozhodne dobry napad. Ja byla v praci a ted po obede lezim a jdu si cist ;-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 16/04/2016 13:02

Zdenku, na 600 éček se vykašli - stejně bys je prolil. Jediný co bys měl udělat, tak začít bojovat. Úplně přesně vím v jakém stavu jsi teď. To všechno, co jsi psal jsem zažíval loni v létě. Jediná možnost je přestat pít. Já se loni v létě rozhodl, že končím. Nebyl to ještě konec, protože od té doby jsem měl ještě dvě skorotýdenní pařby, ale to jsem si jen řešil svoje problémy způsobem kterým jsem je byl zvyklí řešit. Víceméně mě ty dvě opice utvrdili, že mě chlast nebaví a že mě zabíjí. Od 8. ledna jsem se rozhodl, že to je definitivní konec s chlastem. Nemá cenu se snažit ho porazit, protože to nejde. Přestaň okamžitě teď! Na nic nečekej. Někteří z nás byly tak hluboko jako jsi nyní ty, takže Ti můžeme v hodně věcech poradit. Přečkej první týden a pak už to půjde samo. A neboj. My alkáči jsme takový srabi, že na sebevraždu nesebereme odvalu... Ale nevědomky pácháme sebevraždu alkoholem. Takže se seber a začni chtít nepít. Pokud opravdu nebudeš chtít přestat sám, tak ti nepomůže 20 léčebeň. Je to jen na Tobě.

Už jsem Ti několikrát psal, že vím o čem mluvím. Uvidíš, že už po čtvrt roce abstinence Ti bude připadat absurdní co tady píšeš teď.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Ja - 16/04/2016 13:27

Zdeno, píšeš:

Áno... Musím si upratať v hlave...Raz a navždy.
...Musím byť silný. ...Svet sa zbláznil...alebo ja?

"Začni si v sebe upratovať - zblázniť sa môžeš aj potom - neskôr!"

"Ako *kadáver/mŕtvola* určite už nič nevymyslíš ani nevypiješ!" :blush:

(Vari niekto už niekedy, snád', pozoroval ako "myslia" pijani v boxoch márnice?) :silly:

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil zdenek - 16/04/2016 13:40

Nie je to racionalicia pitia.Je to jednoducho taky pocit.ĎAKUJEM za pomoc,v liečebny ma učili pokore.Zastavil som tam chlast...ale on prišiel zas a smial sa mi do ksichtu.preto sem pišem,je to chronicka choroba,my alkoholici sme strateny.To baženie je absurdne!!!

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Ja - 16/04/2016 13:56

Zdeno, píšeš:

Nie - je to racionalizácia pitia. Je to jednoducho taký pocit. ĎAKUJEM za pomoc, v liečebni ma učili pokore. Zastavil som tam chlast...ale on prišiel zas a smial sa mi do ksichtu, preto sem píšem. To baženie je absurdné!!!

Prestaň už racionalizovať, t.j. zdôvodňovať "rozumom", ale začni konečne konať! V liečebni si bol opakované, teórie poznáš - začni ich teda aj uskutočňovať!

"Len čírym mudrovaním sa neuzdravíš!" :angry:

"Alebo snád' ešte veríš na Mikulášov, Spasiteľov alebo v zázrak/y?":p

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Sochař - 16/04/2016 13:58

Nejsme ztracený. Nejses ztracený. Dostali se z toho i horší případy. A Tobě to pořád pálí. Dokážeš myslet. Jen Ti je mizerně, protože chlastáš. Byl jsem tom taky. Seber se a přestaň. Jde to. A pak je to každý den lepší. O hodně lepší.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil zdenek - 16/04/2016 15:49

Ano.chlastam.Všetko bude ine!!,ak začnem abstinovat.Asi mam bolest na duši...preto pijem.JE TO len na mne.to rozhodnutie.Ak si dam kvapku alkoholu ,som v prdely.Sorry za vulgarizmy,no je to tak.Bol som v Pezinku na Pal...videl som tam ine pripady...inteligentny ludia..fakt..len zavisly!tato spoved mi pomaha.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Santalka - 16/04/2016 16:10

Vypovidej se z toho. Me to taky pomohlo. Pomuze to i ujasnit si prioritu - nepít, v tom to celé je. Zní to hezky a je to pak hezké, stojí to za to. Všechno zase jakoby začíná, máš "čistý" start, bude už jenom líp Zdeňku, uvidíš.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil zdenek - 16/04/2016 16:41

Som alkoholik.Viem to.ide len o jedno.Mam v sebe tu silu?negovat alkoholizmus ..Je to sila.Dam si

jedno pivo a som v prdely.Ak abstinujem,citim sa dobre, mam ine myšlienky.No pride craving...to baženie po chlaste je strašne..Fakticky vypijem jedno pivo...a potom 20.lebo musim.Ma to nazov.Osobna prehra.No citim v sebe pud sebazachovy...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 16/04/2016 19:01

Tu sílu najdeš až budeš úplně v hajzlu a až dostaneš ten správnej strach o kejhák. Pamatuj si, že ten chlást do sebe liješ Ty sám. Nikdo to za Tebe nedělá. Jen ty sám bys ve vlastním zájmu tu sílu měl začít hledat.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil zdeňek - 16/04/2016 19:22

Som v hajzlu.Preto pišem sem.Chcem sa zachranit.Alkohol ma drži pod krkom a fest.Viem,že potrebujem doktorov...13.4.som mal podpisanu hospitalizáciu v BA ,Jaskov rad.mudr.Okruhlica Riaditel centra drogovych zalezitosti mi to podpisal.No nedokazal som ani prist.Cely sa trasiem,ano pišem,nie som na dranc no hladinku musim mat,inač sa trasiem.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Lemog - 16/04/2016 19:35

Ahoj všem: dnes 216. den bez gamblu a cigaret

Ahoj Zdenku,

kasli na to, ze jsi nenastoupil na termin a bez hned do nemocnice - myslis , ze se na tebe budou divat nejak pres prsty?

V nemocnicich zazili jine pripady a jen tak je neco nerozhazi.

Napr. v Praze bohnicich berou pacienty i kdyz nemaji termin pokud jsou ve stavu, kdy je evidentni, ze potrebují pomoc. Pacienta umisti nekam na nejake luzko dokud se neuvolni místo na oddeleni protialkoholnim.

Jde ti jen o zivot, tak upaluj a po lecbe z tebe bude uplne jiny clovek.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 16/04/2016 19:41

A co chceš víc? Já za Tebe pít nepřestanu. Já přestal za sebe. Šantalka přestala za sebe, Sochař přestal za sebe, Dee, Ladislav, Pert, Petr, Stopka a všichni. Myslíš, že to za Tebe někdo udělá? Myslíš, že když se třebaš jednou nějak dostaneš opět a zase do léčebny, že tě začarujou a ty najednou přestaneš bažit. Přestaneš pít, nebudeš mít chuť ani na to jedno? Ne, změnit se budeš muset Ty. Nikdo jiný. Přijde mi, že stejně jako my ostatní, kteří jsme v tom jeli, tak hledáš výmluvy, svádíš všechno na chlást v kterém se topíš a netopíš se jen v chlastu, ale i v sebelítosti a pak přijde zkrat, jsi geroj, podepisuješ reverzy a končí to, že přicházíš sem na ten pomyslný hrob plakat. Zdenku, nepomůže Ti, když všichni na Tebe budou ňuňu ňuňu. Jsi nemocný. Ale máš to štěstí, že stačí, když přestaneš chlást. Mnozí jiní takovou možnost nemají. Už jsem Ti to jednou psal. Máš dvě možnosti.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil pert - 16/04/2016 19:41

Zdendo všichni mají pravdu. Běž se ještě zachránit, četls Láďovo vlákno a vidíš, že to jde. Nevzdávej to.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Noví - 16/04/2016 20:10

Ahoj Zdeno, ahoj všichni ostatní! Citím se strasne moc dobře, nevim jestli uz zabiraji léky, ale úžasně se meni život. Nebojim se chodit vecer do obchodu, nebojim se byt sama, citim se mnohem silnější a tesim se z kazdeho dne. Zdendo opravdu stoji zato bojovat a vyhrajes! Jen musis strasne chtít to svinsi porazit! Dělej křížky v kalendaři za kazdy den bez chlastu a chlub se tady-udelas nam vsem velikou radost. Zkus aspon tech mých pověstnych 30 dni. Jsme tu velká bojová parta pomůžeme ti jak to jen půjde. Neni to prochazka rájem, to jsem poznala, ale odměna je pak velice sladká. Jsme tu na světě jen jednou tak si to udělejme krásné! Držím ti moc pěstě!
Šantalko tebe obzvlášť zdravím a přeju hodně síly. Pa

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil zdenek - 16/04/2016 21:10

Ano. Velmi d'akujem za podporu. velmi. Rozumiete mi. Jednoducho musim urobit ee. nechcem chlást. Volal som s matkou, je z toho hotova. Opustila ma. Som sam. Ako prst. Len ja a alkohol.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Ja - 16/04/2016 22:39

zdenek napsal:

Áno. Veľmi ďakujem za podporu, veľmi. Rozumiete mi.
...Som sám. Ako prst. Len ja a alkohol.

Dostal si príležitosť - od šéfa (Ľ.Okruhlica). Ty ale potrebuješ iba poriadnu po papuli a do kľetky.
Kulantný prístup spoluzávislých Ťa vŕahuje iba hlbšie do závislosti. Ak nepočúvneš svedomie ostaneš
naozaj iba Ty a chľast! :(

Zrejme aj Tvoju matku už poučili, že Ťa má nechať padnúť na úplné dno, aby si našiel sám-seba, vieru v
život aj odvahu a silu zodpovedne žiť!

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil zdenek - 17/04/2016 04:36

Ja,Ja,Ja jenom já.Narcis.Daš mi po papuly...tak typicky slovenske riešenie.ČO ak potrebujem pohladkat
bolavu dušu?Som velmi senzibilny druh homo sapiens...Tužim po laske...viem!chlast mi nepomože.je to
moja osobna degradacia osobnosti.Laďo alkoholik ma recidivu...moj vzor boja s chlastom.Poznam jeho
historiu..Musim začat abstinoval!!inač prepukne u mňa šialenstvo.Niet inej cesty pre nas
alkoholikov...Len abstinencia

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Ja - 17/04/2016 06:08

Zdeno, píšeš:

Ja,Ja,Ja jenom já. Narcis.

...Niet inej cesty pre nas alkoholikov...Len abstinencia

Možno si len *narcis - onkologický symbol*...

Prefackať sa alebo dokopať k rozhodnutiu vytriezvieť - obrazne alebo v myšlienkach - je Tvoja úloha.
Sebaľútosť Ťa rozleptáva ako kyselina.

"Rozhodnúť sa musíš len Ty - sám, aj bez narcisov!" B)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 17/04/2016 07:12

Zdenku, jsi neponaučitelný. Jen brečíš a prosíš, aby Tě každý litoval. Nezasloužíš si to, stejně tak jako si
to nezaslouží žádný alkoholik. Psát Ti jde celkem dobře, ale nejsi schopen dojít na léčbu? Mě, když bylo
nejhůř, tak jsem nebyl schopnej se tady ani zaregistrovat. Tobě ještě nejhůř zřejmě není. Přeji Ti Tvůj
elán v nalézání nových hloubek Tvého rybníku. Dokud se aspoň nesebereš a nezačneš se léčit, veškerá
rada Tobě je marná.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Stopka - 17/04/2016 08:55

zdenek napsal:

Ano.Velmi d'akujem za podporu.velmi.Rozumiete mi.Jednoducho musim urobit ee.nehcem chlast.Volal som s matkou,je z toho hotova.Opustila ma.Som sam.Ako prst.Len ja a alkohol.

Zdenku,

mama Tě neopustila, není Ti 5let.

... A odpovědel jsi si sám slovy "som sám"-ano na toto je každý sám za seba. Kdyby to šlo aby to bylo jinak, ale nejde to. I kdyby byla u Tebe denně celá rodina, tak na toto budeš vždycky sám.

Mama čeká jak se k tomu postavíš a věř tomu, že až uvidí a to si piš, že to pozná, protože určitě v nějakém minimálním kontaktu zřejmě budete, že jsi se rozhodl změnit svůj život, tak vše bude opět jak má být.

Jediná rada: zaber, vrátit se na léčení, vyhledat veškerou odbornou pomoc a taky piš sem, čti si tu a zapoj změnu k jinému životu na všech frontách.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 17/04/2016 09:01

Ahoj Novi! To je moc fajn, ze se drzi a ze ti je dobre;-)

Tak uz prestanes uplne pit? Nebo myslis zesi casem muzes dat? Precejen jsi to mela jinak. Ja mela vcera krizi...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil zdenek - 17/04/2016 11:35

Ahojte..nna liečenni ma naučili jednu zaakladnu vec-nikdy sa nevzdavaj si sam...sam ja a ja...musim si zacat važit seba...sebamavedomie nemam,nemam.mam šancu? I dont now.Musim začat abstinovat...inač sa upijem..Pijem v kuse cca mesiac a pol...v kuse...Vo štvrtok.som musel volat zachranku 112.Neviem prestat....ten craving je u mňa absurdne silny.psychologička mi dala radu.Zdeno si velmi chory...smrteľne...MUSIS abstinovat,no ja som posadnuty...Nemam delirko,no chlastam fest.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 17/04/2016 11:54

Zdendo, promin, ale meles jako kafemlejnek, furt dokola, ale asi skutek utek. Ono jen sem psat nestaci.

Kdybys aspon uz prestal, ale tohle spis vypada, ze to jeste zapijis :-)
No a ja abych byla uprimna - vcera jsem byla v hospode. Nejdriv 2 pita. Pak kafe, pak prisly kamosky....
no a ja krava jsem si dala 3 piva :-). Nastesti uz zavirali,jinak by byla kaše zase. A bylo. Dnes kocovina,
vycitky. Pisu vam pravdu, je to vuci vam fer. Komenujte to jak chcete, nebo vubec. Sama vim, ze jsem si
to podelala, pokousela jsem to tema hospodama, az to bylo silnejsi nez ja. To neni vymluva, jen
konstatovani, ze je lepsi se tomu vyhejbat, holt tak silba jsem nakonec nevyla. Sochaři, taky si dej
bacha. Bažení je sviňa. No a ja jedu zas od zacatku... Novi! Ty vydrž...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 17/04/2016 12:23

No jo no, první víkendy po vejplatě - metla abstinentů. Všimli jste si, že největší návštěvnost podle grafu
tu bývá právě po půlce měsíce? Předpokládám však, že zoufale tu spíše hledají partneři alkáčů, než
alkáči samotní - ty jsou totiž ve své mysli jistojistí, že problémy jsou všude kolem - ne v nich.

Závidím ti Šantalko Tvoje výčitky po pár pivech. To já dostával tu správnou žízu až tak po desátým,
teprve pak se to zvrhávalo v nekontrolovatelné pití...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil pert - 17/04/2016 13:45

Tady je vidět jak je to individuální. Šanti má štěstí, že ví o svém problému celkem brzy a snaží se to
řešit. Tím se nenech prosím Tě ukolíbat. Tak se stalo, jedeš od začátku.

V těch starých vláknech tady někteří lhali, že nepijou a ono se to stejně provalilo. Je lepší psát pravdu,
děláš to pro sebe, ne pro nás.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 18/04/2016 08:41

Mrzi me, ze uz jsem si byla temer jista, ze uz to mam zcela pod kontrolou. A ono ne, zase jsem na
zacatku. Je mi z toho hodne smutno, ale uz nenadelam nic. Vzalo mi to hodne sily. Pritom uz mu bylo
taaaak hezky :-).

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Ja - 18/04/2016 09:17

Šantalka, píšeš:

Mrzí me, že už jsem si byla téměř jista, že už to mám zcela pod kontrolou. A ono ne, zase jsem na začátku. Je mi z toho hodně smutno, ale už nenadělám nic.

Ak by bolo možné dostať závislosť pod kontrolu - zrejme by existoval aj fenomén kontrolovaného pitia a návrat medzi striedmych konzumentov. "Bohužiaľ"... Možno v inom Vesmíre."

Z výuky pitia by vyrástol prosperujúci a lukratívny biznis. B)

=====

Re: pijú,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 18/04/2016 09:24

No jo. V tomhle není nic pod kontrolou. Vsať jsem dostala hned pekne za usi.

=====

Re: pijú,ale strašně moc nechci

Vložil Neša - 18/04/2016 10:29

Šantalko,nic si nevyčítej a jed' nanovo.Bude zase dobře.

=====

Re: pijú,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 18/04/2016 11:20

Neso díky. Jsi hodná. Já vás zase o to víc obdivuju, že to zvládáte. Ať už s antabusem.nebo jinejma "pomocníkama", hlavní je nepít, a to vám jde, máte můj velký respekt.

=====

Re: pijú,ale strašně moc nechci

Vložil Noví - 18/04/2016 13:06

Ahoj Šantalko. To viš že mi je z tveho selhanicka strašně smutno. Četla jsem ten příspěvek stále dokola a nevěřila tomu... No po pravdě jsem nechápala jak můžeš jít do hospody a vydržet. Ja bych se toho moc bala. Ano mam to jine,mi tam s manzelem nechodime a. S kamaradkama se radeji schazim jen odpoledne venku. Ja si ten chlast v mozku zhmotnila jako takovou masku,jak se na me zubí a vysmiva se mi a septa "tak pojd se napít,jses slabá, nevyhrajes" a ja ji reknu NE,mam za sebou tady partu a ta je silnejsi,nevzdam to! Taky mam sny,ze jsem si dala vno,budim se zpocena hrzou ze to byla pravda. Ja proste nechci pit uz nikdy. Ani ochutnat prostě nechci. Zatim te moc a moc zdravim,zacni znovu,mas na to abys vyhrála-věřím ti!

=====
Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Santalka - 18/04/2016 15:01

Novi, toho jsem se bala, co ty na to. Mas pravdu! To bylo bláhové si myslet, ze zvládnou hospody bez piti. No, uz to vim jiste no. Jeste ze vas tady mam. Tebe, Nesu, Sochaře, Včelaře, Stopku, Láďu azd a nově ted' Davida. Je to pro me dulezity, v realu to nemam komu rict, vam jo a vy me taky.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novi - 18/04/2016 20:22

Ach jo,jsem z toho smutná,kolik nas tu je a kolik nas přibývá závislých na te bestii. Směje se nám a je šťastná jak nas ma v hrsti,jak nas ovládá. Naserme se na ni a nedovolme ji vyhrávat! Sakra proberte se a umlatte ji! Nedovolte aby nam brala osobnost a svobodu! Je to válka s chlastem,je to jen tekutina co nam vymývá mozek!....tak,to jsem si ulevila...a uz tu chci jen číst jak jste šťastní za každý sluničkový den a jak si to užívate s čokoladou a třeba colou v ruce! Pa a mam vás ráda

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Santalka - 18/04/2016 20:25

Taky Tě mám ráda už nebudu remcat. Stalo se, ale jedem dál. Pa a dobrou Novi.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 18/04/2016 20:44

U nás alkoholiků jen jedno je jisté - a to, že jisté není nic. Zítra se může rozkalit kdokoli z nás abstinujících alkoholiků. Taky jsem dřív nechápal, proč mi každěj říkal, že to chce pokoru... Já si myslím, že to chce mít hlavně strach z chlastu. Je neskutečný co dokáže z člověka udělat za zvíře.

Já to ted' pojmám vyloženě systémově. Snažím se vzdělávat, čtu to tady. Snažím se i alespoň radou pomoci. Ikdyž nevím, zda můj názor může někoho ovlivnit a pomoci mu. Ano, myslím, že jsem si prožil s chlastem dost a proto si myslím, že není třeba, aby to co jsem si prožil já musel prožívat kdokoli jiný. Tu nenávist k sobě za to co dělám sobě, druhým tu nechut' dál žít tu nepředstavitelnou beznaděj a nulový vyhlídky, žití v sebelítosti - to všechno jsem odstranil tak jednoduše - prostě jen přestal do sebe lít ten jed!

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 18/04/2016 21:14

Tvoje rady a zkušenosti pomáhají, něco chápou až teď...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 18/04/2016 21:33

Ač to bude znít blbě, tak si myslím, že Ladislav nám v hodně věcech svým průserem pomohl. Myslím, že i Vy "menší" kaliči máte příklad od "profíka" jak z nuly se vyškrábat na 100 za 600 dní. Pak si dát za tejdny pivo a za další dva tejdny to završit pádem když ne na nulu, tak hodně nízko.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Nesa - 19/04/2016 12:08

Myslím si, že z chlastu nemusíme mít strach. U mě je to "jen" velký respekt, protože je to soupeř, kterýho nikdy nepřepu a ani na něj nevyzraju. Nechci to zkoušet, protože vím, že by mi nepřinášel už žádnou radost, ani úlevu. To, co by následovalo, by bylo zklamání, nenávisť k sobě, nechut' žít. Takže, začínejme znovu, jednou to vyjde :)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 19/04/2016 12:56

Neso, tohle jsem si říkala taky, meka jsem v tom jasno a pak..... to bylo rychle, jako blesk. Takže asi chyběla pokora a respekt. A znova...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Noví - 19/04/2016 19:58

Ahoj moji milí kolegové. Dnes jsem byla na rodičaku mých chlapečků a mám strašnou chuť dát si aspoň panáčka. Celý večer bojuju jak blázen. Lky asi nemají dostatečný účinek. Nastesti je doma sucho a všude už zavírají. Jako vůbec nevím jak to ustojím až přijde něco horšího. Zjišťuji že stačí malý výkyv a ja prosim o pomoc chlast. Mám klepavku, jdu se omýt a letim do pelechu snad to zaspím. Pa

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Nesa - 19/04/2016 20:05

Nejhorší je,že by to Novi nebyl jeden panáček.Je to jako magnet,já si spíš připadala,jako by mě někdo omámil.Dělala jsem,co jsem nechtěla a nešlo to překonat.Jak jsem vydržela pár minut,už třeba bylo líp.Vyspat se,taky není špatný.Ráno je třeba všechno jinak.Kéž by,vid'?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 19/04/2016 20:09

Novi!!! Vydrž!!! Jsem s Tebou, posílám antichlastovou sílu! Ja te chapu, me to prave dostalo. Vyspi se, kluky ráno hezky pochval a bude dobře zase...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Kira - 19/04/2016 21:16

Mne v týchto chvíľach najviac vždy pomohlo, keď som si povedala, že dnes nie, že ved aj zajtra je deň a že ved si môžem dať zajtra. Naozaj sa mi potom vždy ulavilo a to bazenie polavilo a ďalší deň nebolo po ňom už ani stopy.

Tak Vám držím palce holky, aby ste to zvládli, musíte si najst finty ako to bazenie prekonať a potom bude zas fajn.

Je to podľa mňa aj najdôležitejšia vec v začiatkoch abstinencie, naučiť sa prekonať tie okamihy bazenia. Na každého funguje niečo iné, niekomu pomáha spanok, niekomu šport, niekomu čokoláda, niekomu vyjsť si do prírody..

Dôležité je najst si ten svoj správny spôsob a potom ho dôsledne aplikovať. ...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 19/04/2016 21:47

No ja to měla na krajčku v ty hospode. Uz jsem odchazela, zesi doma udekam jarní balkon, měla jsem nakoupené nové polstarky, ubrus a chtěla jsem si to tam uklidit, dopijela jsem kávu a přišly holky. A hned: nechod, dej si, plus jedna se chtěla vyprávět- bývalý přítel a otec jejího dítěte má rakovinu v posl.stadiu atd. No jsou to moje výmluvy, ja vim, ale najednou mě napadlo: no tak si dej, oni si taky dávaj, o nic nejde! To byla radost! Hned jsem to do sebe klopila. Konec znáte :-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Kira - 19/04/2016 22:13

Santalka ber to pozitivne, ucis sa skusenostiami a takto mas o jednu poucnu skusenost viac ;) Zistila si, ze pobyt v hospodach este nezvladas. Ja som sice do nich chodila od zaciatku, ale akonahle som zacitila ze uz to nedam a ze to na mna ide, tak som stadial utekala bez ohladu na to co si ostatni mysleli alebo nie. Takze nabuduce budes vediet lepsie ako mas reagovat a ako sa vyhnut tomu, aby si sa napila..

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Santalka - 20/04/2016 07:35

Mas pravdu Kiro. Zajimavy je, ze presne vim, kdy se to zlomilo, a ze jsem mela jeste na vyber - zustat a chlastat, nebo šupem vypadnout. No mozek uz byl chorý, ale to uz je pryč. Tak doufam, ze to brzy zvladnu ošefovat jako Ty
A co Novi, uz je dobře?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Sochař - 20/04/2016 09:10

Občas si připadám jako Ajnštajn nebo antichlastový génius /hahaha!/, když mě napadne nějaká myšlenka, nápad, jistota, kterou jsem přece už kdysi musel slyšet nebo číst. Nepíšu sem deník, ale už pár dní si naléhavě uvědomuju důležitou věc. Ten stav nepití, střízlivost - to musím budovat.
Stejně, jako jsem si vytvořil závislost, tak teď musím pracovat na střízlivosti.
A není to tak, že hned dostanu nějakou obrovskou odměnu. Tísňe, poraženosti, neschopnosti, atakdál, bleble, to patří k životu. Tu bude furt, pořád, u každého.
A střízlivost se buduje, vytváří. Krokama, skokama, spíš pomalu, se zmatkama i pochybama.
Spoustu roků jsem si vytvářel závislost.
Teď jsem na výpravě do docela nového kontinentu. Střízlivého života. Občas prskám na stres z mobilu, z mejlu, na zrychlenou dobu.
Díky tomuhle Fóru ale vidím, že rozhodně nejsem na osamocení výpravě. Dobrý!
Nechci alkohol, nechci pít. To už bylo. A bylo to blblý. Byl to omyl. Už to nechci.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Santalka - 20/04/2016 09:47

Jo, abstinence se musí budovat, musí se na ní pracovat, jako na ostatních dulezitych vecich v zivote - na lásce, na vztazích, na sobě. Patří k tomu zvládat bezne situace, napjaté, stresující, smutné i radostné. Jde o to to zvládnout střízlivě. Tzv.zaživa, bez umrtvení ;-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Katka - 20/04/2016 10:17

Ahojky, taky se pridavam 4 den nepiju po silenym mesicnim piti. Pred tim jsem vydrzela abstinovat 2 mesice. Pak jedno pivo a byla jsem tam uz to nezvlada psychika mam hrozny stavy. Piju uz hodne dlouho a chci prestat uz to nezvladam. Nejhorsí je, ze mam silne bazeni, ktere se musim naucit zvladat. Neni mi nejlepe nastesti mi obvodak napsal neco na uklidneni. Na psychiatrii jsem objednana 10.5. Stejne mi asi nepomuzou musim to dat sama. Uz chci zacit zit normalne a neresit jen chlast. Mejte se :)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 20/04/2016 11:00

Ahoj Katko, vítej do "klubu". Ta psychika je hrozná, já vím. Já s tím taky bojuju a nenávidím se pak za to, že to vím co přijde, a stejně si zas ublížím. Jinak se to nazvat nedá :-(. Tak se taky drž...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Ja - 20/04/2016 13:11

Šantalka napsal:

Ahoj Katko, vítej do "klubu". Ta psychika je hrozná, já vím. Já s tím taky bojuju a nenávidím se pak za to, že to vím co přijde, a stejně si zas ublížím. Jinak se to nazvat nedá :-(. Tak se taky drž...

Uvažuješ nesprávně naučeným způsobem.

"Skús si vyprojektovať v mysli predstavu, v ktorej odvykávanie s prehľadom sama zvládaš a kontroluješ a nepretržite si ju premietaj do priestoru vedomia. (...je za čelom, keď zatvoríš oči a nazeráš akoby do seba.)" B)

Je TO Tvoja vízia (vy)túženej skutočnosti, ktorú si postupne zhmotňuješ, ako napríklad: aj vytrvalú a konštruktívnu modlitbu. :)

"Prajem Ti/Vám len zdar a úspech!" :blush:

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 20/04/2016 15:15

Tam mám třetí oko ;-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Ja - 20/04/2016 15:38

Šantalka napsal:

Tam mám třetí oko ;-)

Tak si ho prepláchni čírou tekutinou poznania a múdrosti z prameňa triezvosti... B)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 20/04/2016 18:44

Budu se snažit. Ono to s třetím okem tak je, moudrost, rovnovaha atd. Proc ne strizlivost ;-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Katka - 21/04/2016 11:20

Ahoj tak 5 den bez piti. Bohuzel mam chut na chlást a toho se bojím. Pit, ale už nechci a mozek porad nabada a neda pokoj. Vzpominam na ty mesice abstinence jak mi bylo hezky, zhubla jsem sportovala a manžel by stastny jak mi to slusi a jsem spokojena. Ted je ze me opet troska a zacínám znovu a rozhodnuta opravdu nepít jen presvedsit ten mozek.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Katka - 21/04/2016 11:41

Ještě jsem se chtěla zeptat jak to chodi u psychitra pomuze aspon trochu? Podle mého názoru asi moc ne, ale zkusím tam zajít.prijezdu

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Katka - 21/04/2016 11:50

Píšu z mobilu tak obcas je preklep))

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novi - 21/04/2016 18:26

Ahoj holčinky a kluci,prozatím vítězím,drandila jsem na kolobrně,mam fajn fajn náladu i bez chlastu-no ale jim ty léky- tak snad se mi nic špatného nepřimotá do cesty a bude stále jen dobře. Moc vám přeju aby jste se meli tak krásně jako ja teď,posilam vam všechnu pozitivni naladu a silu co muzu dát. Pa pa

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Nesa - 23/04/2016 16:03

>Novi,to je moc fajn slyšet,že "se cítíš O.K. Já kdysi četla jeden rozhovor populární herečky, která přestala s pitím.A řekla tam,že od doby,co přestala pít už se nikdy tak srdečně a spontánně nezasmála.To bylo někdy v době,kdy jsem přestávala s pitím a hrozně mě to rozhodilo.Já,ačkoliv jsem už v pováženém věku,jsem si nedovedla představit,že bych se od srdce a nezřízeně nezařehkala.Byla to blbost.Záleží,jak k tomu každý přistupuje.Ne nadarmo se říká,že humor je jediný způsob,jak přežít.A já dodávám,že u mě i muzika.Máme s mužem kamarády o generaci mladší,takže o nějaké vyblbnutí není nouze.Ze začátku samozřejmě tak trochu nechápali,proč už nepiju,ale,když viděli,že pořád odmítám,smířili se s tím a dnes mám klid.Už mě chápou,viděli,co se mnou alkohol dokázal.Lépe řečeno,co jsem dokázala já :(Já byla vždy pod obraz,oni v náladě.

Chodím úplně normálně do hospody,i na plesy,kde vydržím do rána.To dřív,když jsem pila,tak jsem odpadla před půlnocí.Bylo to taky tím,že jsem si přihnula už doma.Je to báječný pocit,se po nějaké zábavě druhý den probudit s čistou hlavou,bez abstáku,bez třesavky,bez výčitek a depky.

Čím déle vydržíte,tím víc se vzdaluje bažení.

Ještě pro Katku: Nevím,zda ti psychiatr pomůže,každý to má jinak,ale zkusit se má vše.Mně,krom jiného pomohl.Kdyby mi tenkrát někdo řekl,že pomůže jít po kolenou o půlnoci za ďáblem,tak bych šla...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil perť - 24/04/2016 09:39

Katko to znám, člověk už neví z které do které, běž za tím psychiatrem a zkus se mu uvolnit, řekni mu pravdu, jak se cítíš, že máš hrozné bažení, nestyd' se a nevím jak působíš na lidi, oni ti psychouši většinou nasadí nějaké léky, AD, na stabilizaci nálady a já nevím na co všechno... třeba to k něčemu bude, to zhodnotíš pak jestli ti sednul a budeš k němu chodit nebo už nikdy více. Sděl to pak zde a prober to anonymně, nenechávej si to pro sebe a aspoň máš pocit, že nejsi v tom úplně sama, drž se fóra... A už tě poslal někdo na AA? Tam bys taky mohla zkusit zajít jednou a uvidíš, pokud je máš v dosahu. Drž se :)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novi - 24/04/2016 12:13

Ahoj všichni,ahoj Kacenko,mě psychiatr pomohl. Jim jeden prasek rano,jeden večer,přidává radost do

života,bere deprese. Citim se uplne v pohodě. Mela jsem chut se napit abych si vylepšila náladu a leky to nahrazují. Mam ted v abstinenci veliké chutě na sladké ,ale zas mam silu a energii na sport takže stejne netloustnu. Určitě k psychiatrovi dojdu,nemáš co ztratit. Pa

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Katka - 24/04/2016 12:32

Ahoj,

k psychiatrovi zajdu mám depky atd. Za pár měsíců nastupuji do práce a v tomto stavu bych to nedala. Musím se dát do kupy. Bojím se zitrka manžel odjíždí a mám strach, že se napiju. Budu, ale bojovat uz ted mozek rika jeden den piti nic neni pak to utnes. Ale ja vim, že neutnu a kalila dokud by manzel nepřijel. Bude to boj jsem zvědavá kdo vyhraje.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novi - 24/04/2016 19:23

Ty vyhrajes,kousni se jako ja,piš sem ted každý den,kdyz bude chuť,rekni si ze to nechas na zítřek. Bojuj kdyz mas odhodlání! Nakup misto chlastu Colu a sladkosti. Uz jednou jsi abstinovala,udelej to znovu. Pa a vydrz,budu kazdy den cekat na zpravu. Pis co te napadne,nenech tu mrchu vyhrávat,vylej vse co doma je,u me funguje sucha domacnost. Zvladnes to Kacenko,neboj se! Kazde ráno bez chlastu budes silnejsi.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novi - 24/04/2016 19:27

...no a ještě je potřeba si uvědomit,ze na léky uz opravdu nesmis pit jinak se zabijes. Musis byt připravená na trvalou abstinenci..

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 24/04/2016 20:23

Na tu colu bacha. Huntuje játra když ne víc, tak stejně jako chlast...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Katka - 24/04/2016 20:46

Suchou domácnost máme mám velkou podporu v manželovi. Udelali jsme nákup na týden tak nikam nemusím. Budu muset bojovat a vydržet budu psát jak to zvladam. Nejhorší je ta vecerka za rohem a to hnusný bazeni. Vzdy si vzpomenu na ty hruzy z chlastu a snad to prejde. Mějte se)))

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 24/04/2016 21:27

Ženský, dneska ta Vaše blbá nálada byla asi globálně rozšířená. Žena mě též festovně srala. Hned se mi vybavil způsob jak jsem se s tím vyrovnával dřív. Dnes jsem to drobet pozměnil. Zajel jsem do města stejně jako jsem to dělal dřív. Nakoupil, ale ne chlast. Nakoupil jsem ovocný stromky a sázel je po okolní krajině :)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Sochař - 24/04/2016 23:08

Možná škoda, že si nepíšu ty dny, jako Lemog, ale každopádně to bude k třetímu měsíci nepití. Mám teď čerstvě za sebou tradiční cestu Praha, Košice, na skok Užgorod. Všude kámoši, oázy slavení, každý večer setkání, co kdo nového. Bylo to tradičně taky přepřahání z borovičky na vodku, pivo, to se jen lilo, všude víno a tak. Patřil jsem jistě k těm nejzábavnějším ... ale ani jsem z té cesty neměl strach. Jistě, Antabus v útrokách, je to tak lepší. Ale snad se mi potvrzuje teorie o vypitém rybníce. Nechci to uvnitř, prostě toho mám plný zuby. A jde to. Ne, že to "jen" jde, je to tak lepší. Nesrovnatelně. A samozřejmě, v hospodě otrava. Tomu se mi dařilo taky často vyhýbat. A když už jsem musel, tak naštěstí mám za ta léta vyzkoušené i "techniky odmítání", někdy stačí říct: Tuhle sem se tak vožral tak, že si nedám. Nebo, že mě bolí palice...a podobně. Co je komu do toho, nějaký slavnostní vyhlásování nepití, to jen vzbuzuje otázky. A samozřejmě zhušťuje nabízení panáků. Co jsem si ale poprvé všiml, že těch, co s tím sekli, je vlastně víc. Je to až takový zvláštní spiklenectví. Kdo ví, ten ví. Uf, když se vzpomenu, jak často jsem se z "výletů", vracel, jak nervózní troska. A bylo to tak - jakoby normální. Ty šílený nervy, žaludek, hlava. Těch žvástů ... bleble. Teď mám fakt radost. Jde to a půjde to.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Nesa - 25/04/2016 06:17

I já to tak mám. Prostě úleva. A navíc, pohled z druhé strany, zjištění, že ty mejdla nejsou vždycky až tak úžasný a že to všechno vlastně nechci, nemusím.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Sochař - 25/04/2016 11:06

Neso, přesně tak. Není o co stát, nechci to. Ale dobře si pamatuju, jak mi bylo v tom opileckém opakovacím blábolu vlastně tehdy fajn, když mozek jel tuhle dráhu. Spíš než fajn - neuměl jsem to jinak. Pustil jsem se do toho, včetně tkzv. společenského pití, někdy v 17ti. A jako u mnoha podobných případů, hrála v tom velkou roli plachost a nesmělost.

No, proto ty "společenské" panáky při každé příležitosti, naše civilizace to tak má. A to je to, co u nás, alkoholiků, mimo jiného, holt buduje návyk.

A ani to nechci a nebudu opilým kazit, spíš stojím vytrvale a jak věřím, dneska už spíš s úsměvem a snad i pochopením, opodál.

Nějaký vysvětlování by mě nebavilo, nejsem misionář a pak to může být strhávací, nebezpečný v těch putykách příliš zůstat.

Myslím, že při nepití funguje sobectví. Jo, sobectví. Je to moje věc. Je to moje věc, že se nezleju a vlastně, co je komu potom.

A lze to i snadno vycítit, jak to některé nabízeče znervózňuje. Lepší je vzdorovat tak nenásilně, prostě uhnout, jemně z té situace vyklouznout.

A potřeba společenských gest - no, těšil jsem se až se vrátím a napíšu sem.

Zdar!

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 25/04/2016 14:34

Ahoj vsichni, hura hura, blba nalada je pryč. Taky mam za sebou strizlivy vikend. A odmena se dostavila: nic neboli, blbe neni, v praci ok, hlava funguje (a uz ani nehuci), vratili se na fórum mužský (uz se mi stejskalo) a doma uz je taky celkem pohoda;-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Katka - 25/04/2016 15:28

Ahoj,

Tak to je dobře, ze je Ti fajn. Manzel rano odjel ja šla do města koupit si kalhoty. Šla jsem kolem vinoteky a koupila vino, ktere nepiju a nemám ráda. Jsem pivar. Vino stojí na stole a chodím kolem. Koupila jsem ho jen pro to, ze budu driv opila nez po pivu. Chlast vyhrava,ale vino neni otevrene a ja doufam, ze vyhraju. Jinak vino postavim k popelnici pro bezdomovce budou mit radost.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil David - 25/04/2016 16:44

Já mám zkušenost, že když si už koupím flašku, tak to nevydržím a ještě ten den ji otevřu. Jinak osvědčilo se mi přejít z piva na víno, vypiju jednu sedmičku a neopiju se, navíc je to asi i zdravější. Když jsem pil v hospodě piva, tak to často končilo špatně.

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil pert - 25/04/2016 16:59

Nemusela nikam chodit, má zásoby na týden, to chlast ji poslal pro kalhoty... Občas zpočátku pomohlo někomu zavolat, aby mi to rozmluvil... tady je to jen černé na bílém a moc to v takových krizovkách asi nezabírá...

David zvyšuješ toleranci, jedna sedmička, pak dvě a nenamlouvej si, že je to zdravější, to fakt nee

Přeju vám, abyste se sebrali dokud to ještě jde...

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Santalka - 25/04/2016 17:21

Katko, to jsi nevydržela vlastně hned první den, co manžel odjel, ašla jsi do města? Představ si, jak bude smutnej :- (A ty pak taky. Lahve se zbav a vydrž! Nepokousej to, nepodlehuj...

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil pavél - 26/04/2016 07:14

Včelař napsal:

Na tu colu bacha. Huntuje játra když ne víc, tak stejně jako chlast...

to je blbost, cola játra rozhodně nehuntuje, rozhodně ne tak jako alkohol, když jsem byl v léčbě tak jsem měl silně nabořený játra z chlastu, prý pár měsíců do cirhózy...byl jsem měsíce na dietě.....a colu jsem pil na litry (a to zejména s náhradními sladidly) a k tomu jsem ještě solil "jako prase"...a jaterní testy se po čase srovnali do normálu

rozhodující bylo VYSAZENÍ ALKOHOLU --- to je ten největší jaterní vrach :P

v pití colových nápojů (a to ještě výhradně s umělými sladidly :ohmy:) pokračuji i po ukončení léčby a dvakrát do roka chodím na jaterní testy a je to zatím OK

=====

Re: piju, ale strašně moc nechci

Vložil Ja - 26/04/2016 08:39

pavel napsal:

...rozhodující bylo VYSAZENÍ ALKOHOLU --- to je ten největší jaterní vrach :P

Těch vrahů je... :p

(Jedni vraždí játra - jiní češtinu...) B)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil david - 26/04/2016 13:31

Technická přátelé: koukám, že Davidů je tady víc, taky mě to mělo napadnout, i když v přihlášení mám David7, v příspěvcích (teda aspoň jak se mi zobrazují) se objevuje jen David. Takže, to co tady dneska do tohoto tématu psal David, jsem nepsal já. Ale já už psát nic nebudu, takže pokud napíše David je to docela jiný David :-). Držte se a díky! DAVID7 (Šantalka už bude vědět :woohoo:)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Stopka - 26/04/2016 14:09

Zdravím,

je zde David a david.

Tvůj příspěvek je pod david a ten druhý příspěvek je od jiného nicku: David ,ale již s velkým "D". ;)

Takhle se to zobrazuje, takže rozlišit to jde, jen je potřeba se více podívat.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Stopka - 26/04/2016 14:18

david napsal:

Technická přátelé: koukám, že Davidů je tady víc, taky mě to mělo napadnout, i když v přihlášení mám David7, v příspěvcích (teda aspoň jak se mi zobrazují) se objevuje jen David. Takže, to co tady dneska do tohoto tématu psal David, jsem nepsal já. Ale já už psát nic nebudu, takže pokud napíše David je to docela jiný David :-). Držte se a díky! DAVID7 (Šantalka už bude vědět :woohoo:)

Podívala jsem se ještě na Tvůj účet .

Při registraci si zadal david7-to souhlasí, ale jako uživatelské jméno a pro jméno do diskusi jsi zadal jenom :david.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil pavel - 26/04/2016 14:25

Ja napsal:

pavel napsal:

...rozhodující bylo VYSAZENÍ ALKOHOLU --- to je ten největší jaterní vrach :P

Těch vrahů je... :p

(Jedni vraždí játra - jiní češtinu...) B)

já vím - omlouvám se...to byla úmyslná vražda :P

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Ja - 26/04/2016 15:00

pavel napsal:

Ja napsal:

pavel napsal:

...rozhodující bylo VYSAZENÍ ALKOHOLU --- to je ten největší jaterní vrach :P

Těch vrahů je... :p

(Jedni vraždí játra - jiní češtinu...) B)

já vím - omlouvám se...to byla úmyslná vražda :P

Paľo, neber to ako útok -> bolo a je to iba konštatovanie faktu. :)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil david - 26/04/2016 15:36

Aha, takže velká a malá písmena, promiň "Stopko", ale to je chatrné, kdo to při běžném čtení asi odliší...no moje chyba. Každopádně já už psát nebudu, budu zase jenom číst, i když to teď ještě naposledy porušuji...takže každý další david, nebo David nebo DAVID nebo daVID nejsem já...Je-li to ve Tvé moci, tak moji registraci prosím zruš. Dík. S úctou david7

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Stopka - 26/04/2016 15:46

Souhlasím je to chatrné :)

Zrušení registrace , účtu, když už nechceš zde přispívat nejde. Už jsem se o tom informovala kvůli žádosti od Dee, měl stejný požadavek jako Ty.

Je to prostě o tom, že když nechceš sem už psát tak psát nebudeš, no a tvůj nick si logicky už po Tobě

nikdo nemůže "přivlastnit". To v reálu znamená, že nikdo jiný nemůže pod tvým nickem v budoucnu sem zde psát.

Toliko k tomu zrušení.

Lze zablokovat účet, to už tu zde bylo v minulosti, ale to je z jiných důvodů.

K výše uvedenému požadavku to, ale neslouží.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Stopka - 26/04/2016 15:55

Ještě k tomu d a D.

Zjednodušeně. Někdo si zaregistroval nick s velkým písmenem a druhý pak to samo, ale s malým písmenem.

Prostě ho to nepustilo dál, tak akorát dal velké, čí malé písmeno na začátek. Tím je ta chatrná rozlišnost způsobena. Je to umožněno při registraci, není to dodatečná korekce z mé strany k rozlišení na první pohled identických nicků.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novi - 27/04/2016 20:54

Ahoj přátelé,mám velký problém. Manžel dnes přinesl domácí slivovici od strejdy. Začíná mi domácí horor. Přišla jsem o suchou domácnost. Celý večer na me ta flaška čumí a vysmívá se mi. Klepu se jak ratlík a bojím se az se tu kvuli někomu rozdělá. Nejsem vůbec tak silná jak jsem myslela...dopřic....

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil pert - 27/04/2016 21:00

Potajmu to vylej a dej tam vodu, pak řekneš, že si strejda z vás udělal legrandu :laugh:

To zvládneš, žádný strach, drž se.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 27/04/2016 21:18

Novi, vysměj se naopak Ty tý flašce. Říkej si: veselejší bych stejně nebyla, naopak. Dej ji někam, kam nechodíš nebo jen nerada, jdyž už se jí teda nemůžeš zbavit normálně. To, že nejsi tak silná, jak sis myslela, co na to říct, mě to právě tenkrát najednou dostalo, chyběla pokora a nebyla jsem dost " ve střehu". Takže neudělej stejnou chybu, nestojí to za to... Myslím na Tebe, drž se, flašku ignoruj.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Kira - 27/04/2016 21:27

Novi a tvoj manžel vie o tvojom probleme? Nemozes sa s nim dohodnut, aby tu flasu niekde schoval, aby si ju aspon nemala na očiach?
No a keď máš pocit, že ten alkohol nad tebou vyhráva a že tá tvoja voľa nepiť slabne, skús sa nan riadne nastvať, s tým, že si predsa nebude s tebou robiť to čo sa mu zachce...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novi - 29/04/2016 12:20

Ahoj vy všichni co jste mi podali pomocnou ruku! Lahev dnes odputovala k zubařce tak jsem ráda. No dobrý pocit stejně nemám. Musím si zvyknout,že alkohol bude okolo mně kroužit celý život. No teď je to zas na chvíli v poho. Tak hezký víkend a čarodějnice! Pa

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Kira - 29/04/2016 15:39

Novi som rada, že si to zvládla a o to práve ide, naučiť sa žiť vedľa alkoholu, on tu bude stále. Nemozme sa tvariť, že neexistuje.

Ja som si to v hlave uložila tak, že najprv to bola veľká láska, potom veľká nenávisť a teraz ľahostajnosť. Naučila som sa vedľa neho žiť, s tým, že medzi nami vládne nejake primérie, v duchu som som sa ním dohodla, že uznávam, že poraziť ho nedokážem a uznávam, že je silnejší než ja a že si budeme pekne vedľa seba v pokoji nazívať, ja budem ignorovať jeho a on mňa :) a zatiaľ to funguje veľmi dobre, obidvaja dodržiavame časť nasej dohody :)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novi - 29/04/2016 15:44

Ahoj Kira, krásně jsi to napsala! No tak ja jdem tedy ve fázi číslo 2-nenávisť. Na ľhostejnosť si budú musieť ešte počkať. Ako dlho abstinuješ? Za ako dlho bude fáza 3?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Kira - 29/04/2016 16:14

Novi, abstinujem 2 roky a nejake drobne. Ten prvý rok bol narocnejši hlavne čo sa týka silného bazenia a aj castých alkoholických snov, ale stále som si vravela, ako prislo tak aj odide. A casom to bazenie ustavalo, celkovo asi po tom roku abstinencie to zacalo byt uz take prijemne, žiadna láska ani nenavist, len lahostajnosť...

Len ja som sa do toho hodila hned od zaciatku strmhavo, doma sme mali nadalej alkohol, a nadalej som chodila s priateľom na akcie kde sa pilo vo veľkom a odkiaľ ma predtým vždy vynasali. Hovorila som si, že ak toto zvladnem, tak potom ma v budúcnosti nebude moct alkohol zaskocit, lebo vždy tu bude nieke naokolo, tak sa musím naucit žiť pri ňom a nebudem sa tvarit, že neexistuje a nebudem sa izolovat od spoločenského života..že ved nech si ostatní pijú, oni s ňím problém nemajú, ale ja mam a tak sa musím s tým vyrovnat nejako ja a nie obmedzovat svojim problémom ostatných...

Samozrejme toto neodporucam každému, ale pre seba som to videla ako správnu cestu...

=====

Re: pijú,ale strašne moc nechci

Vložil Kira - 29/04/2016 16:16

A neviem ti napísať, kedy tebe pride fáza 3, u každého je to individualne, ale to nie je dôležité..Dôležité je, uzívať si abstinenciu a vedieť, že tá fáza celkom určite pride - ako zaslúžená odmena :)

=====

Re: pijú,ale strašne moc nechci

Vložil Sochař - 30/04/2016 23:45

Po téměř třech měsících nepití nepamatuju na ty fyzický projevy, bolesti hlav, vlny horka a zimy, zpotenou rozřesenost kocovinnovýho probuzení, atd.atp.

Asi jako si člověk nemůže pamatovat přesně třeba chřípku.

Ale na co dobře pamatuju je odporný alkoholický stav - sebelítost. To stěžování si, to odporný skuhrání. Zažil jsem to u jiných pijících/i členů rodiny/ a pak s jistou hrůzou, naštěstí!, jsem to rozpoznal u sebe. Svět se zatměl, byl zlej, mokrej od chlastu, nepřátelskej, všechno, každá pitomost byla obludně obtížná.

Ale do prdele!, to bylo chlastem. To nebylo reálný, pozvolna se to realitou stávalo, protože ten, co nasává jedy, si skutečnost do totální hrůzy upravuje.

Paradox je, že v naší kultuře se tak jako - chlapsky chlastá - jen chvíli, pak to ale z chlapa udělá trosku. Marmeládu.

Pro literární kroužek - Marmeladov je postava z Dostojevského Zločinu a trestu, chlapík, který chlastá a pak pláče, že chlastá. Rodina jde zatím do háje.

Stohy byly popsány o genetice, kašlu na to. Lepší je nepít vůbec. A jednu anekdotu o tématu:

Táta žije se dvěma syny, máma kvůli jeho pití zdrhla. Ne, že by je třískal, ale je to prostě opilec, ufnukanec, bolestín se záchvaty vzteku. Pije téměř denně, někdy je na mol, někdy celkem fajn, ale prostě pije. Často rejpe, vyčítá, pořád si na něco stěžuje. Nic moc, ale nějak to de.

Kluci vyrostou, po čase vypadnou - do světa.

A zase po čase, už po tátově pohřbu, se potkají. Jdou do hospody, ten jeden do sebe hned kopne pivo, objedná další a panáky.

Jak se máš?, ptá se ho brácha.

Ale vidíš, chlastám, no, sem asi alkoholik. No to víš, co s takovým tátou? Co ty?

No, já sem absinent. To víš, co s takovým tátou.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Sochař - 01/05/2016 00:23

Našel jsem na tomhle webu spousta věcí, které mi pomohly si to všechno ujasnit - a tohle je obzvlášť výborný:

"Zlom nastane ve chvíli, kdy člověk přestane hledat cestu, jak zvládnout pití a zkoordinovat ho s životem, ale když začne hledat cestu, jak nepít."

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Santalka - 01/05/2016 06:24

Najít cestu, jak nepít, a pak z ní nesejít...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil perť - 01/05/2016 08:47

Čas maže špatné vzpomínky, asi sem o tom psal, po moc špatném pití a šíleném blítí mně to odradilo zhruba na půl roku. Ale pak za asi další dva nebo tři roky sem prodělal něco strašného, už tam byly projevy, že se mi třáslы ruce, vnitřní třes a pití sem oddaloval, ono to stejně nepomohlo a zažil sem zkrat. Ležel na zemi s otevřenýma očima, cítil, vnímal a nemoh se vůbec pohnout, neměl sem zrakové sluchové halucinace, jen takové temné děsivé pocity, jako z pekla, kdybych naň věřil... Trvalo to šíleně dlouho, věky, pak nic, už mně vezli, nevím o tom, dalších týden jako ve zlém snu... No a někde v hloubi duše ten pocit mám uložený, tu pomatenou vzpomínku, vnoci ve snu to občas zableskne a i někdy tak přes den při běžných aktivitách to tam cítím... Nikdy více.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Sochař - 01/05/2016 09:00

Zní to strašlivě, opravdovský horor, co píšeš, ale snad to bylo tvoje štěstí.

Nemyslím teď nějakou mystiku, ale asi jsi znamení, že musíš přestat - vyslal sám sobě a ono to zafungovalo. Tvoje zdravá část se vzchopila. Z hlubin tvého vědomí, snad pud sebezáchovy vyslal signál a tys byl natolik silnej a chytřej, že jsi poslechl.

Alkohol - naše civilizace, mocnej protivník. No a co, naši předkové museli umět srovnat kupříkladu medvěda, aby přežili.

Já zažil pár známých i blízkého člověka, který na podobný výstražný znamení nedbali, přepíjeli, pořád se v tom motali až bez nadsázky - přišlo úplný zatmění, pomatení, neschopnost, pomalá a to dost hnusná smrt. Totiž v bolestech.

No, tohle alkohol umí. Roky i desetiletí si s tebou hraje, kloužeš, vracíš se v tom picím a nepicím "Člobrdu" pořád na startovní čaru. Alkohol nakonec dostane každého, kdo se poddá.

No pasaran!

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 01/05/2016 09:18

Jenže tenhle pohled smrti, peklu do očí má taky jednu výhodu. Tedy alespoň pro mě. Já už vím co na konci tohoto alkoholového člobrda čeká. Já nemusím bojovat s žádnými chutěmi, bažením a co já vím čím vším ještě. Já díky svému šáhnutí na dno vím, že prostě nechci. Jsem o tom přesvědčeněj. Už nemusím svádět boje se svou myslí. Má mysl totiž už moc dobře ví, že po tom co zažila to zažít nechce. Bude to znít divně, ale pro mě to nepítí tentokrát není žádný boj.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Sochař - 01/05/2016 09:59

Taky to teď takhle cítím. Poprvé v životě, po desetiletích vlastně pití mě delší dobu neaatakuje vůbec bažení.

Kterému jsem dřív podléhal s větším či menším vzdorováním, ale podléhal.

Poslední pády a tahy byly strašný, málem jsem mj. umrz, deprese, úzkosti, atd, atd.

Teď je to fuč. Pocit bývalého života. Nesmyslu.

Ale spíš si říkám, že to není fuč, je to někde schovaný unitř. Beru alkohol jako vážného protivníka, má svý lsti, umí zmást. Je to až ďábelský. Snad nejsem cvok /hoho!/ ale pro mě je lepší být pořád ve střehu.

On si ten mozek teďka může střízlivost jako nový život, jako novinku krásně užívat, co já ale vím, co se tam za měsíc, za dva a dál ... zašmodrchá.

A k tomu, abych byl ve střehu a nepolevil, ale vážně se tu střízlivost ještě u č i l mi velmi dobře slouží tohle Fórum.

Díky vám všem a dobrou neděli!

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 01/05/2016 10:38

To vam chlapani zavidim, tu absenci bazeni. Ja to mam vlastne jen ve spolecnosti pijicich lidi, najednou me prepadne nutkavy pocit, ze o neco prichazim. Ale, panove, je tam mala zmena. Napriklad vcera jsem se mezi nimi cejtila jak KING ! Nemlela jsem nesmysli, nevoblejzala cizi chlapy, nepadala, nevylejvala. Proste jsem na sebe byla hrda! Odjeli jsme v klidu na kole, doma jsem se normalne svlikla, odlicila, umyla a s medunkovym cajem jsem se jeste koukla na Sklepany. Dnes rano kaficko, upecena buchta, uklizeno, vyprano, proste parada! A to za to stoji pratele ;-)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil perť - 01/05/2016 12:29

To není úplná absence bažení. Je to tam furt, nenávratné změny v mozku. Číhá a ikdyž nepiju tolik let, tak kolem mého životního jubilea to začlo kout pikle. Byl jsem ve skupině s lidma co moc nepijou, ale jeden přesto vytáh placatku a hoší tohle vám neublíží, zaručeně vám to zpříjemní dnešní den a blablaba, tak nic, s klidem odmítnu a doma za den dva, týden pořád sem chvilkami cítil takový neklid a už se mně o tom i zdálo, byli sme pak nakupovat a lahvinka v regálu na mně kulila oči- po tolika letech nepítí- a už mně to vtíralo pocit, jaké to pak nebude příjemné, zatlačovalo horor peklo do pozadí a ono se probudil můj vybudovaný obranný mechanismus a pomohlo ještě zajít si o tom promluvit s mou terapeutkou. Můžete se cítit vyrovnaně klidně jak chcete, ono to tam stále je a čeká, na vaši krizi v životě, slabou chvíli, vedu teď docela "fajn" život v rámci svých možností a prostě se to změnilo. Nejsou to nezvládnutelné návaly bažení, začíná to nenápadně, plíživě vás to přesvědčuje aniž si toho všimnete k jednomu loku, tak snadno lze nasednout na kolotoč i po dvaceti letech abstinence.

Šantalko podle toho co od tebe čtu tak to není u tebe úplně vyvinuté a ani nechtěj, aby se to víc vyvinulo. Zachytilas to dřív a pokračuj v tom vesele dál, ta euforie se časem ztupí, krize třetího měsíce a tak, ale máš dobře nakročeno :)

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Včelař - 01/05/2016 12:35

Krize třetího měsíce? To jsem ještě neslyšel. Máš o tom něco víc?

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil perť - 01/05/2016 13:14

Psalo se o tom v jedné knize od Nešpora, kdybych já věděl v jaké, moc do hloubky jsem to ale nestudoval a je to už dávno.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 01/05/2016 14:06

Myslím, že to je v Zústat strizlivy nebo Sebeovladani. Zitra se v praci mrknu.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Šantalka - 06/05/2016 16:00

Novi, žiješ? Držíš se? Myslím na Tebe, často...

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Novi - 07/05/2016 20:33

Ahoj Šantalko,take na tebe vzpomínám. Ano drzim,je to jak na houpačce-ty nalady,ale jinak fajn. Mam ze sebe radost,citim ze jsem nasla cestu k trvalé abstinenci a ze uz mě jentak neco nezlomi. Uz se nebojim videt sklenku u nekohe v ruce. Uz mozna zapominam jak to chutna a umim si vylepsit naladu jinak. V úterý jdu na operaci s nohou,bude spatne nejaky cas nesportovat a jen sedět. Budu mit vic casu na cteni vasich příspěvků a budu psat. Jak ty? Mas za sebou nejaky prohresek? Ja vas ted fakt necetla tak nevim co se tu deje...pa pa

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Suchar - 05/07/2016 13:10

Novotná, japa to s Tebou vypadá?

Kdysi jsem se sledováním Tvého nadšení a odhodlání nechal unést od vlastního tématu s vlastní svízeli a dělalo mi radost, že se držíš.

Pak jsem dlouho neměl čas na svoje, ani na cizí starosti, poté jsem se dostal i k tomu založení vlastního vlákna a těšil se, že jsi stále nepodlehla všudypřítomným lákadlům a svodům, protože já stále podléhám nepředstavitelné přesile, ale poslední dobou....

Ani přes slib, že budeš mít víc času sem psát v tomto vláknu nepřibyla ani čárka. Stalo se něco?

Pochlub se, jak to stále dáváš a je Ti skvěle, nebo snad ne? To by určitě nepotěšilo nejen mne, ale i tak to pomůže upřímné a otevřené diskuzi o boji s tím prevítem. Věřím ale že jo.

S.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Karél Václavek - 12/07/2016 21:20

Sochař napsal:

"Zlom nastane ve chvíli, kdy člověk přestane hledat cestu, jak zvládnout pití a zkoordinovat ho s životem, ale když začne hledat cestu, jak nepít."

Toto je nejdůležitější pravda, kterou si musí uvědomit každý alkoholik, jinak nemá šanci na záchranu.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Sochař - 13/07/2016 10:56

Ano, dobrá ukázka, toho, jak to tady funguje.

Tu větu napsal Petr, kdysi dávno. Teď už sem nepíše. Našel jsem jí někde tady ve vláknech během prvního urputného týdne střizlivění a pořád si ji opakoval, jako takovou mantru, zaklínadlo.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Blanka - 15/07/2016 07:22

Take piju a nechci, po dlouhé době jsem zavítala zase sem a rozhodla jsem se přestat pociňaje dneskem. Nechtel by se nekdo pripojit? Blanka

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Karél Václavěk - 29/07/2016 22:54

Blanka napsal:

Take piju a nechci, po dlouhé době jsem zavítala zase sem a rozhodla jsem se přestat pociňaje dneskem. Nechtel by se nekdo pripojit? Blanka

Myslím, že tak to cítíme všichni alkoholici: pijeme, ale nechceme. Já nepiju 18 dní, takže jsem začal abstinovat o 4 dny dříve, než Ty.

=====

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Blanka - 31/07/2016 08:49

Mně se teda moc nedaří, 3 dny....jsem na sebe našťvaná. A to už jsem za ty roky udělala tolik opatření - našla jsem si druhou práci, po 20 letech jsem začala řídit, chodila jsem i na AA, teď jsem si koupila

permici na cvičení, nestýkám se s lidmi, kteří pijí hodně a nevadí jim to, dost jsem na toto téma přečetla a přece si to blbý pivo kupuju. Jedině snad že nemám nyní žádný průšvihy, typu třeba nejít ráno do práce atd. Ale stejně mi to vadí, určitě by mi bylo líp, ta rána!! Bolí mě hlava když si večer pivo dám, bolí mě i když si nedám, to bude asi ten absták, ale aspoň se nijak netřesu a nemusím brát žádný prášky, dříve jsem to řešila Lexaurinem.

I dost knih jsem na téma alkohol přečetla, zajímavá byla Záhadná molekula (řeší, proč někteří lidé nemají problém a jiní mají a proč je těžké v určitém stadiu přestat) a taky mám doma Sám proti alkoholu, kde autor říká, že závislost se dá zvládnout za 3 dny. Na mě to nefunguje, nějak mi to pořád nechce v hlavě přepnout.

Tak zkusím začít znova, docela se to hodí, začátek měsíce a v pondělí...

Hezkou neděli všem!!

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil zdenek - 31/07/2016 09:29

BLANKA...nemôžeš zato.Naučila si mozog na prisun alkoholu..u Teba piva.A nečitaj blbosti,že za 3 dni sa dá zvládnuť závislosť :-D Je to už navždy..v nás.Nedá sa to vyliečiť,iba uspať...no rakovina duše.Ja som frčal tiež na pive..ale non stop..je zázrak,že žijem.ešte.Urob to!1.8. nový začiatok..pre Teba..bez piva.Ja nepijem 3 týždne a mám v hlave chaos...tak sa priprav na to..zvládnes to..držim palec :)

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Ja - 31/07/2016 10:14

zdenek napsal:

...A nečitaj blbosti,že za 3 dni sa dá zvládnuť závislosť :-D

...1.8. nový začiatok..pre Teba..bez piva.Ja nepijem 3 týždne a mám v hlave chaos... :)

Do závislosti sa nikto neprepije za tri dni!!! B)

"Že by to fungovalo iba opačne? Vytriezvieť za tri dni?" :angry:

(To radšej odporúčam počkať si na vynález vôle v tabletách!) :p

(...alebo radšej ten chaos? A keď už, tak poriadny!):)

Re: piju,ale strašně moc nechci

Vložil Agi - 25/07/2018 10:14

Zdravím všechny... jak tu tak stále procitam starší temeta, tak bych moc chtěla poprosit všechny, kteří dříve...3,4,7 let nazpět přispívali, aby se ozvali, pokud sem ještě chodí. Myslím, že je hodně zajímavé pro nás alkoholiky, jak fungují dnes.???????? taková zkušenost ??????????. Jinak i dnes hodlam vydržet

bez chlastu i cigaret. Přeji hezký den a znovu děkuji za toto fórum

=====