

## Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 08/05/2016 11:10

---

Zdravím vás všechny. Už nějakou dobu chodím sem na diskusi a už mi skoro přijde, že vás všechny tak nějak znám.

Proč sem chodím? Asi proto jako vy - mám pocit, že to přeháním s pitím. Dostala jsem pár pěkných pecek do čenichu kvůli pití a rozhodla jsem se, že s tím musím něco udělat.

Bude mi 30. Pít jsem začala na vejšce, tak normálně - jednou týdně zakalit v klubu. Pak jsem (s kámošema) pila i tak 4x do týdne. Nepřišlo mi to moc - pili taky. Když jsem si našla nynějšího přítele, pili jsme taky a to dost. Bohužel mě to nestačilo a tak běžně jsem šla na akci už s pár panákama v sobě a placátkou v kabelce. Pak nějaké ty schované lahve po bytě, to abych se mohla dorazit, když jsme přišli z hospody.

Tak před rokem poprvé jsem si uvědomila, že to přeháním, ale nehodlala jsem s tím nic dělat. Pak přišly asi tři "tahy", kdy jsem neměla povinnosti (volno v práci, svátky...) a mohla jsem si dovolit být nalitá třeba tři dny. Prostě jeden den jsem pila, druhý den šílená kocovina, tak samozřejmě přepít, až jsem to musela stopnout třeba kvůli tomu, že musím další den do práce. Jak zle mi pak bylo, to si asi umíte mnozí představit. Po posledním pětidenním pití jsem si dala měsíc pauzu, dala jsem si třeba jen jedno pivo za týden. Pak jsem dostala zas jednou chuť se totálně zbořit, bylo to tři dny. Potkala mě nepříjemná věc a to byl ten důvod (možná jsem ten důvod ráda využila..) Dostala jsem strach, že už je to o zdraví a rozhodla se, že tyhle "sóloakce" už nebudou. Je to dva týdny. Od té doby jsem byla dvakrát v hospodě s přítelem (je o dost starší a už má zdravotní problémy, takže pití poslední dobou taky dost omezil). Popravdě to vaše fórum dost děsí - měla jsem fakt strach, že si dám jedno pivo a stane se ze mě monstrum, které poběží pro litry a litry kořalky. To se nestalo. Tři piva, dva panáky, sice jsem měla chuť se zas dorazit doma, ale řekla jsem si "neblbni, bude ti zase zítra blbě" a vydržela to. Ty časy, kdy jsem počkala až přítel usne a vyplížila se do večerky pro flašku... Neuvěřím, že mi to mohlo projít, že mě nikdy nenachytl. Neumím si to už dneska představit, že bych to riskla.

Pití doma je, ale to je spíš přítele. Nějaké "sváteční" flašky, na které mě ani nenapadne sahat. A když si on koupí flašku kořalky, až se mi z toho navaluje jen ji vidím.

Pro mě je motivací, že nebudu mít kocovinu. Měla jsem je opravdu strašné. Když jsem se pak viděla v zrcadle po 3 dnech pití, no potěš. Jako spousta holek, co sem píšu, jsem se i já vrhla na cvičení. Do léta kdyby to dalo tak 3 kila dolů, byla bych ráda. Ty "tahy" měly teda jedno pozitivum - každý mi sundal tak dvě tři kila a už se to nevrátilo. Ale samozřejmě organismus si určitě vytrpěl. Takže už víc než měsíc každý den беру ostropestřec, piju tak dva detoxikační čaje denně, snažím se jíst co nejvíc zdravě. Mám upřímný děs, že bych se ocitla třeba v nemocnici a dělali mi jaterní testy.. Stát se to může kdykoliv (srazí mě auto třeba) tak musím být v pořádku, aby mě pak nechtěli popotahovat po nějakých vyšetřeních. Jo, jsem trochu hypochondr.

Za ty roky myslím, že jsem přístup k pití postupně přehodnotila. Od bezstarostnosti, přes počínající obavy že to je moc, přes obavy že jsem skutečný alkoholik, pročitání tohohle fóra, o léčebnách a dalších hrůzách, přes "zabejčení se" že já nechci pít míň, jsem došla k tomu, že to musím omezit pro obavy o zdraví. Poprvé v životě jsem uznala, že to musím omezit. Naštěstí mi nedělá problém dva týdny nepít a pak jít do hospody a zas dva týdny nepít (a to vůbec, ani pivo k obědu - upřímně, já nerada piju přes den). Život bez kocoviny je super, ale občas se trošku uvolnit chlastem je dobrý.

Tak já nevím, jestli jsem "alkoholik" nebo "pijan". Když to tak vezmu, pila jsem spíš z blbosti. Dlouho jsem žila u našich a omezovali mě. Že jsem si koupila tajně do pokojíku flašku, to mě dávalo pocit svobody. A zmatlat se pod obraz se mi líbilo. Ale už to přesáhlo mez. Třicítka je takový věk na přehodnocení některých věcí. Už nebudu dvacítká. Zakládám si na vzhledu, vím, že jsem docela hezká, tak to chci ještě udržet. Pití kráse nepřidá.

Budu sem psát, jak to dávám. Víím, že mi někdo bude psát, že to nedám (všimla jsem si, že někteří tady

velice rádi ničí jakýkoliv optimismus). Včera jsme si dali asi 4 pivka v hospodě u sledování hokeje. Dnes mě trochu bolí hlava, po obědě půjdeme na prochzku, možná si někde tak dvě dáme. Pro mě je to úspěch, že si dám dvě a konec.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil zdenek - 08/05/2016 12:51

---

Nechapeš problem.Jedno,dve...piva.No maš chute ..aj mam. No a?Zavislost je mrcha..myslíš si,že to zvladaš!Blbost..Ak si len pijanka..budiš.Ale fakt zavisly ..nemožu ani kvapku.Inač je koniec..Kolotoč sa točí...Nie som depresivny..no je to realita.bohužial

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Včelař - 08/05/2016 13:20

---

Při vši účtě si dovolím vypíchnout, že jsi asi jediná, kdo si tady předem plánuje, že si odpoledne nalije. Nejsem si jistý, že víš, že tu máme společný sen a tím je abstinence.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Reminiscence - 08/05/2016 13:44

---

Ale tak už to, že se Angie nad svým pitím zamýšlí, je jakýs takýs pokrok. Závislá asi ještě není, snad, dle mého je tohle takové to typické rozhodné období, dle léčebných pouček druhé stádium alkoholismu ze čtyř. Teď se prostě bude lámat chleba a co dál. Nejlepší by bylo s pitím úplně seknout, to je nejbezpečnější postup, jak se nedostat tam, co jsme my ostatní. Ale zas to nechci zlehčovat - jako že jsme "my alkoholici" a na druhém břehu pohodová Angie. Angie, ono to, že jsi zabrousila na tyhle stránky už o něčem svědčí, nejsi tu náhodou. Víš, že já už v době VŠ pročítala knížky o alkoholismu? Taky jsem si tehdy říkala, že na tom TAK nejsem, že nemám abstáky, deliria, nejsem ve fázi společenského a osobního úpadku.... No a pila jsem vesele dál. Jo, poschovávané flašky v tašce při odchodu na akci, tajné pití atd. Došla jsem během několika let až na hranici bytí a nebytí. Alkohol mi vzal nepředstavitelně moc. Škoda, že si člověk neumí říct dost v době, kdy to ještě není tak bolestivé. Moje rada: nezahrávej si. Tyhle snahy o krátkodobou abstinenci, snaha omezit pití, obavy z alkoholismu - jsi na špatné cestě, tohle jsou typické příznaky.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ladislav - 08/05/2016 15:51

---

Ahoj Angie,

To co teď napíšu, ti možná bude znít zvláštně a nebo to jen myškou posuneš dál. Ani nevíš jak rád bych si ty dvě pivka dal dnes s tebou a tvým manželem. Bohužel já už si nebudu moc dát nikdy v životě ani jedno. Víím to zcela jistě, totiž já už patřím jak píše Reminiscence do skupiny 5. Buď život, nebo smrt.

tak ať ti lépe chutná

ladis

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Ja - 08/05/2016 16:40

---

Ladislav, píšeš:

Ahoj Angie,

..."Bohužel já už si nebudu moc dát nikdy v životě ani jedno.

Vím to zcela jistě, totiž já už patřím jak píše Reminiscence

do skupiny 5. "Buď život, nebo smrt."

tak ať ti lépe chutná

ladis

Laco,

ešte vždy si můžeš schuti zašlukovať svieži tatranský/šumavský vzduch a napiť sa čírej - zdravej vody z prameňa i Života.

"Je to málo pre triezvy život?" :blush:

(Buď rád, že si včas prestúpil do rychlíka Život!)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Ladislav - 08/05/2016 16:55

---

ja,

děkuji ti, ... určitě si tu vodu vychutnám s chutí. Jedno ti napíšu, třeba ještě není konec, ale v tom vlaku už nejsem, jen koukám jak pomalu odjíždí a jsem tomu rád.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Ja - 08/05/2016 17:01

---

Ladislav napsal:

ja,

děkuji ti, ... určitě si tu vodu vychutnám s chutí. Jedno ti napíšu, třeba ještě není konec, ale v tom vlaku už nejsem, jen koukám jak pomalu odjíždí a jsem tomu rád.

Všetci umierame už od narodenia - iba niektorí rýchlejšie.  
(Čoho sa nevedia dočkať?) :silly:

=====

---

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Ladislav - 08/05/2016 18:01

Ja,

ale to byl docela fofr, ten odjezd rychlíku do země zapomnění. Ještě, že vás tu mám.

=====

---

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Angie - 08/05/2016 18:16

Díky za reakce. Víím, že nejsem člověk, co pije úplně bezproblémově. To bych sem ani nechodila a už vůbec nenapsala. V poslední době jsem o tom hodně přemýšlela. Člověk si tady přečte i dost děsivé příběhy, vidí, jak může skončit. Dokonce jsem měla i strach si dát pivo, abych se nerozjela. Jasně že myšlenka koupit si pak víc a zpít se tam je. Ale dá se potlačit rozumem (doufám, že "už" a ne "zatím" - to ukáže čas). Snad jsem prozřela včas. Průšvihů s pitím bylo už dost. Pomáhá mi i to, že přítel pití taky omezil.

Vím, že se tu snažíte o úplnou abstinenci. Nechci vás svým příběhem demotivovat. Určitě by to pro mě byla jistota a nejlepší věc taky. Ale momentálně to pro mě prostě není. Uvidím, jak to půjde dál. To je přece i v titulku mého tématu.

=====

---

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Sochař - 11/05/2016 22:50

Hodně štěstí, Angie!

=====

---

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil lenka - 12/05/2016 14:08

Ahoj..nechci pit a sama to moc nezvladam. Rekord mam 9 dnu. Piju sama. Zatim mi to nezasahuje do prace a vztahu prilis..ale trochu uz jo. Obcas (1x za 2 mesice cca)nejdu kvuli piti do prace. Nejsem schopna vstat, jak je mi spatne. Dokazu za hodinu vypit sedmicku vina a k tomu vykourit 10 cigaret...je mi potom strasne zle, ale v tu chvili je mi to jedno..potrebuju bejt uvolnena, rozesmata, ukecana.. Pritom, kdyz nad tim premyslim, jsem takova i bez piti..ale ne TAK..Dneska jsem vypila dve piva a uz toho necham. Pripravim se na svuj prvni den.. Doufam, ze to zvladnu, je mi strasne. Vcera 2 sedmicky vina a skoro 20 cigaret. To vsechno od sestí do desíti vecer :( Ach jo, proc to delam?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 12/05/2016 14:30

---

Ahoj Lenko,

to je dobre rozhodnuti. Rozumim ti. I u me byl duvod vetsi veselost, pokec, zabava. Vetsinou to tak ale bohuzel nedopadalo. A ty "promarnene" dny potom, kdy je ouvej, velka skoda jich. Tak na Tebe bzdu zitra myslet ;-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil lenka - 12/05/2016 16:13

---

Ahoj Santalko, nenasim to. Vzdy je par dnu klid (hm, tak dva maximalne) a potom uz primo letim z prace, cestou koupim flasku a cigarety a pak ten pocit...vzdycky si rikam, ze je to prece v poho, dat si sklenku, dve, jenomze to nedokazu utnout dokud neco mam..proste bez zaklopky. Rano bych se nejradeji zastrelila, vsechno je tak hrozny, kdyz mam kocovinu. Pritom vzdy, kdyz to vydrzim, tak je mi druhej den tak kraaaasne. Vsechno mi jde samo, usmivam se, nemam ty hnusny tlaky v hlave a nejsem unavena. Proc je tak tezky tomu odolat, kdyz vim, ze mi to nic dobreho neprinasi? Jak dlouho ty se drzis? Asi tu nekde je tvuj pribeh, vid? Moc se tady jeste nevyznam..

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 12/05/2016 16:22

---

No ja to poprve tady podelala asi po 19 dnech, nestalo to vubec zato samozrejme. Ted se drzim necely mesic. Pribeh? Kalila jsem ruzne, hlavne v hospodach a na akcich (vsude kde byl chlast) a skoro vzdycky na plech, pod obraz. Bez zaklopky, tu nemam. Ted me tesi kazdy den, kdy mi rano beni blbe, nemam vycitky atd. Neni teda furt jen veselo, ale ted se to prehouplo k dobry nalade, takže uz to dava smysl ;-).

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil lenka - 12/05/2016 17:14

---

Duplicita příspěvku, smazáno administrátorem

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil lenka - 12/05/2016 17:20

---

Ja po hospodach a akcich v poho..tak nejak normalne. Horsí je to samotarsky, jen ja a flaska..to vypiju kosmickou rychlostí a je to v haji..piju to jak limonadu. Vzdycky si pak rikam- chudaci jatra a moje telo..jinak totiz paradoxne zdrave jim, sportuju a jsem "ukazkovy občan".. btw- nevis, proc se mi ten prispevek zdvoji? Dekuju, ze si se mnou povidas :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Stopka - 12/05/2016 18:44

---

lenko,  
vítej zde. Někdy se to zdvojí, odejde to 2x, ale už jsem ten duplicitní smazala.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Stopka - 12/05/2016 18:54

---

lenka napsala

Zatím mi to nezasahuje do práce a vztahu příliš..ale trochu už jo. Občas (1x za 2 měsíce cca)nejdu kvůli pití do práce. Nejsem schopna vstát, je mi špatně...

To může být časem častěji. Je dobře, že se Ti to nelíbí, že Ti to nesedí.

Píšeš, že už jsi měla pár pokusů přestat,ale nevyšlo to. Já si momentálně dávám poslední pokus sama, jestli mi nevyjde, tak zkusím AA a i léčebnu, jestli bude volno.

Ty to chceš taky zkusit sama?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 12/05/2016 18:57

---

Nedekuj, me to taky pomaha ;-). Clovek je tak nejak furt na zacatku a rad vidi, ze v tom neni sam. Ja doma temer nepila, snad jen prec akci jsem neco loupila, abych byla v nalade a "napred". Ja se takysnazim zit tak nejak zdrave, i kdyz ted mnohem vic kafuju a kourim. Ale jim vic ovoce, piju caje apod. No mam chute - pred chvilkou kakao se slehackou, chleba a syrecky. Ted strudl a radsí uz

bylinkovy čaj v posteli.  
Tak byly jen ty pivka, nebo?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil lenka - 12/05/2016 19:53

---

Dekuju :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil lenka - 12/05/2016 19:59

---

Piti pred akcema taky znam..musela jsem se dostat do nalady driv nez to zacne. Dnes jen ty dve piva. Zatim to chci zkusit sama, strasne se stydim jit do AA, ale uz jsem zjistovala termíny a tak. Na jednu stranu me to laka, myslim, ze to piti ma nejaky psychicky podtext. Rikam si, ze kdybych to rozklicovala, bude snazsi toho piti nechat. Moc si preju hodit se do klidu a byt v pohode bez alkoholu, protoze pocituju, jak to, co me driv nakopavalo do euforky, me ted akorat tahne ke dnu..

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalká - 12/05/2016 20:20

---

Tak to mame stejnej prubeh. U nas AA bohuzel nejsou, tam bych sla uz davno. Zkousela jsem prestat s kamaradem, ale zazil krizi ve vztahu a pil jeste vic. Ja jeste chvilku vydrzela, cetla o tom knihy, psala si denik atd, ale pak se to rozjelo a jeste hur nez predtim, jako bych se musela "dopit". No a pak to pokracovalo zase stejne, az jsem nasla vas tady. Diky tomuto foru a zkusenostem, motivaci, ale i kritice zde

e drzim zatim nejdyl a snad uz nafurt. Ale uz si davam pozor na pychu, jistotu, fakt to chce pokoru a furt bejt ve strehu. No uvidis sama, dnes je jeste brzo tohke rozebirat. Ale pomohlo mi psat sem pocity. Ulevilo se mi. Ujasnila si to. Tak pa zatim ;-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Reminiscence - 13/05/2016 08:33

---

Holky, jestli jen kousíčkem duše už uvažujete o léčbě, chci vám jen říct, že je zbytečné to odkládat. Ale chápu to, byla jsem stejná. Téměř dva roky jsem se trápila, a to doslovně, denodenním pitím, kocoviny, abstáky v práci, výčitky, pořád jsem "nemohla kvůli práci" - dělala jsem účetní a bylo fakt těžké mě nahradit, ne že bych se až tak styděla přiznat okolí, že jsem alkoholička, to jsem si uvědomovala už dávno, navíc jsem byla stále oteklá a okolí to asi stejně vědělo - jen prostě "kvůli práci ne a ne a ne".

Bála jsem se, že bych o ni přišla. No ale pak když už jsem přestala být schopná tam chodit, stejně jsem v léčbě skončila. A v práci na mě počkali (vyhodili mě až poté, co jsem to zase zkončila, ale to už je jiný příběh). Chci jen říct, že se mi v léčbě hrozně ulevilo, byla jsem tam šťastná, bylo mi najednou dobře, byla tam legrace, stejně postižení kamarádi.... hodně ženských přiznalo, že si vyčítají, že se k tomuto kroku neodhodlaly už dřív. Mohly jsme si všechny ušetřit spoustu dní trápení, nepohody, výčitek, abstáků, kocovin. Navíc alkoholismus je progresivní choroba, každým propitým dnem se stav organismu a nastavení mozku zhoršuje... Je pravda, že úspěšnost ústavní léčby je strašlivě malá, ale je pořád o dost větší než úspěšnost samopokusů. A je pohodlnější, nejste na to sami, máte pomoc lékařů a psychologů. V lepších léčebnách se i řeší problémy, které vás třeba k pití vedly, a to je hlavní - odstranit ty příčiny. Samy na to třeba tak dobře nepřijdete. No tolik má "agitace", kdybyste chtěly, poradím léčebnu, která je dobrá a která ne, ale chápu, že teď o tom asi vážně neuvažujete, máte pořád pocit, že to přece "musím zvládnout sama", může se to podařit, ale je k tomu potřeba spousta úsilí, pádů a znovu zvedání, bolestivě získaných zkušeností atd. Jen jsem chtěla napsat, že v léčbě je to pohodlnější i kapku perspektivnější.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 13/05/2016 10:29

---

Lenko, stydět se zajít na AA opravdu nemusíš.

Vstup je volný, ani po tobě nikdo zvědavě nakouká, jsou lidé, kteří tam chodí pravidelně třeba roky, spousta nových, "jen" zvědavých a ovšem zoufalých, kteří chtějí radu /třeba tu první, jako ty, potřebují pokecat, uvolnit se.

Pokud jseš plachá, můžeš mlčet.

A žádný úřednický obličej se Tě na nic neptá, nic nevyplňuješ, prostě si sedneš ke stolu anebo někam na židli, ti zkušenější začnou mluvit, trochu to setkání řídit.

Základem léčby v AA je anonymita. Představíš se svým jménem nebo si nějaký vymyslí, to je každému fuk.

Lidé se vypovídávají, sdělují si svoje zkušenost ze samoléčby, z různých léčení nebo třeba z kocovin, povídají, jak se jim změnil život ve střízlivosti, já nevím-co kdo chce.

Pro mne je úžasný slyšet všechny ty příběhy, mnohdy drastický, někdy docela obyčejný. Závislost spolkně bouchače-kriminálního, stejně jako ženu v domácnost, mámu od rodiny i třeba studentku, co nejdřív vesele kalí a pak jen diví.

TĚCH 12 KROKŮ-jak od chlastu, přeloženo pro mne-teré se probírají, to je jiná kapitola, jsou tací, jedou podle stejnojmenné knihy, dokáží se seřadit, já třeba ne, jsem spíš chaot, spíš jsem vždy vnímal útržky, dával si to po svém dohromady.

Pro někoho /pro mě vůbec/ je těžké přijmout, že řada lidí na AA se obrací k Bohu-tak jak ho chápou!

Čili nejde o nějaký pánbíčkáře, sektu, nikdo tě k ničemu nenutí. Jeden drsoň, když jsem tam byl, prohlásil, že Bůh je pro něj třeba židle-jistá dáma řekla, že místo k Bohu se modlí ke svým dětem-Bůh je vnímán nejspíš, jako duchovní síla, která ti pomůže, když ji v sobě probudíš.

A hlavně na AA-nejseš ve svém tápání, ve svém boji, v nepřetržitým přemílání toho, zda pít?, zda nepít?, jak pít?, jak nepít?, jsem alkoholik?, nejsem alkoholik?, blabla, bla, no, známe všichni tenhle vysilující kolotoč-nejseš v tom sama.

Pro mne bylo povzbudivý, že jsem náhle viděl, že vůbec, ale vůbec se svejma trápeníma a prožitkama nejsem originál-sme lidi a máme to prostě podobný.

A taky jsem přestal otravovat známý, rodinu-radši s bavím s těma, co jsou na tom podobně, kdo neprožil, nechápe - KDO VÍ, TEN VÍ.

Tohle Fórum je bezvadný.

Ale to, že na AA chodíš pravidelně, vidíš lidi fyzicky, jsi vázaná časem a místem, je to rituál-to má taky svý.



Za pouhý dva dny budu ve třech měsích střízlivosti. Po cca 20 letech chlastání, nechlastání a zase chlastání.

ZDAR VŠEM!

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Včelař - 13/05/2016 12:15

---

Ahoj všem,

Chápu, že člověk se může cítit blbě před první návštěvou jak AA, tak protialkoholní ambulance apod. Já AA vyzkoušel v roce 2014. Též jsem měl obavy. Hned od vkročení jsem veškeré obavy odhodil a bylo to všechno takový přirozený. Hlavně jsou tam lidi, kteří přesně ví o čem mluvíš, jelikož to samý prožili. Mě osobně vadily jen takový to chytání za ruce a na styl modlíby odříkávání proseb k "Bohu". Mě by ani nevadila to duchovní pojetí, ale jsem člověk, kterej si nepamatuje nepodstatné /když jsem kalil, tak jsem si nepamatoval i podstatné/ kterej se odmítá učit věci, které cítí, že nepotřebuje. Mě by absolutně nevadilo třeba ke konci vystoupit a nějakým způsobem sformulovat nějakou tu svou tužbu "modlitbu".

Nevím jak na tom jste Vy, ale já osobně jsem též začal brát Boha jako hotovou věc až, když jsem si s ním při jednom absťáku pokecal. Ta bouřka, která při tom probíhala byla monstrozní. Věřím, že nějakého svého Boha si najde víceméně každý, kdo přestává chlastat. Jde o to, že ne úplně všechno má člověk o abstinenci se snažící ve svých rukách...

Za sebe říkám AA určitě ano! Mě to strašně nabíjelo a dávalo sílu. A těšil jsem se tam. Fórum je fajn, ale řekl bych, že AA jsou ještě o řád lepší. Výhoda fóra je, že jsem zajdu, když mám čas, nebo chuť...

Jinak já podnikl takou škaredou až bych řekl nepěknou věc. Žena měla narozeniny. Dostala dort. Pekla ho moje máma. Ač téměř abstinentka dala do něj rum jako příchuť. Žena ho večer ochutnala a říká, no, tak ten táta asi nebude, protože je v něm rum. Bylo mi to jedno. Holky snědly asi čtvrtku a pak si ho dva dny nevšímalý. V úterý večer, když jsem šel do ledničky jsem na něj zase narazil. Měl jsem chuť na sladký. No a půlku z toho zbytku jsem zbouchal... Jak se mi sny o chlastu nezdaří, tak hned tu byl. Ráno jsem se vzbudil. V hubě jak by mi tam chcípl tchoř a klasickéj mrtvolnej pocit jak po kalbě. Zařekl jsem se, že to je hnus a že ten dort, ač strašně nerad vyhazuju jídlo, vyhodím slepicím. No, nevyhodil a večer jsem zbouchal i ten zbytek. Už jsem ten rum vůbec necítil, takže klídek. Ráno se vzbudím a zas... Ok, nebyl by to největší problém, protože je jistý, že toho rumu tam bylo asi málo a beztak se alkohol z něj vypařil. Problém je v tom, že tento týden jsem doma, jelikož práce z různých důvodů (pro mě nemylých) stojí. Počasí naprd, abych mohl bejt ve včelách. No a kombinace dortu, drobet nervů a spoustu volného času mi už mě dva dny sžirají myšlenky na chlast. Masakr.

Abych nesedl do auta a něco si nekoupil mě drží pár věcí.

1. jistota, že bych nic nevyřešil.
2. vzal bych naději rodině, že bude líp
3. nejsem si jistej, zda by to byla jen jednodenní záležitost
4. nechůť začínat znova ode dne 1. a vypisovat se tu z toho
5. je mi furt blbě při představě, že bych to do sebe lil. Blbě mi je i z představy jak by mi bylo druhý den.

Takže tak.

Ta svině drak furt v nás je a čeká jen na chvilku nepozornosti.

---

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Stopka - 13/05/2016 13:27

---

Zdravím,

možná Vám to přijde přehnané, ale navazuji na ten dort.

Umývala jsem tento týden doma okna a měla jsem zbytek kapaliny do odšťikovače-zimní, s nějakou vůní . Tak jsem s ní leštila okna, ale ta zimní je asi více koncentrovaná alkoholem, nebo nevím. Nechtělo se mi jet pro okenu a navíc toto dobře leští skla. Odpoledně jsem přesně cítila takou pachů a pocit na alkohol. Jsem toho byla doslova načichaná, jak jsem to rozprašovala na okna.

Hned jsem si to v hlavě srovnala, ale fakt ten hajzlík nespí!Pořád tam je.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 13/05/2016 14:15

---

A já je, je, je, nechci být drzej, ale vážně to vypadá, že schyluje k člobrdu. Seš mi dost vzorem, tak jen doufám, že ne.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Včelař - 13/05/2016 14:24

---

6. Sochaři i Tvoje výzva, že spolu oslavíme rok mě drží. Zatím je všechno Ok a doufám, že bude.

Ale všichni známe příběh Ládi.

A i já jsem si vědom prolomení placebo alkoholový hranice. Ale lepší být pětkrát opatrněj, než jednou bohémsky odvážnej.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Lemog - 13/05/2016 14:40

---

Ahoj vsem: dnes 243. den bez gamblu

Cili 8 mesicu abstinence.

Vcelari, uz si zapisuji do svych poznamek, ze radeji petkrat opatrnj nez jednou bohemsky odvazny - to se mi libi, díky.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalká - 13/05/2016 15:47

---

Nééé!!! Kluci a holky nestojí to za to!!! Mějte to stále na paměti! Mě zase manžel v cukrárně nabízel, ať si si něj cucnu irský kávy. Tvrdě jsem odmítala, dcera byla ráda. Ona asi paradoxně chápe tohle riziko víc, než mí známí dospělí...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalká - 13/05/2016 15:58

---

Taky jsem jí (dceri) rekla o tomhle fóru

My si říkáme celkem všechno. Je už velká. Uznala, že dělám pokroky díky vám ;-). Hned jak něco zvládnou nebo mám krizi, jsem tady, no taky závislost. Ale tahle jí nevadí :-). Nekdy mám pocit, že vás tady zahlucuju. Tak sorry, ale ja jsem upovidana a tak i "tohle" musí ven.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ladislav - 13/05/2016 16:43

---

Také vás všechny zdravím,

U vše v pořádku - čistý

Koukám na hokej a věnuji se fotkám a videím/střih a tak.

takže držme se a žádné pokusy.

PS: " Předsevzetí a zaběhnutý životní rytmus jako dříve mě vrátil do života a pomůže mi formovat budoucnost "

ladis

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Gennosuke - 13/05/2016 17:13

---

Ahoj Lado,

Jsi dobřej, jsi hodně dobřej. Jen málo lidí se dokáže vypořádat s recidivou tak jako jsi to zvládnul Ty! Drž se a ať se daří! Stojí to za to. A pokud by jsi měl ještě depresi nebo špatnej pocit z toho že jsi si pokazil abstinencni "turne" a spadnul jsi do toho znovu tak si vezmi kolik lidí co spadnou do recidivy se z ni už nevyhrabou zatímco Ty jsi to zvládnul přímo skvele. A navíc vis co recidivu spustilo a vis na co ci dát

pozor do budoucna = jsi zase o neco zkusenejsi a silnejsi a díky tomu budeš s Cerným drakem bojovat dál a líp a účinněji.

Pro ostatní:

Rad Vás tady ctu, forum mi dost pomaha. Ja sam mam za sebou dnes DEN 20. Po temer deseti letech pití a trech letech chlastani kdy jsem jel v prumeru 0,5-0,7l vodky den co den. Po poslednim hodne neprijemnem abstaku se v hlave vytvorilo neco jako "psychicky antabus", jen z predstavy napiti je mi zle a zatim to drzi. Psychicka pohoda a kondice jdou nahoru s kazdym dnem, vcera jsem makal hodinu ve fitku, pak si dal 8km beh po lesich a vecer jsem usinal v neuveritelne pohode a klidu. Jsem zvedavy na dalsi vyvoj.

Mejte vsichni krasny vikend...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Šantalká - 13/05/2016 17:28

---

Souhlasim a pridavam se. Lada je zdejsi profik se vsim vsudy. Ukazal nam jak prestat, ale i to, ze nikdy neni vyhrano a ze i kdyz se klopejtne, jde to zase vstat a hezky pokracovat. Protoze podle mne rozhodne neni na zacatku, pchee. Ten je pekne daleko. O dalsi zkusenost dál... Chapu ty depky a vycitky, aleo tu zpusobil psychous chlast, vsichni to znamo. To k te diagnoze patri. Ale Lado, ty prejdou a Ty-borec zustanes ;-)) V mych ocich rozhodne, i vy dalsi, co se drzite.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Ladislav - 13/05/2016 17:36

---

Šantál,

Děkuju, dnes už je mi celkem fajn. Jo )))) a moc nechval :)  
jsi zlatíčko, taky jedeš dobře ... Brawo

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Ladislav - 13/05/2016 17:40

---

Gennosuke ,

Děkuji moc, je to boj, poznáš to sám. Ale dal jsi se na dobrou cestu, věř a bojuj :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Stopka - 13/05/2016 20:47

---

Ladislave,  
to, že jsi to takhle ustál, klobouk dolů, jseš skvělý.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Ladislav - 13/05/2016 22:11

---

Stopičko,

Děkuji za podporu a pomoc v nouzi.

PS: asi nebýt tohoto fóra, nevím nevím

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Stopka - 14/05/2016 18:12

---

Ladislave,  
já vím, že to myslíš dobře, ale už minule jsem Tě chtěla poprosit neoslovuj mě zdobněle :laugh:  
Asi jsem ne zvolila vhodnou přezdívku... Na druhou stranu se vždycky zasměju.  
Dík ;)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantalka - 14/05/2016 19:05

---

Stopko!

Me to prislo roztomily, az ted to "trklo" a teda taky se smeju a chapu Te ;-) Takze STOPKA...

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Sochař - 14/05/2016 23:14

---

Tak už kolikátěj večer dcerce čtu Bílýho tesáka, maj to jak školní četbu-moje klukovská oblíbená.  
No jo, asi jsem potřeboval čas, pochopit, jak tohle výborný, prostě výborný.  
Obyčejná radost-kosmická radost.  
No a místo toho se vyvalovat v hospodě, jaká to ubohost.  
Zdá se, že mi to fakt došlo.

Kéžby.  
Bacha ale.  
Bestie nikdy nespí.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 15/05/2016 08:41

---

A zse alkosen-jsem v hospodě a mám asi třetí. Vůbec nevím, jak jsem se tu octnul. Hlava i žaludek jsou v napětí. Jsem naštvanej,nadávám si, okolo jde číšnice a staví přede mně další pivo. Mrzutě si říkám. No dyť to je už jedno-po probuzení mám radost, že to byl jen sen a hned mě napadá:

Protože jsem alkoholik-střízlivost pro mě není úplně samozřejmý stav. Buduju ji, hledím si jí, užívám si střízlivosti-vím o ní. /A sakra si ji vážim./

Neříkám si teď, že nebudu pít-říkám si: budu nepít.

Za celou poslední dobu přišlo jedno bažení spojený se silnou únavou-a steskem-znám to ovšem z nescetně předchozích pokusů-je to představa ideální hospody, kde pár prvních piv vytváří tu povznesenou náladu, kdy si člověk připadá bezmála, jako strážce vesmíru, či rovnou jeho stvořitel-JSEM NAD TIM A JE MI DOBŘE- pády, horor stavy, kocoviny jsou náhle odsunuty-změna proti minulosti, je Antabus-to mám vždy dost času si to rozmyslet a vzpomenout si na ty pekelece po napití-Učím se bažení ne si už natěšeně vychutnávat-ale pozorovat ho, jak se ve mě rodí, jak mi ovládá mysl-a když ho ostře pozoruju, skoro jako Apač zlého banditu-i jak postupně mizí z mých lovišť.  
PĚKNOU NEDĚLI!

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Stopka - 15/05/2016 09:13

---

Sochař,

já to měla poslední dobou párkrát...takové pocity, alkosny, nervozita... a zjistila jsem, že pokaždé to vyvolalo u mně podvědomí, když jsem silně zvažovala vzít i posledního spouštěče dopaminu a to cíga.Zkoušela jsem i ty léky na úzkost do toho spojit na pomoc a utnout cigarety, ani to nešlo.Bylo to ještě horší a vrátilo se na chvílku i to co jsem zde již psala.

Kouřím 3xdenně , pouze přes týden, o víkendu nekouřím a to ještě slimky s tím nejnižším obsahem nikotinu ,ale pořád je to zvyk a moje závilost.

No, a podvědomí na to zareagovalo, aniž bych se to o pokusila, jenom jsem pouze silně přemýšlela, tak my spustilo alarm.

Je to individuální, ale u mě se to zapnulo takhle.Takže prozatím odkládám toto ukončit,teda o tom raději ani silně neuvažuju))) páč se na to necítím teď' dost silná a mohlo by to skončit hůře)))a to my stačilo jenom vážně zvažování, přehodnocení, že bych chtěla přestat a přemýšla stylem: "tak to je poslední cigaretka" a hup a podvědomí mě nakoplo, ŽE NE.

Jsem slaboch.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Stopka - 15/05/2016 09:21

---

Šantalka napsal:

Stopko!

Me to prislo roztomily, az ted to "trklo" a teda taky se smeju a chapu Te ;-) Takze STOPKA...

Já vždycky prskla smíchy :laugh: ale věděla, jsem že to tak není myšleno.

Šantalko,

tak jsem radikálně vyházela půlku šatníku.

Myslím, že to je i v těch 4dohodách, něco v tom smyslu, ale já je četla jen okrajově.

Nicméně nějak zvláště se mi ulevilo, ale to je spíš jenom pro nás ženský)))

U knih mám nejraději , je tu i vlákno o knihách, Jean Prieur:Duše zvířat, smutná, pravdivá k zamyšlení.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 15/05/2016 09:53

---

Jo. Knizky, to je moje. Vzdycky v nich najdu, co vlastne hledam. Mam jich rozectenych vzdycky vic, pak saham podle nakady.

Dnes jdem na túru, Vcelari, mrknu po vhodnem miste pro strom. Zitra mam mesic ;-) Jedu na seminar do Pardubic, tesim se, je to ba Pernstyrskym namesti, krasne misto. Tak si tam ten mesic "oslavim". Preju peknou strizlivou nedeli vsem ;-)

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Bohouš - 15/05/2016 10:41

---

Před půl rokem jsem tady napsal, že budu asi první člověk, který dokáže pít kontrolovaně, a svým způsobem se mi to podařilo, jenže...

1. Před rokem jsem ze dne na den přestal pít pivo a jedu v Birrelu

2. Na víkend jsem si "povolil" 2 panáky na večer a toho se držím

Suma sumárum - celý týden se těším na víkend a z mého celkem veselého života se stalo jakési "čekání na smrt" - sousedi vedle grilují, chlastají, a já na ně smutně čumím přes plot... :-)

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Reminiscence - 15/05/2016 14:19

---

Sochaři, je skvělé číst, jak se ti daří dobře a jak si začínáš uvědomovat radost z maličkých, obyčejných věcí (čtení knížky ap.). Toho si važ, protože to u začínajících abstinentů není vůbec samozřejmé - alkohol údajně nějak naruší strukturu mozku tak, že člověku změní systém odměn, prostě člověk už nemá takovou radost z toho, co by ho dříve automaticky potěšilo. A ještě mě napadlo k těm tvým

afirmacím "budu nepít"... Četla jsem pár knížek o formování podvědomí, o tom, jak myšlenka má obrovskou sílu a že tyhle afirmace (vkládání si pozitivních myšlenek a předsevzetí) jsou skvělé - ale měly by být POZITIVNÍ a vyvarovat se v nich toho, co odmítáš. Tedy ne "nechci pít, budu nepít", ale raději "chci abstinovat, alkohol odchází z mého života, obejdu se v pohodě bez alkoholu nebo tak nějak, prostě aby tam nebylo to "..chci pít", budu ..pít". Píšu to dost krkolomně, ale snad to pochopíš. Hodně štěstí.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ladislav - 15/05/2016 14:23

---

Stopka,

Jezus promiň, stejně jako Šantál mě to trklo až teď :)

velká omluva

ladis

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ladislav - 15/05/2016 14:28

---

Jinak nechápu a nerozumím tomu, dnes po obědě mi mamka kterou s tátou navštěvuji řekla asi toto : hele Ladislave ? nezačal jsi zase pít ? minulých 14 dní jsi byl nějaký divný.

Asi telepatie.

Přiznal sem se, máti mi to má za zlé ....

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Bohouš - 15/05/2016 18:53

---

Seš vypitej mozek, Láďo... ale to jsem tady asi všichni... :-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil pert - 15/05/2016 19:57

---

Jo, za mé alkoholové éry sem vypil flašku a byl v pohodě a nikdo na mně vlastně nic moc nepoznal. Pak se to zlomilo a stačil malý lok a už to každý na mně viděl. Sám sem to cítil, ty změny osobnosti, chování.

---



A zhoršovalo se to. Další loky a další propady a jedém vesele, Bouhouš ono to pak zrychlí ani nevíš jak.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 15/05/2016 20:05

---

Lado,

tak se to aspon rozcislo. Nemusis to tajit. To vis, mamku to asi vzalo. Kdo vy taky cekal, ze bude nadsena, ze... Nevi, ze uz to mas zvladnuty a asi se boji, ze budes pokračovat. Dej ji cas, pochopi, ze to byl jen "ulet". Aspon to mas za sebou ;-)

Bohousi, to jsem taky zazivala, cekani na vikend. Skoda promarnenejch dnu. Dnes se tesim na kazdej zitek. I na vsedni dny, i na vikendy, tech jsem se ale bala kvuli lakadlum, ted uz ne;-) Dnes jsme na vejlete potkali alkopartu znamejch, pripojili se i s chlastem. Vubec to se mnou nehlo, drzela jsem se dzusu a kafe a caje. Je mi fajn.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 15/05/2016 23:54

---

Reminiscence, nepíšeš krkolomně, vůbec, díky-chápu, spíš ne násilí a zařatost, to může i srážet, spíš hledat to pozitivní, stategicky být snad spíš lišák než zařatec-jinak ti chci napsat, že jsem moc rád, že jsi zpátky.Už zezačátku jsem si vyhledával i tvoje starší příspěvky a bral si z nich a jak jsi napsala o depresi, tak jsem ti moc přál, ale spíš jsem nad tím tvým utrpením z deprese ztich-je fakt, že, co je deprese asi vím opravdu jen kvůli tomu alkoholu a to bylo hodně to, co mě od něj odrazilo /jak pevně doufám/.

Stopko, jak píšeš o hulení,kouřím daleko víc než ty, ale zatím se přestat neodvážím.

Otevřít druhou frontu si teď netroufnu. I JA psal, že nefajčit bylo těžší než abstinence.

No, popravdě se na to ranní kafe a cigáro těším.

A i když se palice zatočí, tak si říkám: Hele, klid kocovinu nemáš.

A nemám!

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Bohouš - 16/05/2016 07:49

---

Šantalka napsal:

Bohousi, to jsem taky zazivala, cekani na vikend.

Šantalko, víkend bude už za 4 dny :-)

A neříkej, že tě ta abstinence někdy neštve - viz např. tvé setkání s alkokámošema - já sám jsem se snad nikdy v životě neopil do němoty, ale nepít jenom proto, že MUSÍM, to mě vytáčí... :-(

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Reminiscence - 16/05/2016 09:42

---

Bohouši, tvůj příspěvek mě docela dostal. Nebýt alkoholička, ukrotím si hlavu nad tím "stojí mu to panebože za to !!" :ohmy: Jako alkoholička tě víc chápu, ale upřímně říkám, že si myslím, že si to děláš ještě těžší, než kdybys vůbec nepil. Sam vidíš, že moc šťastný z toho nejsi, bylo by lepší s tím seknout úplně. Ale to ty samozřejmě víš. Jsi dobrý, že se nezpíjíš do němoty a piješ tyto minimální dávky, to já bych - když už tak už - se dorazila do mrtva. Tohle co praktikuješ ty bych vůbec nezvládla, někde jsem četla přirovnání u alkoholika, co se "nedorazí", dá si třeba skleničku vína a pak násilím přestane, že je to jak přestat se sexem těsně před orgasmem. Potřeboval by ses od toho pití odpoutat, nemyslet jen a jen na to, najít normální radosti života (viz. Sochař nebo holky co teď s radostí mejou okna :laugh: ), takhle si to v mozku stále dokola provokuješ a je jasné, že ten alkoholický mozek po takovém mírném namlsání chce víc a dál a tak se celý další týden trápíš, protože mozek zuří a už jen očekává další dávku. Shrnu to - ty jsi alkoholický masochista :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Bohouš - 16/05/2016 10:20

---

Remi, u mě to je možná dáno tím, že poměrně velkou část své pracovní doby strávím za volantem, takže u mě nějaké "doražení se do mrtva" nepřipadá v úvahu, pokud si nechci rovnou podepsat výpověď :-). Ale máš asi pravdu v tom, že možná právě proto se tak těším na víkend, kdy si tak nějak podvědomě řeknu: "Tak, a teď mi můžou všichni políbit pr..." a toho panáka si s chutí naleju :-). Problém je v tom, že jsem měl před časem problémy se slinivkou, a v papírech mám napsáno: "Přísný zákaz alkoholu doživotně"... :-(

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 16/05/2016 16:45

---

Nedala jsem to. Už se asi nikdy nemůžu napít. Jen mám strach z abstáku. Ale nemocnice se bojím. Přítel vyhrožuje že pokud mi bude zle tak zavolá našim. Což by byl průšvih. Před dvěma měsíci naši přijeli do našeho bytu a skoro násilím mě odvezli na pohotovost Naštěstí si mě tam nenechali (přiznala jsem že jsem 5 dní chlastala). Bylo mi zle tři dny.

Stejně jsem ke třicítce chtěla přestat pít. Sice bude léto, dovča a tak, ale je mi líp když nepiju. Je mi líp psychicky. Když piju tak mám deprese. Dlouho jsem brala antidepresiva. Asi pět let. Když se napiju tak se musím vzít ráno Xanax.

Přiznám se - absták jsem musela přepít. Bylo mi děsivě zle. Jenže přijde znovu. Mám magnesium, přítel mi koupil Béčko. On taky pije, tedy pil dost, ale už moc ne. Nemůže. Má cukrovku, dnu, vysoký tlak. Je o 20 let starší než já.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalká - 16/05/2016 18:50

---

Bohousi,

abstinenici ted beru dle rad ostatnich tak, ze NE musím abstinovat, ale CHCI. Je to lepsi pocit. Jinak alkokamosi byli za chvilku trapny, delali ostudu, menili cil vyletu a ve finale se kvuli panakum zhadali, nejdriv v párech a pak vsichni. No nic moc. Manzela jsem si "odvedla" domu a bylo ;-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnú

Vložil Šantalka - 16/05/2016 19:26

---

Bohousi, a s tou slinivkou: to je docela padnej duvod nepit... Me zacal cca pred rokem brnet a palit palec na noze, pak znecitlivel. 100% je v tom alkohol, nervova soustava. V nejhorsim pocinajici dna:-( !!! To jsem si rekla: TVL jde do tuha, ne ze ne! A to neni jen ten palec, dale psychika atd. Me je ted dobre, a to je velka motivace, velka. Jeste mam snad kus zivota pred sebou a nechci bejt nemocna, zbytecne... Mam rodinu, je to zodpovednost.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnú

Vložil zdenek - 16/05/2016 19:32

---

Zdravim všetkych v komunitě zavislych. Dnes som nastupil do novej prace.Je to súčasť mojej liečby..pracovna terapia.Aspon myšlienky maju iny smer ako alkocentricky.Beriem ešte lieky,a zorientujem sa na najbližšie AA a vyskušam.Nieviem prečo,neveril som doteraz AA..V liečebny sme povinne boli v nedelu na AA.V areali KDZ.Cca raz mesačne psychiatrické idem pre lieky a na pokec.Je to pravda ako to tu niekto pisal... /včelar?/ -Musime sa starat o svoju zavislost,každy deň...bohužial.Som ešte len na začiatku...Niekedy mam fakt strach - obyčajny živočišny strach.Kedy ma zradi mozog?Najde si cestu ako ma oklame,nech sa napijem?Neviem. Nikto z "normalnych" nás závislych na chlaste nemôže pochopit.Angie...hlavu hore.Daš to!Možno nie hned zajtra,musiš skušat...to je hra na slepu babu.Ja som x - krat skušal prestat sam.No len vlni som si priznal sam pred sebou: ANO som alkoholik.Takže ako nazov vlakna: Tak som zvedavy,či to ZVLADNEM....Každy máme svoj príbeh...no spoločny problem- alkohol. Všetko dobré a pekný triezvy večer :-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnú

Vložil Šantalká - 16/05/2016 19:42

---

Zdendo, tak drzim palce at se ti v praci libibaat to das bez chlastu uz. Mamka bude rada, ale hlavne ty budeš spojenej. Strizlivost si hejčkej a važ si ji, je to mnohem lepsi spolecnik nez blbej chlast, ten umi jen brát a kazit. Angie, tak at to zvladnes, ty abstaky bys mozna mela probrat s odbornikama radsí...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Včelař - 16/05/2016 19:42

---

Zdenek, radši než o závislost bych opečovával tu abstinenci. Je jako malinký miminko, když začínáš.

Čím větší a starší bude, tím míň práce to dá se o ní starat.

Nevím jak Vy ostatní, ale pro mě je dost silným blokem už i to, že nepiju ty čtyři měsíce a i třeba jen, že to nechci házet za hlavu a začínat od nuly mi brání se napít. Poprvé za dobu abstinence jsem se dostal do menší krizové situace /však nic neřešitelného/ a ty stimuly se napraskat jsou docela silný. Ale těší mě, že hlava říká, že s chlastem bych to nevyřešil vůbec a všechno ještě zhoršil... To je základ, protože ta naše závislost není nikde jinde. Jen v tý hlavě.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil zdenek - 16/05/2016 20:00

---

Šamal...diky.Budem to potrebovat.Dokazali to aj iny..aj ja chcem.No je to fakt kumšt.Včelar...presne TO!!! ma nebaví...stale začínat od znovu a od znovu až do aleluja..a zase.Každy asi potrebujeme svoj recept.Recept na spokojny život bez chlastu.Máš náskok 4 mesiace ...idem v tvoyich šlapajach.Neviem...no citim v sebe energiu a chut to dokazat.Budem referovat...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 16/05/2016 20:06

---

Me to dalsi zacinani vycerpavalo cim dal vic, naposled uz nebyly sily, clovek si neveri, je skeptickej. Da to pak min.tyden, nez se clovek zotavi, oklepe a ma zad elan a silu "žít", i to me utvrzuje v tom to uz nepodelat, nemela bych na to sama uz. Jsem si vedoma, ze tech pokusu neni nekonecno a jde to cim dal hur. Pak uz by to bylo na lecebnu :-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil zdenek - 16/05/2016 20:12

---

Šantalka opravujem...nie Šamal.Pišem zo smartfonu.Tak ten brept.prepač moc.to je to rychlopisanie a ine..chybičky...no sme len ľudia. Stopka, ta zdobnelinka tvoja mi tiež neprišla...až keď si upozornila Ladu.:)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 16/05/2016 20:19

---

V pohode, chapu. Šamal je dobra nahodou ;-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Lenka - 16/05/2016 21:32

---

Radši než o závislost bych opečovával tu abstinenci. Je jako malinký miminko, když začínáš. Čím větší a starší bude, tím míň práce to dá se o ní starat.

Díky včelaři za to přirovnání. Moje abstinence je z tohoto pohledu 10 denní novorozenec. Takže pečovat a hýčkat.

Díky Lenka

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 17/05/2016 00:49

---

Když si vzpomenu, jak jsem byl v opilosti třeba pyšnej, že jsem zvládnul napsat sms, že jsem přišel někam včas, že jsem přece odvedl dcerku, kam jsem měl, že jsem zvládnul tohle a zvládnul támhleto-jak jsem se donekonečně utěšoval a obalamucoval-že se přece teda můžu napít!

A to zmiňuju jen ten "bezproblémovej" provoz a žádný ty hrůzy, ty jsem si naštěstí vyžíral o samotě, protože jsem si tak už zařídil život. Mimochodem ani nemám řidičák, chacha.

No tak teď nad sebou teprve žasnu. Byl jsem v tom až po uši, ale neviděl to. Mozek jel v alko dráze a vždy našel milion důvodů si říkat, že je to "pořád dobrý." Jo, nějak to šlo, ale přímo ke srážu.

Ale jsem v klidu. Tak to bylo. Nechci to už.

A vzpomínám, jak jsem četl u Včelaře, že mu minulej alkoživot připadá spíš jako sen. Mívám podobný pocity. A teď čtu, že máš v krizovém čtvrtém měsíci cukání.

Jasně, že jako všichni tady přeju jen dobrý!

Ale sobecky si hlavně beru poučení.

Do čtvrtýho měsíce teda, jako před invazí do Normandie.

Minový pole, bacha!, brejle pro noční vidění, zvýšená ostrážitost, prst před chlastvobludou na spoušti, překontrolovat spojení-a tak.

Je to válčení a ne, že ne.

Ale ty chvíle klidu a jistoty jsou moc dobrý!

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Včelař - 17/05/2016 06:11

---

Sochaři, u mě ta krize nevznikla tím, že bych byl méně obezřetný, nebo mi připadalo, že jsem tak dobrej, když nepiju čtyři měsíce.

Ty alkomyšlenky přišly, protože sklízím, či spíše nesklízím ovoce, který jsem nezasel ještě v alkoživotě.

Prostě vylezají kostlivci ze skříní a vylezají, protože jsem na ně dlabal. No a jak jsem dřív řešil

kostlivce? Zboursal jsem se a bylo mi jedno, že ty kostlivce kolem sebe mám. Případně se mi jich pár

podářilo narvat zase do skříní.

Problém je tedy v tom, že v krizových situacích první na mysli bohužel vyvstává myšlenka nalejt se. Tak jsem to dělal roky. Člověk je tak naučený.

Ale mám ze sebe radost, že to překonávám a dávám to do kupy. Jak by řekl klasik, chce to jen trochu štěstíčka a my mu musíme jít drobet naproti... Ono je strašně jednoduchý nechlastat, když je všechno v cajku a všechno jde jako pohádka. Ta pravá zkouška přichází až, když se věci serou... Myslím, že by tu někteří mohli vyprávět.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Stopka - 17/05/2016 08:16

---

Ze začátku svoji alko kariéry jsem pila 1xza týden a nadoraz. Pak se to posunulo na 2až 3x.Okna, špatně, ale pořád jsem se chlácholila, že vlastně tak pije hodně lidí a že já na doraz, no a, tak prostě když piji tak piji...Ostudy, okna a omlouvání sama sebe sobě. Pak jsem chtěla, že to omezím. To mi nešlo. Padla jsem zpět a ještě hůře,vše po několika pokusech. Jenom pít fakt nestačí, už to tedvím.Jenomže jak jsem si řekla, že to omezím, tak paradoxně jsem pila ještě více. Postupně jsem začínala druhý den dokrmovat, aby mi nebylo špatně. Z toho dokrmování vzniklo, že jsem už nepila třeba v jednotlivé dny, ale táhla to 2-3dny s dokrmováním v kuse a za dva dny si to zopakovala. Opět pokus s tím něco dělat, opět jsem to nezvládala a padala hlouběji. Vydržela jsem třeba týden, dva, pak birell a už to zase jelo. Nepřiznání si, že jsem alkoholik, špatné motivace kvůli jiným a našeptávač v hlavě, že se prostě naučím pít kontrolovaně....až jsem nakonec pila denně. A to pořád nestačilo. Ve svém okolí jsem našla pár žen co pijí defacto denně a to žádné trosky, vzdělané. Tak jsem se si pořád říkala, no však to nějak zvládnou. Zlom nastal, když jsem se začala večer budit do hrozných stavů. Výčítky, špatně, zvracení a nebylo co.

Schovávání chlastu...A pak ten strach, kdy jsem se lekla, že už z toho nikdy nevystoupím, že se úplně zničím, že budu jenom tělesná schránka závislá na chlastě.Zombie, tělo bez duše,jenom touha pít. Hrozně jsem lekla.Pití mi už nic nedávalo,jenom uklidnilo fyzicky tělo, na chvílku.Bylo "odpito" a já se hrozně najednou bála jen a jen o sebe.Až tady jsem dokázala zatím nejděle nepít. U mně nefunguje včera jsem si nedala, dneska nemám chuťdám si zítra. Funguje mi , neumím pít, nechci to, nepotřebuji to a tak to je.Bažení,alkosny,absták-vše bylo.Pojala jsem nepítí u sebe jako nový životní styl, já alkohol nepiju. Zatím to funguje.Pořád se držím hesla:Pýcha předchází pád. Cíga odbourávat zatím nechci, necítím se na to...

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Stopka - 17/05/2016 08:28

---

Ještě doplním, že ta zásvislot je jak dobrovolně připnutá koule u nohy. Kam jsem šla, tam jsem už hledala pití. Dovolenka vždycky stála za prd, já jenom rychle spěchala s eurama vyhledat první alkohol, jenom co jsem byla chvílku sama. Bylo to strašný, bylo to vězení, uvnitř sebe.

Pořád jsem jenom žila od skleničky ke skleničce.

První dny bez chlastu byl horor. Doslova jsem se klepala a dřepěla doma, dělala krůček po kručku k abstinenci. Hledala spouštěče ...mluvila sama ze sebou, v duchu. Prosila o pomoc, něco někoho, v duchu. Četla si zde hodně dlouho. Načerpala zde praktické rady a i další rady na cestu, kdybych ted selhala, tak pak hledat odbornou pomoc.

Vyčistit dům od chlastu, vyčistit tělo,mysl, duši. Vše to šlo postupně. Pomalinku nacházím jiný svět, střízlivý. A ty střízlivé rána miluji.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Včelař - 17/05/2016 08:31

---

Když se tak nad tím zamyslím, tak já přestal kouřit kvůli chlastu. Samozřejmě jsem se na střední naučil kouřit s kamarády v hospodě. Takže klasika pivo+cigáro. Postupně jsem zjistil, že když piju a kouřím, tak mě druhý den šeredně bolí hlava. Tak jsem přestal kouřit a najednou jsem zjistil, že po chlastu mi nic není. No a to byl začátek konce :o) Ze stejného důvodu jsem přestal chodit i do hospody. Vadil mi cigaretový kouř a též to, že druhý den mi hadry smrděly jako prase.

Co se týče cigaretové závislosti. Zase je to o hlavě. Nekouřil jsem pak už pár let a o nějakých cigárech jsem už ani nevěděl. V roce 2005, kdy jsem se rozhodl odjet do Anglie jsem prodal auto a byl nucen asi týden jezdit busem. Přišel jsem na zastávku a cítil se nějak divně. Najednou BLIK! šel jsem ke stánku a koupil si cigára. Protože proč? Protože na střední jsme byli zvyklí udělat před busem hlouček a vyhulovat... Ony ty závislosti jsou v tam někde řádně zakořeněny. A ty spouštěče můžou být prazvláštní.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 17/05/2016 08:39

---

Pořá to nedávám. Furt piju abych přeepila absták. Nemám sílu jít do krámu pro víno. Ale bojím se nemoccnice. Ja jsem řekla- budddu abstinovat.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Včelař - 17/05/2016 08:41

---

Suchou domácnost jsem striktně dodržoval vždycky. Co se objevilo doma, to muselo být vypito... Nedalo mi to spát. Nikdo mi nevěřil, když jsem vyprávěl jeden zážitek... Jednou jsem si uprostřed milostného aktu vzpomněl, že v lednici mám vychlazeného Hohegardna. Od té chvíle jsem se nemohl myšlenkově oprostít od toho piva a nemohl se udělat... To bylo v době, kdy jsem to pivo a kulturu s ním vyloženě zbožňoval. A celkově to ještě šlo.

Jsou to masakrozní vzpomínky. Jen si teď nejsem jistý, jestli bych se nad tou vzpomínkou měl zasmát, nebo brečet. ;)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Včelař - 17/05/2016 08:47

---

Angie, to znám... To budeš pít dokud neskolabuješ, nebo dokud Ti nedojdou peníze. Pokud nechceš do nemocnice, tak bys měla začít pracovat na tom, abys byla připravená na ten absták co dřív, nebo později přijde. Tzn. Draslík, horčík, B-komplex. a med. Já to vzal přes krám, kde jsem třesoucíma se rukama sebral flašku a zaplatil. Napil se, lékarna, krám pro další flašku. Doma se dodělal s tím, že jsem usnul a věděl, že až se vzbudím už začnu s tou abstinencí. Ale líp se fakt abstinuje, když už jsou všechny peníze propitý a na jiné chlast není. To Ti pak nic moc jinýho nezbyvá.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Stopka - 17/05/2016 09:21

---

Angie napsal:

Pořá to nedávám. Furt piju abych přeepila absták. Nemám sílu jít do krámu pro víno. Ale bojím se nemocnice. Ja jsem řekla- budddu abstinovat.

Angie,

tady jde o zdraví. Nikdo přes net nemůže vyhodnotit jak moc Tě absták může ohrozit na zdraví a i někdy na životě.

Já ho měla taky. Riskla jsem to, ale pod dohledem manžela. Viděla pavouky...klepala se a manžel mě zvedal na wecko, aby se tam doplazila, kde jsem neměla co blít. Klepala si nohou, když jsem měla pocit, že někam padám, abych se ujistila, že jsem doma. Hrozný stav...

Takže opravdu Ti nikdo nemůže zde vyhodnotit tvoji fyzickou závislost a rizika spojené s abstákem. To je hrozně individuální. NĚKDO TO PŘEČKÁ A PŘETŘEPE SE, NĚKDO K TOMU POTŘEBUJE POMOC, NĚKDO I HOSPITALIZACI.

Zde dostaneš rady, podporu a názory, zkušenosti. Je to pořád jen a jen na Tobě. A každý má individuální fyzičku.

Zvaž to!

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 17/05/2016 11:10

---

Stopko. To s tou nohou - ujistit se o podlaze azd - to znam. Ja jeste ted blve vybiram cestys nabytkem, schody, vejsky apod. Jinak ja jsem videla motyly, bylo to pri prochajde k rybniku (a k hospode samozrejme). Litaly vsude kolem, cejtla jsem jak kridlana rozrazej vzduch. Rikam: to je letos motylu, co? A ani nejsou plachý! Švagrova s dcerou na me ziraly, co si to delam za prdel. Otocim se. Ani jeden motyl... a to byli jen piva. Dala jsem si jich par po ranu, "nez" pujdem do hospody.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Bohouš - 17/05/2016 18:07

---

Šantalka napsal:

Bohousi, a s tou slinivkou: to je docela padnej duvod nepit... Me zacal cca pred rokem brnet a palit palec na noze, pak znecitlivel. 100% je v tom alkohol, nervova soustava.

---



Tak palec na noze mě ještě nebrněl, ale už jsem asi 2x v noci zažil křeče do lýtek, a to je prý taky z chlastu. Ale od té doby, co piju Birrela, mě nic takového nepotkalo a ani nechci, aby potkalo. Každopádně jen zírám na vaše příspěvky, jak se i vy ženský umíte zhulit do němoty...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Ja - 17/05/2016 19:54

---

Bohouš napsal:

Šantalka napsal:

Bohousi, a s tou slinivkou: to je docela padnej duvod nepit... Me zacal cca pred rokem brnet a palit palec na noze, pak znechtivel. 100% je v tom alkohol, nervova soustava.

Tak palec na noze mě ještě nebrněl, ale už jsem asi 2x v noci zažil křeče do lýtek, a to je prý taky z chlastu...

Lekáři to nazývají PNP-DK = polyneuropathia dolných končatín.

Užívám si ju. :blush:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Sochař - 18/05/2016 16:05

---

Příčiny: Příčiny neuropatií jsou četné a vždy se jedná o nějaké celkové faktory, které poškozují všechny nervy. V našich českých prochlastaných poměrech je polyneuropatie typicky spojena s dlouhodobým alkoholismem. Alkohol totiž při pravidelné konzumaci poškozuje nervy poměrně spolehlivě

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Šantalká - 18/05/2016 19:28

---

Jo. Tahle diagnóza na me ybafla pri zadani priznaku taky :-( Proste tam koncila sranda, a nebylo to jenom tohle, bohuzel. To se mi ale uz nechce psat, ne ze by to bylo ok, ale minimum co pto nápravu lze dělat je nepít. A to se mi daří ;-)

Jo a mám pokrok: zacínám se tesit na "strizlivou vodu". Jsme vodáci, letos jedem Berounku. Driv jsem byla 60% casu na plech, vypadky klidne celejch dnu. Okna z vyletu na hrady atd co byly po ceste. Ostudy v kempech i na vode (pády, scény, furt vsude pivo a koralka). Rozhazovani penez za celou partu... Ted to bude jinak. Uziju si prírodu, pamatky a vsrchno ;-). Ja jsem se toho bala a ted se vylozene tesim! Zmena. Zvykam si na strizlicy zivot.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Šantalká - 18/05/2016 19:30

---

Sorry za preklepy. Chytřej telefon a trdlo Šantal...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 19/05/2016 17:13

---

Tak jak jsem dopadla. No pěkně bídně, ale už je to lepší.

Pít jsem začala ve středu (hospoda). Čtvrtek přepít kocovinu, a už to jelo - pátek, sobota, neděle, v pondělí jsem se pokusila přestat, ale bylo mi blbě, další flaška. Vycházelo to, podle prázdných lahví co jsem dnes pohledala na 2-3 litry stolního vína denně. Bylo mi tak zle, že jsem na wc lezla po čtyřech. Skoro nic jsem nejedla (mám svou vysněnou váhu :-D). Když přítel zjistil, že jsem ten poslední den pokračovala, už to nedal a zavolal našim. Přijeli a odvezli mě na pohotovost, tam mě poslali do Bohnic. Doktor řekl, že mě tam nenechá, hladina alkoholu klesala (dýchla jsem na začátku a pak na vlastní žádost pro informaci při odchodu - no furt to bylo kolem třech promile). Doporučil léčebnu. V noci jsem se bála usnout a současně nemohla vzít Xanax (s alkoholem se nesmí), cpala jsem do sebe magnezium, béčko, céčko... Zkusila jsem si pomoci pivem (našim jsem vypila tajně 1,5 l desítky, pak jsem jim to ale řekla). Celou noc jsem nespala, ani minutu. Ráno mi máma vnutila nějaký koláč, jedla jsem ho celé dopoledne. Pak jsem zvládla vývar a večer něco s kuřetem. Myslím, že ten den (středa) přišel přítel, že mi dává nůž na krk, že má pro mě léčebnu a zítra nastupuju. Trvalo mi půl dne než jsem si to připustila (rodiče s ním byli zajedno). Kolem poledne jsem začala konečně střízlivět (podle propočtů jak se to odbourává), bylo mi strašlivě zle, na telefonu do Bohnic mi řekli buď vypít pivo nebo vzít pár Xanaxů. Že se nesmí přestat pít naráz. Vzala jsem Xanaxy, ale stejně nemohla usnout, klepala jsem se, potila, děsivé sny, usnula jsem na dvě hodiny. Dnes ráno měl být ten nástup do léčebny. Čekala jsem na zprávu kdy (to řídil přítel), kolem poledne furt nic, tak jsem jela s tátou do našeho bytu pro zbytek věcí do té léčebny (něco jsem sbalila u našich, ale neměla jsem tu všechno). Všechno jsem si (co jsem potřebovala) tam sbalila, táta se bavil s přítelem, já už jim otevřeně přiznala úplně všechny excesy, o kterých jsem dřív lhala nebo mlžila. Mezitím telefon z léčebny, že nemají místo, že tak za dva týdny. Naši se rozhodli mě nechat u sebe. Teď jsem tu, je mi skoro dobře. Zamkli přede mnou pití :-D (bláhovost, po tomhle mě je na bliží jen vidím tvar flašky).

Nechci tu říkat kam půjdu, ale je to dobrá léčebna, dělají spoustu aktivit, dalo by se říct že je luxusní (ale zdarma). Nejdlejší léčba 4 měsíce. Bohnice a podobně jsme zamítli. U našich je mi vážně dobře, pravidelně jím, jsem na zahrádce, o víkendy přijdou známí co nepijou. Dám si aspoň dokupy aspoň trochu organismus, tak nebudu mít tak brutální výsledky jako bych měla kdyby mě vzali dneska (pokud nemám cirhózu, ale nezdá se).

Tak jsem se snažila a bránila a nakonec mě to dostalo. Ale na léčebnu se "těším" - až na ty testy co mi budou dělat, jich se strašně bojím. Ale co jsem si zjistila, je tam vážně moc hezky, nemají detox (ten stejně nebudu po dvou týdnech potřebovat - kdo potřebuje, má si ho podle stránek zajistit jinde), a snaží se člověka vrátit do života i nějakým vzděláním a pomocí hledat práci.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalká - 19/05/2016 18:28

---

Ahoj Angie,

---

Normalne mam z toho husinu. Tak to mas vyreseny, asi za pet minut dvanact. Boze, tohle je fakt mazec, nechat se takhle chlastem prevalcovat, to jsem bridil :- ( Tak at je ti brzy lip, u vasich sekej latinu, ty si s tebou teda uzijou... Bud rada, te je mas a ze te nenechali ve stychu. Nejvyssi cas na lecbnu. Drz se a hlavne uz nepij!

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Lemog - 19/05/2016 18:49

---

Ahoj Angie,

ja mam informace, ze kdyz je nejhur, v bohnicich te vezmou kdykoliv a ulozi te nekam na volne luzko nez se uvolni luzko na zenskem oddeleni.

A tva veta " ze tak za dva tydny" ....to je divne.....ja jsem objednaval kamaradku, mluvil jsem telefonicky primo s primarkou na osmem oddeleni a termin byl pevne stanoveny. Ve stanoveny den uz na ni cekali, absolvovala prohlidku na prijmu a nastup probehl podle planu. Takze myslim , ze i ty bys mela vedet presny datum.

Takze bys jsis mela zjistit presny datum nastupu aby ti potom zuase nerekli, ze neni misto.

Kdyby bylo nejhur, okamzite jedte do bohnic, musi te vzit, pripadne odvezou k apolinari nebo jinde.

Hodne stesti, drz se, at to dobre dopadne a po lecbe tady rozdavas usmevy

Lemog

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 19/05/2016 18:53

---

Šantalko,

děsí mě, jak jsem tě vyděsila. Že jsem na tom asi fakt tak špatně.. A otázka je, psychicky určitě, ale to mi tam pomůžou srovnat, jenže co fyzicky??

Fakt mám největší strach z vyšetření. Řeknou, že mám cirhózu a tři měsíce života? Jícní varixy co prasknou a umřu? Snad ne proboha... Já jsem taková blbá kráva, že mi to stálo za to...

Normálně funguju, nepozoruju příznaky, cítím se fit (když nemám ten stav co jsem měla samozřejmě).

Dneska už jsem jen trochu rozbolavělá, cítím takový maličko úzkostný pocit na hrudi (ale třeba tlak mám 140/90 - vyšší, ale ne extrém. Normálně ho mívám úplně "ukázkový" - naši mají měřič doma a je pravidelně kalibrovaný.).

Uvažuji racionálně, vyřídila jsem nějaké důležité záležitosti dopoledne (co jsem kam měla poslat za papíry a tak, případně rozdala instrukce, no tak mám štěstí že to můžu nakonec udělat sama zítra).

Sama si sbalila všechno důležitý (ted' tam ten obrovitý kufr leží jako, jak jsem řekla mámě se smíchem, "nějaká obrovská zrůda "...).

---

Pomohla jsem tátovi s extrémně těžkým nákupem. Co je zvláštní, v takovém stavu bych se skoro bála mezi lidi, dneska mi to bylo jedno, ignorovala jsem je. Co mě praštilo v hypermarketu do očí hned u vchodu, všude regály s chlastem, hned u toho vchodu. Říkala jsem, no nediv se že je tolik alkoholiků, když to je všude.

Dnes se snad konečně vyspím.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Včelař - 19/05/2016 19:01

---

Šantalko, myslím, že se na to díváš špatně. Myslíš, že jsi žabař proti Angie? Myslíš, že na tom ještě nejsi tak zle?... Otvíráš si v hlavě vrátka k tomu, že si řekneš, že jsi vlastně v pohodě a můžeš teda ještě chvilku pařit. Opak je pravdou. Mezi Tebou a Angie může bejt rozdíl pár týdnů, měsíců kalení. Takže s pokorou...

Angie, třeba Tě ten strach o kejhák nakopne. Mě taky nakopl až sobeckej strach o sebe sama... Přeji Ti sílu a pevnou vůli.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 19/05/2016 19:02

---

Lemongu,

ono to bylo takové chaotické - přítel tam někoho znal, snad i primáře, ale komunikace s nimi byla těžká. Znáš to, když je to přes několik lidí. Už jsme šileli, co se děje, proč tvrdil že půjdu dnes a pak ne. Říkal, že to nezáleží na něm, ale na někom jiném. (Určitě nekecal, byl to on kdo mi dal nůž na krk a že buď tam nebo jdu od něj). A asi mezitím někdo jiný přijal někoho jiného.. Třeba v Bohnicích mi termín řekli, ale až konec června. A tahle léčebna je v lecčem lepší. I našim se líbí o moc víc.

Ale nic se neděje, odpočinu si u našich, pít fakt nehodlám a budu mít sbaleno když někdo ukončil dřív.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 19/05/2016 19:13

---

Včelaři,

jo, strach o kejhák mě nakopl. To je fakt. Furt jsem si říkala, dobrý, lhala blízkým, že nepotřebuju pomoc. Já vím moc dobře co potřebuju - prostě NE to první napítí. Ne přepíjení kocoviny. Pak ale člověk vidí, jak všichni kolem pijou (přítel co vypije... to je jiná kapitola ale - mohl mít doma kořalku a mě to ani nehlo, dala jsem si dvě piva a zas ok - jenže pak se to vždycky vymklo, třeba po měsíci jsem dostala chuť se pořádně zlít, ráno blbě, no tak přepít...).

Takže co potřebuju od léčebny a očekávám, že tam za svého přispění získám je naučit se říkat ne, nemít lítost že nemůžu pít, najít si koničky co mi dají víc jak pití, najít třeba přátele co nepijou (vím o 2 ženách, chytré, vysoké funkce, seznámily se v léčebně a léta se podporují), najít jasnou představu co

---

dál (bože, je mi 30 a pořád se jen blbě plácám!).

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 19/05/2016 19:14

---

No s pokorou každopádně! V tom mám po minulém selhání jasno. Asi jsem se vyjádřila moc drsně, nezlobte se, ale vylitla ze mě první reakce a strach o Angie, rozhodně to nebylo ve zlém. Další důvod abstinovat. Tohle se fakt pak může dít všem, i mě. Angie promin, držím palce, i ostatním.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 19/05/2016 19:15

---

Budu muset jít - sprcha, dobrá večeře, po ní film s našima a konečně se vyspat.

Jinak se jen zeptám, jak probíhá příjem? Co se mnou budou přesně dělat?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 19/05/2016 20:07

---

Angie nech si chutnat a přeju dobrou a klidnou noc. A ještě jednou promin tu reakci, jen jsem myslela, že už jsi na tom třeba dobře a jde ti nepít a dostalo mě, co jsi prožila...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 19/05/2016 21:56

---

Prosímte Šantalko, nemáš se vůbec proč omlouvat, v pohodě. Dobrou noc všem.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 20/05/2016 17:52

---

Ahoj.. Fyzicky se cítím skoro už dobře, po dvou nocích jsem se konečně prospala a sny taky už celkem normální.

Psychicky je to horší. Byla jsem na poště. Všichni se rozčilovali jak to jde pomalu. Mě to napřed taky štvalo a v duchu jsem nadávala, potom jsem si řekla, že bych vlastně měla být vděčná za to že tam jsem a jak vzácná mi taková obyčejná chvíle bude, až budu někde zavřená :( . Co bych za měsíc dala za to, kdybych se mohla rozčilovat na naší poště :( .

Pak jsem se dívala na tu léčebnu (co mi to řekli, prohlížím si jejich stránky několikrát denně horem dolem). Viděla jsem fotky. Je to opravdu krásný zámek v krásném parku, jenže pak jsem si představila, jak tam jedu a od té doby brečím (i chudákům psům do kožíšku..).

Na jednu stranu se těším, že to je něco nového, taková úleva že vypadnu ze současného života, co se tam všechno naučím, jací tam budou lidi, udělám určitě konečně pokrok celkově se svým životem. Fakt se na jednu stranu těším.

Ale na druhou stranu se hrozně bojím co mě tam čeká. Užívám si teď že jsem u našich, koukám na zahradu a říkám si, že tu nebudu až dozrajou třešně, pokvetou pivoňky, dozrajou rajčata co máma dneska pečlivě zasadila, opaluju se a říkám si, že to je posledních pár dní a tohle léto se opalovat už nebudu.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Včelař - 20/05/2016 17:56

---

Ber to tak, že kdybys dál kalila, že bys na ty pivoňky mohla koukat zespona... Takže je lepší si na ty třešně rok počkat, nebo ne? Neboj. Nepí a já Ti slibuji, že bude už jen líp. Víím to - znám to.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 21/05/2016 11:57

---

Včelaři,

já víím, že musím přestat. Jen mívám stavy, kdy si myslím, že léčebna je pro mě moc. Bojím se režimu. S mojí povahou to budu mít těžké, nerada se podřizuju, ale budu to brát tak, že musím být hodná, abych postupovala rychle do dalších fází a měla víc výhod.

Moc rychle se zapomíná na ty hrozné stavy...

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 24/05/2016 09:07

---

Potřebuju, ab mě v léčebně naučili, že život nekončí. Protože pro mě momentálně skončil. Tedy, budu žít: chodit do práce, nakupovat, uklízet, vařit... Ale když se nebudu moct vůbec napít, skončily pro mě veškeré svátky, nemá pro mě smysl jet na dovolenou, nemá smysl jít kamkoliv s přáteli. Když si nebudu moct dát ani skleničku, tak bude všechno neskonalá nuda a opruz. Žijící mrtvola. A to jsem mívala život tak ráda :( . Myslíte, že mě naučí se z něčeho ještě aspoň ze zlomečku radovat? I jen maličko, aspoň vyjimečně? :( A upřímně? Ne jen z nutnosti "nesmím se napít, tak se teda budu radovat tady z tý divný kytky".

Nebudu se moct napít s našima ani s přítelem, to znamená vlastně asi vůbec nikdy, aspoň dokud s ním

budu. Což bude ale asi ještě dlouho, protože ho bohužel mám ráda..

Mám strašnou depku.

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil zdenek - 24/05/2016 09:29

---

Angie..ja mam post alko stavy.uzkost a depresie ma ničia.Svet je čierny...No chce to abstinenciu...a bude ružovy..snad.V noci mi bolo tak zle..chcel som volat112.zachranku.Teraz sa trasiem..abstak.Musime do liečebne ..obaja.Potom mame šancu na usmev.Očista duše a tela.Dam to!lebo chcem.Doteraz som bol frajer..aa nebudem pit..ha.ha malina.Blbost!!!!Droga ma drži pod krkom a rehoce sa mi do ksichtu.No je cesta poslat demona do prdele...No je to drsne.Už som daleko..musim poprosit o pomoc doktorov...Diazepam je prvý krok.Tak idem telefonovat...liečebne..psychicky som pripraveny..Budem referovat...no zoberu mi mobil...tak ked sa bude dat...napišem.

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Ja - 24/05/2016 10:56

---

zdenek napsal:

Angie..ja mam post alko stavy.uzkost a depresie ma ničia.Svet je čierny...No chce to abstinenciu...a bude ružovy..snad.V noci mi bolo tak zle..chcel som volat112.zachranku.Teraz sa trasiem..abstak.Musime do liečebne ..obaja.Potom mame šancu na usmev.Očista duše a tela.Dam to!lebo chcem.Doteraz som bol frajer..aa nebudem pit..ha.ha malina.Blbost!!!!Droga ma drži pod krkom a rehoce sa mi do ksichtu.No je cesta poslat demona do prdele...No je to drsne.Už som daleko..musim poprosit o pomoc doktorov...Diazepam je prvý krok.Tak idem telefonovat...liečebne..psychicky som pripraveny..Budem referovat...no zoberu mi mobil...tak ked sa bude dat...napišem.

Zdeno,

Tvoj prejav sú iba naučené \*prázdné frázy = floskule!\* ...za ktoré sa skrýva roztrasený korheľ v depesiách a abstákoch. Sám som si tým prešiel! B) Floskule doposiaľ ešte nikoho neuzdravili!!! :p

Kopni konečne do vrtule - rozhýb sa a začni triezvieť!!!! :dry:

Nadrístal si toho už dost! (...alebo ešte niečím prekvápiš?) :silly:

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Angie - 24/05/2016 17:11

---

Zdenku, držím palce. Nevím teď přesně, ale tys psal, že už jsi v léčbě byl a pak se hned rozpil? To je naprd... Já bych asi být tebou šla spíš do antabusu, jako pojistku.

Dneska jsem se postupně smířila s představou abstinence. To je poprvé v životě. Pití ve společnosti, tři

pět piv, nebo dvě sklenky vína, to mě stejně nebaví. Akorát "chytím slinu" a jsem rozmrzelá, že už se jde domů a tam musím mít stejně flašku, abych se dopila a v pohodě usnula. Takže to je nanic, to radši nealko hned.

Jen si úplně tolik nevěřím to dát naprosto sama, ale to si musím srovnat v hlavě s nějakým psychologem, v nějaký léčebně to do mě asi nevtlačou. No šanci jim dám, když tam musím, třeba to na mě udělá dojem a budu to tam brát vážně, ale zařídím si spíš ambulantní léčení, už před nástupem a to bude stěžejní. Léčebna je jen podmínka přítele, které se chytli rodiče. Pro tu skutečnou léčbu se zítra někam objednámb ambulantně.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil JanaK - 24/05/2016 17:31

---

Angie - pokusím se Ti trochu odpovědět - neumím to moc popisovat. Když jsem na rok přestala pít (bez léčebny), měla jsem taky takové pocity. ze začátku úplný skorodepky. Doteď byla většina mého života řízena pitím (i když většinou o samotě) .. a najednou bylo prázdko. Sice žádný kocoviny a abstáky, ale taky žádný prima odpoledne a večery, kdy jsem byla "king" a "úžasně super". Říkala jsem si taky.. co budu proboha zbytek života dělat? Jak se dá takhle obyčejně, nudně, žít? Koníčky, práce, dovolený .. všechno "bez"? Vůbec se mi ani dlouho nechtělo hledat jiný zájmy. Ale věř tomu, dá se to. Chce to ale čas. Strašně dlouho mi trvalo, než jsem úplně "najela" na režim s ignorací chlastu a vlastě ignorací bývalýho stylu života, sic to není žádný Las Vegas, ale to není ničí život :) Časem tě začnou těšit a moc baví i obyčejný aktivity nebo zážitky. Ale nenalijí ti to během pár týdnů do hlavy v léčebně. Jen tě možná naučí přemýšlet jinak, ale jen, pokud budeš sama moc!! chtít. Proč je asi tak malá úspěšnost léčby alkoholiků - z fyzických příznaků je tam dostanou, srovnají psychiku jak jen můžou - ale pak už je to na každém z nás. :) Koukej na mne - po roce jsem si myslela, že se můžu aspoň na dovolené trošičku napít.. mno. Třeba Ladislav taky - po tolika měsících a šílenejch zkušenostech, ke kterým já ještě nedospěla - relaps. Proto je asi tak strašně třeba doléčování, AA, psycholog .. je to cesta na celý život, a jaká bude, záleží na tobě. Ne na tom, co bude v léčebně :) Třeba taková Kira, Stopka, Včelař (šílený), Sochař - dřív i Helena a další - dokázali to. Tak se drž. Všechny tyhle počáteční depky přejdou, jen si to člověk musí furt opakovat a pamatovat si, že placka vodky to vyřeší tak na tři hodiny :D (u mne) Hodně štěstí :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Angie - 24/05/2016 18:13

---

JanoK, moc děkuju. Věřím, že se to zlepší, ale právě, to do mě v léčebně nenalijou. Pro mě léčebna nemá žádný smysl. Zítra zkusím obvolat pár čísel, kde by mě mohli vzít ambulantně. Plus najdu nejbližší AA a třeba už zítra bych se tam stavila.

Jak píšeš, že placka ti dala pohodu na 3 hodiny - tos pak usnula nebo fungovala dál? Protože já nesnáším právě to střízlivění, po těch 3 hodinách by mi bylo strašně a musela bych vypít něco dalšího a tak dál, než bych se z toho vyspala. Proto nepiju ráda ani třeba pivo k obědu.

=====



## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil JanaK - 24/05/2016 20:30

---

Angie .. já tu placku většinou pila k večeru, takže jsem se pak najedla a odpadla. Někdy jsem ještě vyrazila pro další někde do nonstopu - no a ono 4 dl vodky.. ráno buď výhled na celodenní psycho, nebo dokrmování .. to jsem pak byla schopna dát za celý den ty placky tři. Byla jsem hladinkář .. prostě buď furt vodka, nebo blbě. Mno.. a ten život je pak fakt o ničem jiném, než pobíháním po trafikách a nonstopech, a přesném dávkování, pokud ještě musím pracovat a i jinak fungovat. :) Myslím, že odvykání je horší, než u kvartálů .. abstíním určitě. Když tělo a mozek má denně drogu, velmi těžko se smiřuje s odstavením. A pak ta abstinenci "nuda" nepřijde tak hrozná :D Ale koukám, že už uhýbáš.. léčba nee, stačí psychlog? Podle toho, co jsi popisovala, nemyslím si to. Opakuju, pokud máš možnost na pár měsíců opustit současný život bez ztráty práce apod., neváhej. Já tu možnost neměla a nemám. Možná bych pak byla už jinde, jinak, šťastnější a spokojenější.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalká - 24/05/2016 20:42

---

Angie promin, ale to, že pro Tebe léčba nemá žádný smysl... je docela troufalost, ty názory menší bleskurychle a taky mám pocit, že couvas. Bojíš se, to chápu, ale neztracuj to, jsou tam taky odborníci, kteří Ti pomůžou, jako při dolečování atd. A už nad tím zkus moc nepřemyslet, ať Te nebapadají kraviny ;-). Težko mužu radit, já vím, myslím to dobře. Je to asi těžké, ale zkus to pozitivně, jako start Nového Lepšího Života. Tohle bude začátek. Zkus si ho "užít" tak, aby Te pekne odpínal. Budeš teda moct psát?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Stopka - 24/05/2016 20:43

---

Zdravím,

Jana K píše dokázala....ale Jani ty jsi to taky dokázala, :) protože všichni jsme na stejné láně, celý život, nikdy se nedá říct ... dokázala...Můj čas je pouze chvílka, je to nic, ale úsilí ho nastavit se rovná i tvému úsilí. Takže já nic nedokázala, jenom jsme zde a prokázala stejné úsilí jako Ty.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Včelař - 24/05/2016 20:51

---

Angie, připadá mi, že nejsi přesvědčená o změně, kterou chceš prodělat. Vlastně si možná ani nejsi jistá, že se měnit chceš.

Já loni padl na své dno. Pochopil jsem co je to pokora. Hltal jsem veškeré informace, které se týkali

mého alkoholového problému. Zabořil se do tohoto fora a hlavně jsem cítil a cítím, že tak už fakt ne.

Jsem krátce abstinentem. Baví mě to. Ano, opravdu si to užívám a pracuji na tom, aby to bylo ještě lepší. Po psychické stránce jsem byl úplně v háji. Dneska? Totálně na výši. Víím, že vše jde řešit. Ale musí se chtít. A víím, že když budu chtít, že dokážu všechno.

Mám takový pocit, že ty jsi si ještě na své dno nesáhla. Přeju Ti, abys nemusela procházet tím co já. To co jsem si zažil já je pro mě neuvěřitelná zkušenost, ale pokouším se varovat ostatní, aby takto nemuseli dopadnout. Používám k tomu surové, upřímné a pravdivé vyprávění mého příběhu.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Stopka - 24/05/2016 20:55

---

Angie cituji-proto nepiji ráda ani pivo k obědu...Angie ja ho pila pak už ráda i v probuzení večer a posléze taky brzo ráno...

Angie cituji-na ty stavy se brzo zapomíná...ano zapomíná a zapomínáš i Ty, každý z nás....

Angie,

nemyslím to ve zlém, „ale ty jdeš na léčení ne kvůli sobě? Pročti si vše dozadu a vyjde Ti to...ale i přesto, že nemáš pomyslně možná "odpítej ten svůj rybník" vyjádřuji Ti podporu a jdi to zkusit.

Přeji všem hezký večer

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Šantalká - 24/05/2016 20:55

---

Myslím, že Angie otrnulo a vlastně má pocit, že se nic zasloužit nemusí. To znám :- ( Ja pak končím blbě, čím dál hur. I teď, když o tom píšu, mám zas knedlík v krku a blběj pocit. Jde o zdraví :- (

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Angie - 24/05/2016 22:56

---

Všichni:

Já víím, měním názory rychle. Takové nervy jako poslední týden jsem ještě nezažila, šrotuje mi to celý den už 7. den. Prošla jsem si šíleným strachem z léčebny, odmítáním abstinence, pak jsem se pomalu přestala panicky bát zdravotních výsledků a naposledy dneska jsem poprvé v životě přijala, že bych přestala pít nadobro. Opravdu poprvé. A spíš než se nechat zavřít bych mnohem radši začala naplno žít tenhle život s novým náhledem. Léčebnu neztracuju úplně, i když teď ji vnímám jako brzdu. Smířila jsem se s tím, že tam nějaký čas vydržím. Celou dobu určitě ne. Jen víím, že mi to nedá absolutně nic. Budu tam říkat pravdu - že jsem hodně pila, chtěla pít s mírou, nešlo to, tak jsem se rozhodla abstinovat a za tím si stojím. To samé, co řeknu nějakému psychologovi. Jestli můj pobyt tam uklidní přítele a rodiče, zatnu zuby a nějakou dobu to přežiju. Ale budu se těšit ven, až budu moct začít fakt žít ten život pro který jsem se dneska rozhodla. A přijde mi to nefér vůči někomu, kdo by tam skutečně chtěl.

Zítřka zkusím co nejdříve se objednat ambulantně k nějakému psychologovi a ještě před nástupem bych si klidně sama nechala někde udělat ty testy - ty jak jsem se tak strašně bála. A zajdu na AA (pokud mají zítřka jen čist z té knihy, tak až pozítří).

Pocit, že se nic nemusí měnit, nemám. Připustit úplnou abstinenci, jako fakt a součást života a ne jako jeho konec, to je sakra velká změna. I to, že se chci někam objednat - doteď jsem to taky jen odmítala.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Stopka - 25/05/2016 08:33

---

Angie

Absolutní souhlas, je to sakra změna. Ve všem. Není to lehké, přesně jak píšeš. Je moc dobře, že píšeš na rovinu, vše jak cítíš, je to jak přes kopírák s pocitem co jsem měla i já. Jinak klobouk dolů, já jsem to ve tvé fázi nedokázala utnout, musela jsem spadnout ještě hlouběji abych se probrala a uznala si problém že jsem alkoholička.

Měla jsem úplně stejné pocity, jak si psala pár příspěvků dozadu a to, že co budu dělat na oslavách a podobně.

Ze začátku jsem se tomu vyhýbala, pak tam začala chodit a odcházela dříve, páč mi to pití kolem vadilo, pak už mi to nevadilo a bylo mi to jedno a dneska si z toho dělám přednost, prostě si vybírám dobré čaje, kávu a prolívám se vodou na oslavách. To vše přijde postupně jak si budeš modelovat svoji novou osobnost bez pití.

Držme se a přeji hezký den všem

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Stopka - 25/05/2016 09:04

---

Angie,

ještě k tomu jak si psala, že máš určité obavy z toho jestli Ti budou brát krev a jestli jde zjistit vážnou nemoc a tak, chtěla jsem zareagovat už dříve, ale nechtěla jsem odbočovat od tématu alkohol, takže tak učiním teď.

Já mám taky strach z vyšetření, které někdo považuje za zcela banální a preventivní. Já musím chodit do COPu. Z matčiny strany nález a genetický předpoklad, který se vyplnil v jedno období i u mně...Musela jsem podstoupit kvůli nálezu před letama operaci a to mi bylo zjištěno chvilku po porodu v době kojení..takže v době kojení operace a odstavení na dva dny. Pak už musím chodit na tato preventivní všechna vyšetření na rozdíl od jiných částěji. Zrovna mě jedno čeka a já lžu a lžu abych ho oddálila, že mám chřipku a podobně a brouzdám po netu a nacházím si , že toto vyšetření není pro tělo moc košer.

Takže tram prostě nechci, mudr mě ujišťoval, že to jsou fámy, ale...

Takže Tě plně chápu, ty obavy, že něco zjistí i tam a nebo, že to díky tomu vyšetření něco spustí.

Chápu Tě v tomto ohledu, ačkoliv u mě je to jiné, páč nález už byl, ale operace pomohla, až sám mudr se divil jak se to urovnalo, že to čekal o hodně horší dle předchozích vyšetření.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 25/05/2016 11:15

---

Stopko, děkuji moc za reakce.

Já už se na život bez pití dokonce těším. Momentálně jsem přesvědčená, že pít už nechci a nebudu. Strašně jsem se tomu vždycky bránila a vždycky jsem si říkala, že to teda chvíli vydržím a pak začnu pít s mírou. Ale přitom jsem se toho alkoholu bála, že když se napiju, může se to vymknout kontrole, což se pak taky mnohdy stalo. Když jsem poprvé skončila na pohotovosti, asi dva měsíce zpět, pořád jsem si říkala, že to dokážu omezit. I teď naposledy, před týdnem. A dneska už si i ty oslavy umím představit bez pití. A nemusím se alkoholu bát, protože když se ho nedotknu, nemůžou se mi vymknout.

Byla bych dneska v pohodě a spokojená za to rozhodnutí a s chutí se vrhla do života, kdyby mě přítel nenutil pořád do té léčebny. Nemám z ní už strach, jen pocit, že to je naprostá zbytečnost v téhle fázi. Nepotřebuju aby mě tam někdo rozebíral nebo učil jak žít. A vím dobře, že když tam nepůjdu proto, že chci, nýbrž proto, že musím kvůli někomu, je to zbytečné. Zatím mi ta oběť za přítele stojí.

Že mi pomůže si s někým promluvit a že mi pomůže potkat lidi se stejným problémem to vím. Odpoledne zkusím psycholožku (teď tam není) a navečer, pokud nebude možnost jít rovnou za ní, půjdu na AA. V léčebně problém řešit nehodlám. Ale pokud bude na tom přítel trvat, rezignuju, nechám se zavřít, ale s vědomím, že jsem tam úplně k ničemu a budu čekat, až uzná, že můžu předčasně odejít, že je jeho podmínka splněna, abych mohla pokračovat v tom novém životě bez pití. Tam ten problém řešit odmítám. Jen tam budu. Zlomená a s pocitem odhozeného hadru. Rezignovala jsem.

K tomu zdraví: už ani ty obavy nemám. Jsem na tom tak jak jsem. Cítím se fyzicky skvěle. Problémy se zažíváním, únava, třes, to je pryč. Všechny ty s\*achky jsem vypláchla spoustou vody, vitaminů a čajů. Už se můžu jen zlepšovat. Možná je to i ta rezignace.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 25/05/2016 11:22

---

Dnes dopo na poště pulhod fronta a já si to neskutečně užíval.

Klid.

Pomalinku jsem se pořád rozhlížel a silně myslel na to, že ten život s pitím a nepitím a rozpitím a pitím a brzdou a nepitím a tak dál a tak furt ... byl vlastně strašnej shon a běs a bylo to až často bolestivý.

Chvíle alkoklidu, kdy člověk doleje a čumí na strop a má ty pocity kapitána světa nebo dokonce, jak jsem vyčetl - oceánický pocit, vykoupený vždy pak minim uhryzanejma nehtama, abych všechno stihnul!

Propitý dny a noci, neustále omluvy sám sobě, nedodělaná práce nahrazovaná běsem a pak vždy pádem do chlastu a ujišťování se, že já to zvládnu!

A pak?

Jo, tak jsem to zvládnul, tak se přece můžu napít, no ne? A tak pořád dokola.

Pití, kdysi projev, no, ty vole!!!, nespoutanosti a veselosti - pak koule na krku.

Totální votrava, kravina. A v hlavě a ve střevech pořád maglajz.

No a to nezmiňuju to vopravdu hrůzný. Depresivní křídla mj.

Myslel sem na poště jen na tu vyčerpávající každodennost, ten úspěch totiž, že sem nezapad až po krk!

Co je zajímavý - vždy na to je někdo hůř, daleko hůř. A ty když piješ, tak se poměřuješ s těma, co sou pochcaný někde v parku a pořád v sobě máš ten kolovrátek: já sem na tom eště dobře.

Ale od těch, co jsou na tom líp, se k tomu dnu už jen a jen vzdaluješ.

Tak třeba dva detaily, které mi tady na Fóru obrovsky pomohly -

1) STUDIUM. Uvědomil jsem si, že jsem si proti spoustě pijáků a alkoholiků připadal nadřazeně, "tkzv. pan chytřej" protože se spoustu let o alkoholismus zajímám, čtu si o něm, kupuju knížky o závislostech, chodil jsem po doktorech, atd ... ale ne, abych přestal, ale abych-lépe pil!

Tady teprve vidím, kolegyně a kolegové, že pokud se někde zrovna neválíte na sračky, pardon nebo neúpíte v kočce, též pilně nebo vobčas studujete.

2) VyLEJVAČKY. Ne teda, když pití dochází, to ani náhodou, to by člověk byl i prudkej, že jo!

Ale nespočtu, kolikrát jsem se dolil ke spánku a zmotanej třeba pivo, nebo dvě, nebo půl flašky vína vylil a říkal si: No to sem ale pašák! To není se mnou snad zlý, když to dokážu vylejt!

Četl jsem tu, že jste to také někdo dělal. JanaK, myslím.

Poprvé tak od 16, 17 let jsem přes tři měsíce bez opilství a kocoviny a poprvé je to i stav klidu mysli, po tom všem teda... Ne držení se židle a civění na kliku, co kdybych? Nezávidím nikomu to debilní pivo, apod. Je mi prostě fajn.

Na spaní Prothazin, to snad není až taková síla.

Napadlo mě taky, jestli snad nejsem v nějaký mánii, že totiž žít klidně a docela s radostí, to snad musím být na palici?

Až se skoro stydím to sem tak psát, ale co, když sem pološílel, taky sem sem drásal.

Mimochodem, Stopko, vodpust tu kokotérii, vždycky tě rád čtu, teď na tebe i rád civim - moc pěkný ta plechovka, vážně.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Angie - 25/05/2016 12:01

Je konec. Jdu už zítra. Nebudu hysterická. Beru to jako exkurzi a nečekám nic. Plním podmínku přítele. Svoje jim řeknu na začátku a pak tam prostě už jen budu existovat..

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Stopka - 25/05/2016 12:04

Sochař,

dík ;) tu plechovku jsem domů z obchodu dotáhla já v době stavby baráku)))Byla jsem s manželem na nákupech na stavbu a asi už tenkrát, co já vím, ale hlavně ten nápis na ní a moje podvědomí, že ji chci a velice jsem její nákup obhajovala, že to potřebujeme koupit)))

No nepoužila se, je pořád plná a jak se uklízelo tak se na ní narazilo.

mmch je na ní napsáno, že je to určeno cituji: ..i na sochařská díla.

Angie

já taky zkoušela pít kontrolovaně, pak zkracovala intervaly, pak pila denně, navyšovala...než jsem přešla na úplnou abstinenci. Prostě mi to ,ale nefungovalo, ale zkoušela jsem to pití kontrolovaně a výsledek byl, že jsem pak pila ještě více, jako bych ten čas musela dopít...ale už jsem to někde psala. Nečetla jsem tenkrát nic o alkoholismu, nepřipouštěla si, jenom jsem chtěla zmírnit.Musela jsem si zřejmě vylokat ten svůj "rybník"abych procitla do motivace, že to chci kvůli sobě. No a s tou , léčebnou, mám ji

jako variantu mého případného selhání, páč pak bych už to asi sama nezvedla do abstinence. Prostě zkusím a jak někde psal Já něco v tom stylu, že modeluji si vlastní střízlivou osobnost, snažím se a taky mě to těší jak píše Sochař, teď už jo, ale začátky...to byl drill.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Stopka - 25/05/2016 12:07

---

Angie napsal:

Je konec. Jdu už zítra. Nebudu hysterická. Beru to jako exkurzi a nečekám nic. Plním podmínku přítele. Svoje jim řeknu na začátku a pak tam prostě už jen budu existovat..

Angie, tak se nám časově minul příspěvek a čtu, že jdeš zítra, tak vyjádřuji plnou podporu. :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 25/05/2016 12:28

---

Děkuju. Trochu se už zas bojím těch výsledků, ale to musím přežít. Hlavně hodně kapesníků a něco na čtení. Budu tam muset přežít aspoň 14 dní.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Stopka - 25/05/2016 12:48

---

Angie,

já vím, že to jsou jenom slova, ale hlavu vzhůru. Podívej se na to z pozice , že Ti to vlastně uškodit nemůže a naopak načerpáš rady, budeš pak motivovat třeba další lidi.

Plně chápu Tvé obavy, neznámé prostředí, léčebna, co mě čeká...

Jak budeš moct, tak se ozvi napiš, jestli budeš cítit potřebu sem psát a pomůže Ti to.

Dovolím si říct, že všichni zde co píší, nebo třeba jenom čtou, budou čekat, jak se ozveš.

Takže ráno budu na Tebe myslet a nejen to ráno.

Uvidíš, že to nakonec bude k prospěchu.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 25/05/2016 14:50

---

Je mi líto co jsem prováděla rodičům i příteli. Doma jsem se zhroutila a máma se málem taky sesypala. Tátovi jsem zkazila dnešní plánovanou akci :( .

Beru to teď tak, že já jsem sice rozhodnutá, ale potřebují to oni, abych tam šla. Abych dokázala, že tentokrát to myslím vážně. Pravda je, že jsem hodněkrát řekla, že pít nebudu, ale nemyslela jsem to

---

vážně. Tentokrát poprvé chci přestat i já. Věřím na dvě stě procent, že bych to zvládla bez léčebny, jen s ambulantní pomocí. Bohužel oni už mi nevěří. Když tam chvíli budu, tak doktoři snad nejsou hloupí a když s nima budu mluvit, uvěří mi. A řeknou to rodičům a příteli. Stejně to budu muset dokázat teprve s časem.

Nechci tam být celou dobu rozhodně. Víím, že to není potřeba. Bohužel teď mám tak pošramocené nervy, a oni taky, že bude lepší tam nějaký ten týden být. Jen mě mrzí, že si budou myslet, že jsem přestala kvůli léčebně, což není pravda.

Mobil bych mít měla od začátku, pokusím se napsat.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 25/05/2016 17:30

---

Milá Angie, ty jsi hrozně sympatická, ale zřejmě mimořádně zlobivá holka. Ty kam šlápneš, tak si okolo sebe vytvoříš takovou docela fajn léčebnu.

Máma táta tě odvážej k doktorovi, krměj, pečujou a povídaj si o Tvých problémech pořád dokola. Tvoje sliby berou vážně. Tvůj přítel Tě taky opečovává, vždy vyslechne, stará se. Když tak zavolá rodičům-ale oni, zdá se, už třeba nechtějí pořád starat se, posluhovat, třeba už jsou z těch slibů unavení - ať Tě mají sebevíc rádi a chtějí Ti pomoc. Možná bys měla myslet i na ně a ne jen na sebe.

Možná jim i příteli prostě docházejí síly, možná jim odlehčíš, když se o Tebe zase bude - kvalifikovaně - starat někdo jiný.

Odpusť, že ti to takhle píšu, sám mám s pitím problémy, které řeším tak primitivně, že prostě nepiju.

Ale staral jsem se anebo alespoň soužil s alkoholiky v rodině vlastně od útlého dětství a promiň, že to takhle píšu: ulevilo se mi až když pít přestali - a to úplně všechno, protože to prostě jinak nešlo.

Ber mě s nadhledem, moc Ti držím palce a přeju všechno dobrý.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Včelař - 25/05/2016 19:35

---

Angie, se stavem myslí, s kterým tam jdeš je to ztracenej čas jak Tvůj, tak léčebny a někoho, kdo se tam nedostane, protože mu tam vyloženě zbytečně zabereš místo. Do léčebny se musí s tím, že chceš. Ty to prezentuješ tak, že to děláš kvůli druhým. Slyšel jsem už hodně, ale ještě nikoho s tím, že si jde přetrpět blázinec na čtrnáct dní, aby ostatním ukázal, že je v pohodě.

Můj názor je ten, že doktoři Ti nepotvrdí Tvůj pocit, že léčebnu nepotřebuješ. Podle mě Tě tam ani těch čtrnáct dní nenechaj, protože jestli jim řekneš to, co jsi tady napsala, tak nemá cenu na Tebe vynakládat prostředky a čas.

Měla jsi šance chodit na AA, měla jsi šanci jít na ambulantní léčbu - každý jí má. Co jsi udělala Ty? Nic.

Přeji Ti, aby jsi se probrala a v tý léčebně zůstala tak dlouho jak jen to bude potřeba a vzala to jako cestu k nové Angie.

Přeji Ti úspěch ať ho budeš dosahovat jakou-koli cestou. Ale způsob jakým se hodláš pokusit o své znovuzrození se obávám Tě přivede do pekel. /Až opadá listí z dubu/

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 25/05/2016 22:49

---

Už jsem nějak zkrotla. Možná mi to něco dá. Možná to nakonec zvládnu celé. Už nemá smysl se bránit, nevyhnu se tomu. Tak se pokusím si z toho něco vzít. Jak se znám, zítra odpoledne už se budu chtít zapojovat, budu hledat aktivity, kterým se můžu věnovat, zajímat se o dění a jak se můžu realizovat. Teď už není jiné cesty a když už tam jdu, tak to přece nebudu bojkotovat.

Ano, nedělala jsem nic - AA, ambulantně. Protože jsem stejně nikdy nechtěla úplně abstinovat. Když jsem se pro to rozhodla, už mi nikdo nevěří a je pozdě. Moje blbost.

Už jsem se s tím smířila a spíš myslím už prakticky - co všechno vzít, abych nic podstatného neopomněla. No taky možná pomohl ten Xanax 0,5mg, který jsem zobla. Ale není to nová závislost - beru tak jeden týden ve stresu. A když jsem po emocionálně vypjatém dni chtěla jet od přítele k našim a na potvoru přestalo jezdit metro (ale kdo by se zlobil na toho pejska, co běhal někde v kolejišti - debil páníček), to už bylo moc. V tramvaji vedle mě mladý kluci polobezdřáci s vínem v PETce, který jsem pila minule. Tfuj. Ale jinak dobrý, naposled jsem si aspoň neplánovaně projela krásnou trasu (Hrad, Karlův Most, podél Vltavy...).

Držte mi palce, to zvládnu..

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Včelař - 25/05/2016 23:37

---

Angie, přesně! Jdi a zabojuj. Nauč se věcem, který mi teoretici nevíme. Pomůžou Ti do první stovky dnů a Ty tu pak budeš s náma nad věcí besedovat. Pomůžeš i svým příkladem jiným v boji s drakem.

Strašně moc Ti přeju, abys tam prozřela.

Hodně štěstí. Budeme se tu na Tebe těšit. Na novou Angie.

Byly doby, kdy bych Ti strašně moc záviděl tuto možnost. Tak jdi a vem si tam toho tak moc jak je jen možné.

Včelař ;)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 26/05/2016 21:56

---

Ahoj, tak už jsem tu. Cesta a příjem byly sok. Holky jsou nastesti super, ale taky mi nektere potajmu rekly, ze si nemysli, ze by jim to neco davalo. Terapii se jeste neucastnim, do komunity vstoupim az v pondeli-musim napsat zivotopis a opsat treba denni rad. Ackoliv jsme v krasnem parku tak kdyz uz jsme venku, jsme na betonovem dvorku. Nejvetsi efekt zatim je ze kourim mnohem vic nez normalne protoze to je asi nejuzitecnejsi co jde delat. Tesim se na terapie-uklizeni mi sotva neco da. Snazim se co nejvic abych rychle postupovala a presvedcila rodice a pritele. Pro ne to zvladnu.

Telefon muzeme mit hodinu odpoledne a pak vecer, coz je fajn.

=====



## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Včelař - 26/05/2016 22:04

---

Angie, ty jsi na nějaké soukromé klinice? Nevyznám se toliko v léčebnách, ale extrabuřty v podobě telefonů od prvního dne - to mě docela překvapuje.

Drž se.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Stopka - 26/05/2016 22:12

---

Angie,

uvidíš zítra, přeci je to dneska jenom první dojem, ale je dobře, že holky jsou tam v pohodě. Co se týče cigaret , je celkem logické, že teď jich padne více)))

Bezva, že jsi se ozvala a dala o sobě vědet.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 27/05/2016 08:50

---

Tak jsem přečetl "Usměvy smutných mužů".

Když jsem nedočkavě nakoukl v busu, padlo mi do oka:

"O to horší bylo ráno. Musel se hned napít, aby se mu vrátil alespoň zlomek toho příjemného pocitu z minulého dne."

No a lidi, udělalo se mi úplně špatně!

Cituju dál:

Václav K. se usmál: "A divíš se? Když si ministr zdravotnictví dovolí před národem prohlásit, že je pití prezidenta v pořádku, že je v normě vypít denně šest skleniček vína a tři panáky tvrdého alkoholu, je to, jako kdyby mi někdo tvrdil, že je normální píchat si heroin. Léčebny praskají ve švech, čekací doba na místo je měsíc až dva. Alkohol je prostě droga chráněná českým státem, který z něj má obrovské peníze, tudíž vysílá jednoznačnou zprávu: Jen si dál palte chlast, zásobujte národ, dokud ho úplně nezhuntujete."

Taky každá česká rodina skrývá před světem svého kvartálního alkoholika nebo hladinkáře, který si myslí, že pití je normálka," dodal Milan P.

A zpráva z tisku:

Prezident Agrární komory ČR a vlivný zemědělský lobbista Miroslav Toman podpořil akci producentů alkoholu s názvem Alkohol zodpovědně, reagující na zpřísnění zákonů o pití alkoholu. Podle Tomana

české instituce dělají z pití alkoholu zbytečného strašáka a statistiky nadměrné pití alkoholu v Česku zkreslují.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ladislav - 27/05/2016 13:09

---

Angie píše :

„ Těším se na terapie – uklizení mi sotva něco dá. Snažím se co nejvíc abych rychle postupovala a přesvědčila rodiče a přítele. Pro ne to zvládnou “

Angie, pokud léčbu závislosti nebudeš brát vážně se vším všudy, tedy i úklid apod. a nehodláš změnu provést pro sebe, ale jen pro něčí uspokojení (přítel, rodiče), je zbytečné zabírat místo jinému, který léčbu potřebuje mnohem více. Mrzí mě, že to takto píšu, ale léčba má efekt pouze v případech, že to člověk podstoupí kvůli sobě.

PS: Sochař, úsměvy jsou zajímavé a poučné čtení, doporučuji, jen mě mrzí, že to Pepík neustál a (musí – musel) si léčbu zopakovat. Uf, když si to jen představím, nechci chlast ani vidět :)

ladis

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 27/05/2016 16:26

---

Neni to soukrome. Telefon je v osobnim volnu, hodinu odpo a pak dve vecer. Ale ostatni rikaly ze je to tu prisnejsi nez bohnice, kosmonosy nebo lnare. I nez vezeni a nektere to muzou srovnavat. Beru to jako to nejhorsí co me kdy potkalo. Kdykoliv budu chtít pit yak si na to vzpomenu a bude to lepsi nez antabus. Jeste mi zakazali skoro kourit, podezreni na virozu. Uklizet jsem ovsem samozrejme schopna... ja se snazim to brát odpovedne ale vidim jak to pomaha ostatnim-i po trech mesicich pry nijak..

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Reminiscence - 28/05/2016 13:54

---

Angie, to tě asi zklamou, ale až budeš chtít pít, tak si na léčebnu pravděpodobně ani nevzpomeneš. Nebo vzpomeneš, ale mávneš nad tím rukou s tím, že tentokrát už se ti to nestane. Stejně jako jsi mávla rukou nad vzpomínkami na abstáky a průšvihy, které jsi si pitím natropila. Jo, kdyby to bylo tak jednoduché - plácnutí přes prsty a už se nikdy nenapiju... Kdybys viděla, co jsem já zažila za hrůzy - a myslíš, že mě to od dalšího pití odradilo? Vždycky mě můj alkoholický mozek uchlácholil, že "tentokrát si dám jenom pár skleniček vína, nic se nestane, nikdo se to nedozví". Taky si myslím, že jsi v té léčbě tak trochu "ve smyku", (viz. tvé poznámky, že ostatním to stejně ani po třech měsících nic nedává), že jsi v opozici a bojuješ, místo abys spolupracovala. To není výčitka, byla jsem stejná. A to pětkrát. Nemůžeš brát

léčebnu jako místo, kam přijdeš, naštvaná že tam musíš, nastražená proti všem a čekat, že ti lékaři nějakým zázrakem přemontují mozek, abys už nechtěla pít. Léčebna je spíš pomocná ruka pro ty, kteří chtějí opravdu přestat pít a vidí, že doma to nezvládají. Léčebna ti poskytne chráněné prostředí a měla by tě naučit zvládat situace, které jsi dříve zapíjela, nějak jinak. Taky tě poučit čemu se v běžném životě vyvarovat, co podniknout když přijde krize. Hlavní práce je ale na tobě, ty to musíš chtít a ty se musíš snažit. Léčebna vůbec není to nejhorší, co tě v životě potkalo, horší to bude, až odsud vylezeš a budeš to muset zvládat sama. Teď jsi jak miminko v inkubátoru, chráněné a v péči lékařů, ten pravý boj přijde až pak. Promiň, že píšu tak přemoudře, ale mám za sebou šest léčeb - s podobným vnitřním nastavením jako ty, nakonec jsem s tím praštila sama, musela jsem dojít k tomu, že SAMA chci přestat, ne proto, že mě k tomu někdo nutí. Ale ty léčby mi k tomu hodně pomohly, bez nich bych to neměla šanci zvládnout.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Angie - 28/05/2016 21:19

---

Reminiscence, ja sama prestat chci ale nemela jsem sancí a cas dokazat to sama. Rozhodla jsem se, ale sem jsem musela I tak. Uvidim co mi to da. V patek jdu k psychologzcr na pohovor-mimo skupinove terapie si clovek o indiv pohovor musi zadat. V sobotu je pak nejaka akce, kde budou byvali pacienti vypravet jak se jim dari abstinovat, to bude zajimave. Uz to беру jak to plyne. Stve me to omezeni kvuli hloupe viroze-ztezuje mi to tu zivot jeste vic. Porad jsou nejake prestupky za blbosti-holky pak breci aby je nevylocili. Kdyz to maji soudne narizene a jde jim treba o deti, je to mazec.. Uspesne dokonci jen par holek pry. Z toho jedna se po par dnech vratila.

Ja vim ze pit uz nechci.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Reminiscence - 29/05/2016 17:57

---

Já vím, že je to hrozné. Taky mě rozčilovala ta neustálá buzerace kvůli pitomostem, no ale snad to nějaký smysl má. Na alkoholiky je potřeba tvrdost, musí si zvykat na pevný řád, na to, že i hloupost je může stahnout zpět k pití atd. Prošla jsem několika léčebnami a v některých jsem opravdu trpěla. Myslela jsem, že to nevydržím - ale kupodivu mě nikdy nenapadla myšlenka utéct a vzdát to. Možná to bylo kvůli našim, abych je nezklamala, možná mi to přišlo moc zbabělé.... Je fakt, že jednu léčbu jsem nedokončila, po pěti měsících mě vyhodili kvůli propašovanému mobilu, měla jsem ho tam jen pár dní, ale někdo mě udal. Tehdy jsem se ožrala ještě v tom městě na nádraží. Paráda. Nejsi náhodou u Apolináře? Tam je to prý docela tvrdé. Ale vím, že jsi nechtěla udávat přesné místo, jestli nechceš, není to podstatné.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Angie - 29/05/2016 21:45

---

Nejsem nikde v praze.

---

Urcite to ma nejaky smysl vsechno. Jen si nejsem jista efektem kdyz je tolik lidi co maji za sebou nwkolik leceben. Kdyz clovek nechce sam prestat tak neprestane ani po nekolika. A na druhe strane na foru jsou lidi co prestali uplne sami. Nevim jestli me k necemu budou elaboraty a uklizeni rajonu dvakrat denne. Navic se bojim vysledku testu, vyvoje te virozy protoze klid na oddeleni me ubiji a taky nechci zadne prasky na hlavu aby me nutili..

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Dee - 29/05/2016 21:51

---

Angie....tady na fóru jsou sice lidi, co přestali sami...jen se tu mihnou plni sebevědomí....pouť po léčebnách je teprve před nimi. Zůstaň kde jsi, sice budeš litovat.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Dee - 29/05/2016 21:54

---

Mě motivuje i to se tam nevrátit.....ale k tomu je třeba vypít tenhle kalich do dna

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Reminiscence - 31/05/2016 13:33

---

Angie, ty to špatně chápeš. Úspěšnost léceben je tak malá, protože úspěšnost úzdravy (nepíšu vyléčení, to neexistuje) alkoholika jakýmkoliv způsobem je tak malá. Dostane se z toho pár procent lidí, ostatní budou pít dál celý život, někteří předčasně zemřou, někteří spáchají sebevraždu...chápeš? Věřím, že ti, kteří to dokázali sami, by to dokázali i s léčebnou - a možná o to snáz - a ti, kteří zklamou i po léčebně by neměli bez ní téměř žádnou šanci.

Dostat se ze spárů pití je strašně, strašně těžké. Možná to jde snadněji v počátcích, kdy v tom člověk ještě tolik nelítá, ale to se k tomu zase málokdo odhodlá, protože alkohol je pořád větší lákadlo než příčina případných problémů a pak je hodně případů, viz. já, kdy člověk přestane z pudu sebezáchovy, aby neumřel. Tuto cestu tedy vřele nedoporučuji. A navíc, já přece vůbec nevím, jestli budu do těch úspěšných procent patřit. To neví nikdo. Jsou recidivy po pěti, deseti letech. A to i recidivy, kdy ten dotyčný neprestane a znovu začne trvale pít.

Bud' ráda, že jsi se odhodlala k léčebně. Ty elaboráty a ostatní co píšeš plus přístup na internet mi připomíná Červený dvůr, jestli jsi tam, tam je to na ženském oddělení opravdu nepříjemné, ale tahle léčebna jde opravdu "na dřev" a má relativně vysokou úspěšnost. Jinak já tě ale opravdu chápu, že teď "prskáš" a ubíjí tě to tam, byla jsem na tom stejně - a strašně mě štvaly holky, co to tzv. žraly (některé se tam ještě za mého pobytu vrátily, takže to není záruka úspěšnosti), ale uvidíš, až to potom zpětně zhodnotíš, že to nebyl ztracený čas. I kdyby nic jiného, aspoň si tvůj organismus na těch pár měsíců odpočine od pití (ale ne, to je spíš blbej humor). Jsi tam pár dní, později to třeba uvidíš jinak. Ber to tak, že ti tam chtějí pomoci. Což je pravda, ale mně to takhle zrovna v Červeňáku rozhodně nepřipadalo, tam

mě chtěli vyloženě zadupat do země, ponížít, všechno co jsem řekla bylo špatně, lež.... brrr ani se mi na to nechce vzpomínat. Ale teď vidím, že mi právě tahle léčebna asi nejvíc pomohla.

Tak hlavu vzhůru, drž se, povznes se nad to lítání se smetákem a říkej si, že oni ví, co dělají. Že to má nějaký smysl. Jinak to jen tak přežiješ bez efektu. A připrav se na to, že ti ta léčba nemusí pomoci, že se napiješ i po ní - je to hodně pravděpodobné. Já si vždycky při komunitách, kdy jsem se rozhlídla po všech, říkala - tak, pět, sedm z nás to dá, kdopak to asi bude? Dost hrozná představa. Jinak doufám, že Dee nemá s tou svou teorií tak úplně pravdu, zrovna lidem, kteří sem teď chodí bych tak strašně přála, aby jim to vyšlo. Včelař, Sochař i jiní, připadá mi, že to mají teď v té kebuli dobře poskládané.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Včelař - 31/05/2016 21:00

---

Kdyby byla v Červeňáku, tak to jsme skoro sousedé. Mám to do Červeňáku tři hodinky vycházkovou chůzí :o)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Angie - 31/05/2016 21:52

---

Ani červený dvůr. O tehle léčebně tu ani nikdo nepsal a neslyšela jsem o ni předtím. Dnes už nemám čas bude večerka za deset minut ale třeba o víkendu se rozepišu-to máme víc volna. Přes týden jsem rada že odpou a večer zavolám příteli a našim.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Reminiscence - 01/06/2016 08:27

---

Včelaři, kluku ušatá, tak to zdravím krajana :) Jsem taky z JČ. To je krásný kraj, že? A okolí Červeňáku a zejména samotný ČD, tam je to úchvatný. Teda co se týká přírody a zámku, terapie úchvatná už tolik není.

Ještě jsem chtěla dovětek k Angie, k té větě "ti co nechtějí přestat, nepřestanou ani po několika léčebnách". To je pravda, ale hrozivější je na tom to, že ti, co CHTĚJÍ přestat často taky nepřestanou ani po několika léčebnách. Alkoholismus je tak těžká nemoc, že jen chtít nestačí. Někdy nestačí nic, jak už jsem psala. Většina lidí se z toho prostě nedostane, ať dělá co dělá. Já si nejsem jistá, co nakonec pomohlo mně. Zkoušela jsem všechno možné - psychiatr, psycholog, léčebna 6x (součtem dva roky čistého času), detoxy, AA, antabus, reiki, antidepresiva, léčitel, pokus o hypnózu (jsem asi nezhypnotizovatelná), minulé životy, doplňky stravy - Kudzu (má prý snižovat chuť), samozřejmě suchou domácnost a nechození do restaurací, objímání stromů, odhánění přivtělených duší, meditace, kartárku, kineziologii - já jsem OPRAVDU chtěla přestat. A ono to pořád nešlo. Dokážete si představit, jaké to bylo zoufalství? No, asi dokážete. Já vlastně ani nevím, co mi nakonec pomohlo. Nejspíš hrozný strach o zdraví a život a taky to, že jsem začala prosit Boha o pomoc.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 01/06/2016 10:19

---

Milá Reminiscence, vskutku nejsem pánbíčkář, nevím, jak to napsat, ale mě se asi až skrzevá moje závislostní průšvihy a s tím spojený trápení, otevřelo něco jako - boží pole. Ono to vyvolává až patos, tak hned dodávám hospodsky: Serenity, vole! Děvče, ty jsi mj. živoucí důkaz, že inteligence před trápeníma, spojenýma s požíváním, neochrání. Ale stejně jsem přesvědčenej, že pomáhá a moc Ti přeju!

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalká - 03/06/2016 22:19

---

Angie,

Tak jak se tam mas? Snad jsi ok. Moc na Tebe myslim a zni to asi blbe, ale "jsem s Tebou". Ozvi se, az to pujde. Drz se!!!

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 04/06/2016 20:07

---

Tak uz jsem se celkem zajela do rezimu. Dny utikaji hodne rychle. Dnes je den 10. Kdyz uz jsem tady tak se to snazim vyuzit. Ale pravidla me dost drti, nektera mi nedavaji smysl. A porad neumim identifikovat vcas tzv toxireci,, ktere jsou prisne zakazane-proste mluveni o alkoholu nebo drogach. Jsme tu snad kvuli tomu a v osobnim volnu se tomu vyhnout nejde. Taky mi trochu leze na mozek zensky kolektiv. S klukama se nemame sancí potkat a nesmime se bavit. Dnes vyjimecne jsme mohli-bylo setkani absolventu lecebny a byl volnejsi rezim. Myslim ze by vubec neskodilo mit nejake terapie spolu. Ale chapu ze nekdo by se mohl zamilovat a terapeuticky tym se toho proste chce vyvarovat. Nevim jak dlouho tu vydrzim. Hodne se vyhazuje za prestupky. Dokonci radne tak kazda 5. Nekdo jde na revers a nekdo za prestupky. Celkove jsem klidna a beru to tu proste jak to je a jde.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil zdenek - 07/06/2016 23:23

---

Angie!ako to preživaš?je to diktat,že?Posluchať.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Alhena - 07/06/2016 23:47

---

Je tu někdo?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 08/06/2016 21:57

---

Tak reziim me drti hodne. Chyťam prestupky. Clovek skoro nema cas se zastavit a nadwchnout. Ve volnu stejne hlavne piseme ruzne elaboraty. Je to horsi nez vezeni. Snad brzo napisu vic

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 09/06/2016 21:49

---

Tak se bojim ze me za par tydnu disciplinarne vylouci

Za prestupky. Staci se o par vterin opozdit. Nejak to nezvladam. Hlavne nechapu jak ma tohle nekoho "vylecit". Psychoterapie taky nejsou denne. Hlavne piseme same obhajoby postupu do dalsich fazi, ty nam vraci abychom napsaly dodatky, piseme elaboraty.. clovek nema ani poradne kdy to psat. Do toho hlidat rajony a funkce (predsedkyne, budickarka, kvetinarka, cvicitelka..). Do toho nahrazovani prestupku (uklid navic, kolaz, nastenka, elaborat, program na nwjakou aktivitu-ale prestupek to nesmaze). Hlidat poradek na pokoji, hlidat so hrnek a sllenicku, stokrat denne se prezouvat, nekdo musi I hlasit po kazdem jidle kolil snedl (ja nastesti ne, nemam podvahu), nesmime pres den lezet na posteli, vsude zhasinat, nemit nabijecku v siti v dobe aktivit... aktivity (rozcvicka, ullid, komunita, prace v parku, kresleni, dilny, prednasky atd) tesne navazujii a je cas jen si zakourit. Kdyz je vecerni skupina, je volno jen hodinu a pul vecer a do toho se musi vejit hygiena, pripadne rajjon (mapr koupelna se dela vecer) Psycholozky vidime ani ne kazdy den, nedavaji nam zpetnou vazbu, nechavaji mluvit nas a jen ryjou jake.mame pocity. No nevim. Kazdopadne pit nechci. A jestli ten rezim ma mit odstrasujici prillad tak to zvladli dokonale.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 10/06/2016 00:11

---

Angie, to to zní teda hodně drsně, hodně. Ale ty zas nezníš nijak moc zkrouhle a už vůbec ne uříukaně, to je dobrý. Nezbyvá než držet palce.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalká - 10/06/2016 07:33

---

Připojuju se k Sochařovi, držím palce. No nevypadá to jako procházka růžovým sadem, člověk si udělá nějakou představu, jak by to mohlo bejt a jak by to pomohlo, a ono je to jinak. Angie, drž se, vydrž, zvládni to a až se vrátíš, bude to už život jinej, lepší,hezčí...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil zdenek - 13/06/2016 12:42

---

Zdravim komunitu.Chcem sa priznať.Stale pijem,vikend bol bez alkoholu,no dnes rano v obchode automaticky pivo v košíku a je doma.Pritom VIEM!!!že nemôžem piť alkohol.Zavislosť je silnejšia ako ja.Zostáva posledna možnosť: liečebňa.Urobim to čo Angie...Aspoň nejaka šanca,som sklamaný sam zo seba.Som vyslovene zavislacky typ.Ako maly chlapec som sa stale držal maminej sukne,ako velky chlapec som bol zavisly na priatelke/citovo/,som zavisly na kave,jedine cigarety ee.Absolutne mi nechuti nikotin.Ostatne drogy som nikdy neskusil,ani nechcem.Alkohol ma devastuje až až...Sumar: závidim abstinujucim zahradkarom,knihomolom.Ste o level vyššie ako ja.A ešte ma interesuju dva pohlady na problem.Mužsky svet: včelař,ladis,sochař,zdeněk,dee..  
a...žensky pohlad šantal,katka,stopka,reminisence,kira...No muži sú z Marsu a ženy z Venuše :-)Som optimista...cez slzy

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil zdenek - 13/06/2016 15:18

---

To nie je mrak....to je Rumburak.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil zdenek - 23/06/2016 06:15

---

Zdravim všetkych.Angie...ako to zvladaš?ja idem do liečebne...musim - nechce sa mi ...je to lager.Nemam na vyber,no zavislosť ma likviduje.Môj osobny debakel...stale som veril iluzii,že to dám sám.Už mam termin nastupu na PAL.Chcem žiť slušne...bez alkoholu...tak snaď najdem spravnu cestu.p.s. Katka,ako sa dari?si happy?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil pert - 23/06/2016 07:16

---

Tak zas z toho prosím Tě nevcovej! Už to znáš, u Tebe to nebude taková jako léčba šokem, kdy se Ti



to tam úplně přehodí a zapadne tam kde má a nebudeš mít pak žádné chutě, ale odpor k alkoholu, zatni sa, pracuj na sobě, věř si a já Ti taky věřím, že to zvládneš! Naučíš se s tím žít, cesta bude h´dně dlouhá, vydrž! Přeju Ti to, hodně štěstí.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Katka - 23/06/2016 08:52

---

Zdenku to je dobre, ze se jdes lecit verim Ti, ze to zvladnes a drzim palce. Konecne zacnes zit. Ja jsem selhala uz v tom par dni litam je to hnus. :dry: Musim to co nejdrive zastavit. Mej se a budu na Tebe myslet))

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Katka - 23/06/2016 20:07

---

Tady radi pouze nekomu. Me od zacatku vsichni ignorujou. Proc protoze jsem podle nich asi uz trozka. Clovek prestane mit chut abstinovat, kdyz ho uz i alkoholici zavrhuju. Asi jsem uz troska ve 30 letech a jednou nohou v hrobe. Kez bych tam uz lezela a mela klid((((

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ladislav - 23/06/2016 20:40

---

Ahoj Katko

Místo toho fňukání,jak ti nikdo nechce pomoc, najdi telefon a tady na webu čísla a obvolej léčebny, kde tě co nejrychleji vezmou. Věř mi, že nebudeš litovat. Doma to sama nezvládneš. To už jsi si vyzkoušela.

ladis

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 23/06/2016 21:58

---

Ahoj; zdravim po delsi dobe. Jsem tu 29 dni. Nevim jak dlouho jeste. Mam dost prestupku a pokud nezvladnu nemit dalsi tak by me vyhodili za tyden. Tady je to hrpzne drsne l oproti jinym lecebbnam co rikaji holky. Kdo to nezazil nepochopi. Clovek se pul hodiny mori s rajonem a pak dostane vystrahu za vlas nebo otisk prstu na okne. A chudaci zenske co si musi myslet treba sestkrat denne na leky nebo musi po kazdem jidle hlasit kolik snedly pokud maji podvahu, myslet na druhou veceri polud maji

speciální dietu... Psychoterapie tu jsou tak dvalrat do týdne

A lékařská péče taky pokulhává. Starší paní mají problém třeba s chůzí ale musí chodit na dvouhodinovou vycházku. Jedna holka se tři dny kroutila v křesle kvůli brichu a doktor jí jen řekl že to přejde (nebyl to abstak, prostě zazívání). Nebo když má někdo úzkost a při terapii je řeší tak mu reknou že tady má řešit závislost a úzkost jsou až další na řadě, až vylečí závislost. Za by třeba neměla potřebu pít kdyžby neměla úzkost, to nerěší.

Zdenku, kam jdeš jestli to tedy netajíš schvalně? A neboj se toho co píšeš. Zprvu tahle léčebna je jedna z nejtvrdších jestli ne úplně nejtvrdší-a to myslím smrtelně vážně a fakt tu jsou holky co muzou srovnávat třeba s pěti jinými. A kluci mají režim volnější. Treba když jdeme na představení tak před budovou vsichni kouri, jen my ne. Všechny ženské, třeba deprese nebo soudní léčby muzou mít minisukně a výstřihy-my ne.

Ja tu jsem fakt jen kvůli příteli. Ja pít nechci už. Je to každopádně velká životní zkušenost. Treba jsem se naučila jednat úplně na rovinu tady mezi holkami. Když něco reknou a někdo se divně podívá, rovnou se zeptám jestli se něco děje. A záměrem bylo zjistit že všechny si strašně často špatně něco vyložíme a teprve když se zeptáme tak zjistíme že to bylo myšleno úplně jinak. Prostě: něco mi to dává ale pít se to moc netyká.

=====

---

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Včelář - 23/06/2016 22:12

---

Angie jsi dobrá. Držím Ti pěsti. Je dobrý, že už si tolik nestěžuješ, ale jen konstatuješ. Vydrž bude už jen líp.

=====

---

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Angie - 24/06/2016 09:22

---

Děkuju Včelari. Dnes jedu k doktorovi do Prahy, existenci propustka. Po 30 dnech mezi normálními lidmi, kteří mě považují za normální a ne za chovance ústavu, jako když jdeme třeba se sestrou na vycházku po vsi. Koukam na krajinu co ubíhá kolem vlaku a je to prostě nadhřeba. Uvidím svoje pejsky, protože jsem si v Praze nechala časovou rezervu.

V léčebně jsem si zvykla. Hlavně na holky. Několikrát jsem od nich slyšela, že mě mají rády. Chci ještě nějaký ten týden vydržet, ale pokud dostanu víc jak jeden přestupek do čtvrtky, tak asi půjdu, budu vyloučena. Že nebudu pít je pro mě bez diskuse. To jsem věděla ještě před nastupem.

=====

---

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil pert - 24/06/2016 11:26

---

Mám Angie z tebe takový pocit, můj názor: Chyba- jsi v léčbě kvůli příteli, ne sobě, nepiješ, nedáš si, klidně vydržíš řadu týdnů, i měsíců. Máš v hlavě otevřená dvířka. Taky sem to tak měl, klidně sem nepil devět měsíců, ale podvědomě jsem cítil, že jednou si zas dám. Ten čas vždycky přišel, mozek to chce,

nedá ti to nikdy pokoj. Teď jsem ukotvený, po tom všem se nikdy nechci napít. Jen to hlídám, abych neselhal, někdy musím zabrat víc. Je to vytvořeno hluboko uvnitř mně- to pravé rozhodnutí.

Já prošel jako takovou postupnou změnou psychiky, vnímání sebe, druhých, začal sem svět kolem sebe vidět jinak, začal si všimnout jiných věcí dříve pro mně nepodstatných, nějak jsem se jakoby probíral z té části mého propitého života.

No ať se furt neopakuju, tak ať se daří, džím palce :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Sochař - 24/06/2016 11:27

---

Angie, já tě zpočátku považoval spíš za rozmazlený děvče, ale teď máš můj obdiv. Je jen náhoda, že jsem se neoctl v podobném tvrdém zařízení, jako ty a nevím jestli bych obstál. Budeš teď silnější pro další nástrahy života, to je dobrý.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Ladislav - 24/06/2016 12:01

---

Angie

Zdravím do ozdravovny, za mě si myslím, že přístup který máš k léčbě tam, není ještě u tebe to pravé. Bereš to jako trest a jsi přesvědčena, že to nepotřebuješ. Dle mě, bys to tam měla ukončit a uvolnit tak místo „ Té “ která si toho bude vážit a chce se léčit.

Petře

Já to mám v kebuli tak, že si cením abstinence, léčba, u mě zabrala, vybral sem si ji dobrovolně a vím, že doma bych to sám nedal. Ale je zajímavé, jak mi v kebuli někdo našeptává ... hele: však si se už po léčbě napil, celkem v klidu si to ustál a nic se vlastně nestalo. Nikdo se nic nedozvěděl a nic zlého neprovedl. Jsou dny kdy jsou ty hlasy silné, ale prozatím si s tím vím rady. Obávám se ovšem nějaké nenadálé situace, kdy to neustojím. Jsem neustále poslední dobou ve střehu. Zvláštní je, že například v kolektivu u nás v práci, kde se kalí denně a denně mám nabídku k vodce či pivu, tak problém nemám. Ten problém je jinde, bohužel nevím kde ...

ladis

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil pert - 24/06/2016 13:10

---

Ladřo, ustáls to dobře, ale co dál. Jo, je to paradox. Kolegové pijou vesele a s tebou to nehne. Ale nejsi v

---

té chvíli sám, možná v tom je zakopaný pes. Doma o samotě to víc útočí. A máš strach ze změn nebo krizí, já nevím, pročítal jsem tvé vlákno a možná bys mohl udělat jen nějaké menší změny, krok po kroku. Třeba si vymaluj byt, ikdyž ho máš možná pěkný, nové barvy, nový vzor. Naglanči auto, vysaj ho, dej nové potahy, novou vůni. Zkoušet nový vztah je těžké, párkrát ti to nevyjde a bude to náročné se udržet.

Co zkusit se objednat k nějaké psycholožce? To by platilo v mém případě, aspoň bych si poplkal a v reálu jsem rád, když si můžu s někým o všem promluvit. Ne jen o sobě, zajímám se o druhé, pokebetíme, řeknou mi svoje věci a já jim třeba jen povím svůj názor a možná si z toho něco vezmou. Úplná samota je pro mně na nic. A někdo je zas introvertní a v samotě se cítí líp.

A třeba najít jinou činnost, nějakou kde se něco děje nebo někomu něco ve volném čase pomoci, častěji navštěvovat rodiče, sejde se víc lidí, objeví se nějaká kočanda a slovo dá slovo...

Každý den vycházky do parku nebo pravidelně chodit na bazén, to jsou rady, no na něco se těšit, aspoň na synka nebo na holku co ti doveze pizzu...

Viděl jsem vymalovánky pro dospělé, tím čmrkáním se něco vymaluje i v duši, říkála známá, tak si je nechám donést, že by snad?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Angie - 24/06/2016 16:20

---

Vcelari, rozmazlena možná trochu jsem ale umím zabrat a vypořádat se s různými věcmi. Musím říct že tady jsem si už zvykla. Na holky i na sestry. Na ty rozhodně nejsem nijak nepříjemná ani když dostanu přestupek. Je to jejich práce a ony samy ty přestupky často nesou těžce. Jsou to vesměs mile ženské a normálně si i pokecáme. Když jsem se dnes vracela z existenčky tak jsem neměla žádnou depku, prostě jsem se vracela nekam kde teď pobývám.

Lado, máš určitě pravdu. Ale je to těžké. Urcote si tu z toho něco beru-jak říká tata, je to velká zkušenost.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Ladislav - 24/06/2016 18:20

---

Petře

Máš pravdu s těmi změnami. Vše co popisuješ jsem už provedl. Vymalování bytu + rekonstrukce. Výměna vozového parku. Odmenuji se dle možností za abstinenci, k psycholožce sem ale chodit přestal pro vzdálenost a stejně tak na skupiny. Můj život není tak špatný

Jen ta samota občas bolí. Jindy zase vyhovuje. Práce nic moc, ale je stálá. A bábovka? no snad i ta se najde a hledá. Skupiny mám tady s vámi

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Ladislav - 24/06/2016 18:20

---

Smazáno z důvodu duplicity

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil pert - 25/06/2016 08:23

---

Každý máme lepší a horší chvíle a vcelku to asi bereš dobře, kdybys víc padal tak zkusit AD- několikrát zmíněno, no sám víš jak se cítíš, ale asi by to chtělo i jiné změny, nějaké cos nikdy neudělal, nevíš čemu v životě přijdeš na chuť, ono abys nebyl furt na jednom místě. Přejde nějaký čas a může to přejít k další recidivě, podle mně to chce posun jiným směrem.

Díky za tadytu "skupinu", fakt, já si nějak nedovedu představit jak by můj život vypadal, kdyby nedošlo k takovému překotnému technickému vývoji, asi bych se ještě víc dřív zbláznil :laugh:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Zdeňka - 26/06/2016 11:10

---

Ahoj

Četla jsem tvůj článek a chtěla bych pochopit co vlastně chceš.? Jestli chceš přestat pít, nebo to jen omezit. V tom je totiž rozdíl. Pokud chceš přestat úplně, tak zapomeň na jedno dvě pivka a hlavně na hospodu. Pokud to chceš jen omezit, tak to už děláš, ale jak dlouho ti to vydrží? Je to jak sex, taky nejde dělat jen napůl.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil pert - 26/06/2016 11:45

---

Zdeňko musíš číst všechny příspěvky, je to roztrckané po různých vláknech a Angie je teď v léčebně. To je čtení na pár dní, abys byla v obraze :silly:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 01/07/2016 22:39

---

Tak se zas po nejaké době ozyvam. Nevim co tu se mnou provedli ale zacnam v tom videt smysl. Jsem tu 37 dni. Nejak ani nevim co psat. Ubiha to tu rychle, uz se dobre orientuju a celkem me bavi I to kazdodenni deni v komunitě, pomahat ostatnim a tak.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 02/07/2016 07:20

---

Angie, píšeš:

Tak se zas po nejaké dobe ozyvam. Nevim co tu se mnou provedli ale zacinam v tom videt smysl. Jsem tu 37 dni. Nejak ani nevim co psat. Ubiha to tu rychle, uz se dobre orientuju a celkem me bavi I to kazdodenni deni v komunitě, pomahat ostatnim a tak.

Angie,

približne 40 dní trvá, než sa mozok adaptuje a \*nastaví/našteluje\* do nového akčného módu/(nastavenia). Zvykáš si na stereotyp. B)

(Po ÷40 dňoch v cudzine ~ začneš už aj premýšľať v cudzom jazyku, aspoň tí adaptabilnejší.) :)

Ostatné - TO, čo ešte len má prísť, aj príde... :blush:

Zahajuješ "perestrójkú/prestavbu" myslenia a konania. :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 08/07/2016 12:05

---

Zdravím. Tak jsem po přesně šesti týdnech pobytu v léčebně už doma. Odešla, nebo spíš jsem byla odejita kvůli přestupkům. Byla tam velká přísnost, člověk měl přestupek za jakékoliv opomenutí, prach pod postel, půl minuty zpoždění na léky... Dohromady jsem měla přestupků asi 11. Vyhazov mě mrzel, protože jsem si tam už konečně začala zvykat. I když jsem to tedy nedokončila, myslím, že mi to dalo hodně moc, obzvláště na to, že jsem tam byla přinucena jít.

Momentálně se soustředím na všechno co musím zařídit. Pracák, ale hlavně hledání práce. Vrátím se asi k příteli (první noc jsem byla u našich, neměla jsem na nějaké hádky, ale musím se tomu už postavit čelem). Ale do budoucna nemyslím, že spolu budeme. Navíc jsem v léčebně někoho poznala a upřímně, když jsem měla špatnou chvíli, radši jsem volala jemu než příteli (nemohli jsme se normálně scházet, ale v čase telefonů šlo volat). Jak to bude dál, to se uvidí, rozhodli jsme se tomu nechat volný průběh.

Počítám i s variantou, že budu nějakou dobu sama a vůbec mi nevadí.

No a co se pití týče, fakt na to nemám chuť. Netvrdím, že se nikdy už nenapiju. Ale teď si dám dlouho pokoj. A s pár holkama z léčebny se chceme vídat a už jsme se domlouvaly i zajít někam na akci, kde se budeme vzájemně podporovat v pití nealka. Zůstávám s nimi v kontaktu.

Jsem taky ráda, že mám pořád jednu dobrou kamarádku, která jako jediná o tom všem ví a která mě taky moc podporuje. Počítám, že bude potřeba si najít nový okruh známých i zájmů.

Pokud někdo váháte, za mě určitě do toho jděte. Jak jsem to ze začátku urputně nechtěla, tak teď říkám, že to fakt k něčemu je. A asi nikdo není v situaci, že to skutečně nejde. Dokonce některé holky musely dát děti do ústavu aby mohly jít do léčebny, a pořád bylo lepší pár měsíců to vydržet než mít mámu věčně sjetou nebo opilou.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 08/07/2016 13:21

---

Angie, píšeš:

Zdravím. Tak jsem po přesně šesti týdnech pobytu v léčebně už doma.

...Momentálně se soustředím na všechno co musím zařídit. Pracák, ale hlavně hledání práce.

...Pokud někdo váháte, za mě určitě do toho jděte. Jak jsem to ze začátku urputně nechtěla, tak teď říkám, že to fakt k něčemu je. A asi nikdo není v situaci, že to skutečně nejde. Dokonce některé holky musely dát děti do ústavu aby mohly...

..."vitaj späť -> v triezvom živote!" :)

(...času je málo a život taký krátky.)B)

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Lemog - 08/07/2016 13:44

---

Ahoj všem: dnes 299. den bez gamblu

Angie ,před dvěma měsíci jsi založila toto téma.

Dnes je tady nová Angie, a přes neukončenou léčbu ti preji hodně štěstí v novém životě.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Dee - 08/07/2016 16:11

---

Jojo, tyhle vyhazovy byly i v Černovicích, taky jsem měl problémy. Oni asi mají dojem, že je v tobě ještě málo pokory a počítají s tím, že se vrátíš. Taky jsem nedokončil léčbu....odešel jsem sám, cítil jsem, že mi to víc dát nemůže. Ten nastavený systém nefunguje u každého stejně. Co doporučit na začátek...nový život...já žil a vlastně žiju stejně jako předtím, jen nepiju, což má jistě svoje pozitiva....asi bude nejlíp s tím tzv. nebojovat, ale brát to jako normu, to že nepiješ....Já se zařekl, že do blázince už mě nedostanou...zatím se mi to daří plnit...

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ladislav - 08/07/2016 21:24

---

Nedokončená léčba

To je jako nedostavěný dům, dle mě návrat k alkoholu. Snad se pletu.

Angie, nic ve zlém

---

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Lemog - 09/07/2016 06:47

---

Ahoj všem: dnes 300. den bez gamblu

Nedokončena léčba prece nutne nemusí znamenat neúspěšná.

I tak jak píše Eduard . nedokonce ale drží se dobře již několik let. Důležité je , že tam každý individuálně nacerpa informace, které ho nasmerují na cestu abstinence. Jestli je meritkem smitko prachu nebo jiná prkotina nesouvisející se závislostí, je to věc dané léčby a nastavených pravidel ale i od svých kamarádů abstinujících alkoholiku vím, že to tam pretrpeli a snaseli tyto předpisy hlavně kvůli tomu aby dokončili léčbu a neprisli o ridicak.

Ted již je jen na Angie, jak se zkušenosti naloží, přeji jí at jde tou správnou cestou bez alkoholu.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil pert - 09/07/2016 08:13

---

Já jen, to kamarádčkování z léčby není fajn. Nový přítel, nové přítelkyně. Návrat do života bývá taky náraz- první hádka s rodiči a cvak. Rozhodnutí vypadá pevné, možná že nějakou dobu vydržíš.

Ale tak to jsou zkušenosti, které člověk postupem života na sebe nabaluje, dobré či zlé a pak zas bude jen na nás jak se s tím vypořádáme.

Přeju ti, aby ses s tím vypořádala dobře. Drž se holka :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Stopka - 09/07/2016 15:29

---

Angie,  
zdravím, píšeš:....zpoždění na léky, jestli se můžu zeptat, co to bylo za léky ? To jsi brala ty individuálně nějaké léky nebo všichni antabus?  
Přeji Ti hezké léto a hodně sil vše zvládnout. :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 10/07/2016 12:16

---



Stopka: Tak já naštěstí brala pouze svojí antikoncepci, kterou beru už roky, žádné další léky jako antidepresiva nebo podobně mi tam nenapsali (z toho jsem taky měla strach, co mi "nacpou"). Antabus nebral nikdo :) . Ale léky se prostě braly v určený čas třikrát denně po jídle (já tedy jen ráno), plus některé měly léky i mimo. Musely jsme stát podle abecedy a po jedné si pro ně chodit se skleničkou vody (tu jsme ráno musely dát na dezinfekci, kdo zapomněl tak přestupek, nesměly jsme ji nikde nechat postavenou - přestupek..).

Dál třeba jídlo: víc jak polovina holek měla dietu (jaterní, cholesterolová, přibírací, redukční - já opět díkybohu normální). Tam bylo taky hodně přestupků (dieta si vzala cokoliv od "normální" - přestupek minimálně pro tu s dietou, přibírací musely hlásit po každém jídle kolik snědly, ostatní s dietou nesměly nic mimo nebo maximálně co jim doktor povolil, jinak přestupek, taky měly často druhou večeři - v určený čas si počkat na nějaké rajče nebo jablko, za zpoždění přestupek).

Přestupky byly i za rajony. Kromě dokonalého pořádku samozřejmě byly i další různé lahůdky na některých rajonech. Dát večer v určený čas do baráku sušák s hadrama, vylít a vymýt v určený čas barel s čajem z jídelny.

Jinak k programu dne: byl podrobně určený skoro na minuty. Ráno budíček v 6, 6:15 rozcvička, rychle cigáro a kafe (kdo si ho nestihl připravit k zalití před rozcvičkou měl smůlu), úklid, snídaně, kontrola úklidu, ranní komunita, potom program podle fází (pro nižší většinou práce v zahradě, dále psychoterapie, arteterapie...). Po obědě bylo tak 40 minut klidu na další kafe a odpočinek (ale nesmělo se ležet přes den na posteli, jinak přestupek). Odpoledne bývalo asi 40 minut osobního volna, do toho ale zasahovala svačina (kdo nechtěl, musel jít stejně do jídelny a odhlásit ji) a rozdávání deníků. V osobním volnu byly i návštěvy. Ty jsme musely samozřejmě nahlásit a pak i okamžitě odhlásit. Po volnu bylo cvičení, pak večeře, úklid. Po kontrole úklidu v 19:30 bylo pro polovinu volno, ale polovina měla ještě večerní skupinu do půl deváté. Pak jsme se musely rychle vykoupat, aby služba stihla uklidit koupelnu a do 21:45 jsme mohly být venku, pak se dům zamykal. A večerka v deset. O víkendu býval program trochu jiný a v neděli bylo osobní volno dvě hodiny dopo a tři odpo (což byl zároveň i čas pro návštěvy). V osobním volnu jsme mohly být jen na oploceném dvorku před domem, jen vyšší fáze si mohly zažádat o vycházku po areálu. Jak to píšu tak to byl fakt mazec, ale člověk si zřejmě zvykne na všechno. Já už se pak radši ptala úplně na všechno, i třeba na to, jestli se ve volnu po obědě můžu osprchovat apod.

No a alkohol mi nechybí, pořád se mi dost hnusí a vůbec netoužím po nějakém změněném stavu. Naučila jsem se tam čelit každodennímu stresu bez alkoholu. To byl možná i účel toho strašného režimu, abychom se naučily, že stres můžeme překonat i bez berliček. Ačkoliv jsem měla v papírech z příjmu doporučený Xanax v případě úzkostí, a taky prášek na spaní, ani jednou jsem si o ně nepožádala.

Ladislave, já si nemyslím, že nedokončená léčba znamená návrat k pití. Dokončená taky neznamená abstinenci. Byly tam holky, co byly v léčbě opakovaně, rekord byl posedmé.

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Včelař - 10/07/2016 22:30

---

Angie, každý potřebuje nějaký ten silný impuls k tomu, aby přestal chlastat. Někdo rozmastí auto, někoho opustí rodina, někdo onemocní, někdo přijde o práci a někomu třeba pomůže, když ho zavřou do blázince. Každopádně strašáka už máš, tak teď je to už jen na Tobě. Osobně jsem se podívoval, když jsi tu včera psala, že jsi někoho našla v léčbě... uvědomuješ si tu pravděpodobnost, že byste spolu mohli žít spokojený život bez alkoholu? Myslím, že je velmi malá.

Takže Ti přeji pokoru a buldočí vůli jít si za svou střízlivostí.

Včelař

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 11/07/2016 07:15

---

Včelaři, ano, je to strašák, kam bych se mohla zas dostat. Pití mě neláká, ale nesmím podcenit doléčování. Může přijít krizovka, tak abych měla plán komu se svěřit a s kým to probrat. V léčebně se jim říkalo krizový (když přijde krize, co by člověka mohla dohnat zpátky k pití/drogám) a havarijní (když už se napije/dá si). A hlavní je mít pořád na paměti, že alkohol není žádné řešení. Kromě toho se ve mě stále všechno svírá, když si představím, že bych měla polknout alkohol. Snad mi to vydrží dlouho. Když se ráno probudím, mám radost, že je to bez kocoviny, to taky není málo.

S tím vztahem z léčebny.. Je to jako každý nový vztah, nevím, jestli a jak to dopadne. Dohodli jsme se nechat tomu volný průběh. Se současným přítelem, u kterého zatím pořád jsem, je to rizikové taky. Pije míň, ale prostě mě nechápe. Pochopit všechno můžou jen lidi, co tam byli. Proto jsem v kontaktu i s některýma holkama a chceme se vídat i až vyjdou.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 25/08/2016 21:13

---

Už jsem sem delší dobu nepsala, i když si sem chodím čas od času číst, jak se všem daří.

Když se podívám na ty roky kdy jsem tak chlastala tak to nechápu. Fakt ne. Užívám si, jak je život bez pití, opilosti a kocoviny fajn. Každý den najdu něco, kde si řeknu, jaký to bývalo když jsem pila, stydím se, jak jsem musela působit na okolí.

To co jsem prožila mi přijde jako noční můra. Nechápu, jak jsem to mohla nechat dojít tak daleko a proč. Jak jsem mohla dopustit, abych se dostala do léčebny proboha.

Víte, že jsem nikdy netvrdila, že přestanu pít úplně. Jsem měsíc a půl z léčebny, párkrát jsem se napila. Ale: dokázala jsem si dát střík, nepokračovat v pití a i když jsem se strašlivě sledovala, necítila jsem nic jako nekontrolovatelné nutkání se opít se do němoty. Byla jsem taky dvakrát pařit skoro do rána, ale druhý den jsem dokázala jít do práce, nedat si vyproštováka (i když alkohol doma byl, přítel ho měl) a fungovat. Vlastně jsem nepila tak, abych měla nějak hroznou kocovinu. Nedostala jsem se do stadia, že bych nepila ani když se jde na nějakou akci, a akcím se vyhýbat nechci.

Léčebna byla strašný šok a chtěla bych aby to byla jenom minulost. Nechci se k tomu vracet. Snad to nebude mít žádné následky v mém budoucím životě (jako že to někde vypluje na povrch). O řidičák snad nepříjdu - musela jsem doložit na magistrát povolení o zdravotní způsobilosti, praktik mi ho dal beze slova, bez otázek, ačkoliv ten prokletý papír z léčebny měl, viděla jsem ho ležet v mé dokumentaci.

Díkybohu!! Jedna holka, jediná, se kterou jsem v kontaktu, takové štěstí nemá, má blbou praktičku co ji honí po psychiatrech... Odnesla jsem si odtamtud hrozný strach z alkoholu, že stačí birel a nezvládnou to. Toho jsem se už zbavila. Každopádně nikdy tak nechci dopadnout. Žádná léčebna, žádný takový chlastání jako dřív..

Pomalou měním životní styl - bydlení, partner, trávení volného času mnohem aktivněji.

Časem zas něco napíšu, zas po delší době, jak to zvládám.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil zdenek - 30/08/2016 17:53

---

Neviem,či to zvládnem.Verím si,no mám depky.Ovládnú moju myseľ...asi som.naivny.KATKA mi vždy urobila pek ý deň.Platonický pocit..no už som ticho.trdlo som.ANGIE...že PAL je láger?bol som tam.už nikdy!

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Dee - 30/08/2016 18:26

---

Làger nebo ne, určitě to má svůj smysl. Když nic jiného, tak jako odstrašující zážitek

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Lemog - 30/08/2016 19:10

---

Zdenku,

a jak se projevují a jaké praktikuješ aktivity jako opatření proti tvé nemoci?

Zatím tady ufnukavas, lituješ se , píšeš prázdná slova podpory Katce, odmítáš jít do léčebny ale nějak se nerozepisuješ o svém aktivním přístupu abys eliminoval bazeni, abys to zvládl bez léčebny.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 30/08/2016 19:10

---

Lágr-nechci nevhodně vtipkovat, ale mám dobrého kamaráda, který si nemůže vynachválit roční pobyt v base. A dostal se tam za rvačku, samozřejmě-chlast. Tam poprvé v kuse pár měsíců nepil a přišlo, jak říká-uvědomění. Jistě se tam někteří k jedům nějak dostávají, ale on pít přestal úplně. A venku už se na to vyflajz-dokonce patřil k těm, kteří mě nabádali a brzdili. To jsem na to ještě neslyšel-musel jsem si svůj rybník dorazit a porochtat se dole v bahně-psychobahně.

Takže sténat nad tím, že je nějaká léčebna snad tvrdá, mi zní spíš jako cvakot uzávěru právě otvíraný flašky.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil zdenek - 30/08/2016 19:54

---

LEMOG...čo vadí,že píšem Katke?Už je vystresovaná..z toho.Ja sa nelitujem...chcel som len kontakt..ženy mám rád.No neviem.Už mi neodpisuje.JanaK. to načala...no je mi to fuck...SUPEER.ľudská rasa je o hovne.Aj tieto podpory sú akože...Prečo sú ľudia zlí?vývoj....sebeckosť?hyeny...Andrea kolabovala a čooo ste urobili?HOVNO

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil zdenek - 30/08/2016 20:09

---

KATKA?

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Stopka - 30/08/2016 20:21

---

zdenek napsal:

KATKA?

Zdenku,

každý je na to sám a sám za sebe ,pro sebe.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Katka - 30/08/2016 20:21

---

Ahoj Zdeno,

zacinam dnes od zacatku. Bazeni me dostalo a podlehla jsem. Stacil jeden den a jsem opet na zacatku, klepavka, strevni problemy a bolest tela. Drz se a myslim na Tebe:)). Pisu jen obcas bojuji s alkomozkem:((

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Krtek - 30/08/2016 20:23

---

Zdeno nikomu nebude vadit, ak budeš Katke písať hoci každých 5 minút. Ale Lemog sa Ťa niečo pýta. jak se projevují a jaké praktikuješ aktivity jako opatření proti tvé nemoci? .....nejak se nerozepisujes o svém aktivním pristupu abys eliminoval bazeni, abys to zvládl bez lecebny. Takže? Aj mňa by zaujímala odpoveď.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil zdenek - 30/08/2016 20:30

---

Ok.nie som blázon.hra je hra.:( si fajn stopka.../ ilúzia ma chytila/...no ideme ďalej...som nenapraviteľný...Zdeno

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Katka - 30/08/2016 20:32

---

Zdeno, ano kazdy bojujem sam za sebe i kdyz Tobe verim, ze nebudes uz pit. Byla tu otazka co a jak delas proti sve nemoci? Ja sportuji, beham a posiluji az na ten ulet vcera. S manzelem mame plany koupit bungalov v Chorvatsku. Musim delat a spolecne setrit. Kdyz budu chlastat tak skoncim na ulici bez deti, muze a bydleni.((

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 30/08/2016 20:33

---

zdenek napsal:

Andrea kolabovala a čooo ste urobli?HOVNO

Spravili maximum, čo mohli. Poskytli jej psychickú podporu. Nie je v nikoho (z tých, čo sme tu) schopnostiach ani možnostiach spraviť viac.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Gennosuke - 30/08/2016 20:42

---

zdenek napsal:

že PAL je lágér?bol som tam.už nikdy!

V tom "lagru" se Ti pokouseli zachranit zdravi a zivot! To zdravi ktore si nicis a zivot ktery zahazujes.

A jen tak mimochodem, ti "zli lide" a "hyeny" kvuli kterym tady knucis se Ti takez pokouseli pomoct a poradit Ti.

Chapu ze to nemas lehke, to nikdo tady asi nema, ale trocha sebereflexe by neuskodila...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Lemog - 30/08/2016 20:47

---

Zdenku,

no ty jsi ale darecek. Ona ta abstinence ti spadne z nebe nebo by jsi raději aby ti ji někdo přinesl na zlatem podnose?

Používat vulgární slova tady umíme vsichni.....jen mám dojem, že když ti docházejí argumenty, nastupují HOVNA apod.....no to je úroveň !!!!

Vsichni tady mají podobnou sancí se dozvědět rady od stejné nemocných a např. tebou zmínovaná Andrea dnes bojuje a těší se že zítra bude lépe.

Vcelar, Sochar, Stopka a další se snaží sdílet své postupy, opatření, užívání vitamínů apod. dokonce i Eduard, se kterým jsem se svého času dostal do sporu, má věci a pro ostatní přínosné příspěvky. Tak si to tady začni čist znovu, vezmi rady ostatních a zadrž se podle toho co na tebe nejlépe funguje, přestaň brečet, nebo skončíš v blázinci nebo se uchlastáš. Nikdo jiný než ty sám tvůj boj s alkoholem nevybojuje, to by bylo moc jednoduché.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil zdenek - 30/08/2016 21:47

---

Lemog ..víš čo je úroveň?blvať krv a žlč...po 2-týždňovom.ľahu.Tie expresívne slovíčka si nevšímaj..nemám to vo zvyku.Mám blbé obdobie...svet ma zasype .Tak sa ospravedlňujem.Gamblerstvo ako funguje ?my alkáči to nechápeme až tak..teda ja :-) je to len pocit z hry..no ja ,keď sa nadrbem ...som nepoužitelný...hm

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Ladislav - 30/08/2016 21:57

---

ahoj Zdeno, tak ako ? zítra robota ? i já čekal, že se více rozepíšeš co a jak si podnikl ve smyslu zase nepodlehnutí lahvi borovičky a nic

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil zdenek - 30/08/2016 22:23

---

LÁĎO...ja mám zajtra kontrolu u mudr.1.9. Na Slovensku je štátny sviatok,tak veget.apropó...nepijem borovičku....ale pil som pivo..No je to egál...chlast ako chlast.A Ty ako?Viem určite jednu vec. Prečo piješ..resp.pil to čo ja detto :-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ladislav - 30/08/2016 22:32

---

Zdeno,

u mě je klid a tichá domácnost, kočka spí a já si vás čtu a koukám na Hlídač č.47, taky půjdu od pondělka po relapsu poprvé zase makat. Domácí detox mi udělal dobře. Co bude dál ? to ví jen bůh

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil zdenek - 30/08/2016 22:56

---

Nieeee.sme rovnako starý blázni ;-). Chýba nám žena....je to tak.Dám sa do kopy a hľadám cicu...-)urob to aj Ty.ani Ťa nenapadne chlastať.prečo?my si ženy budeme vážiť.zaľúbiť sa..mi radí psychiatricka...je fajn...blondína noo vydatá...vieš ako rád som s ňou?...ach

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 30/08/2016 23:17

---

Zdeno, ty si na nej normálne závislý :cheer:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil zdenek - 30/08/2016 23:22

---

Angie...ako to vidíš?Si šťastna? mame svoj príbeh... každý.Ja už do PAL ...nikdy!Angie no to je šuvix oproti vojne...drezúra vojenská...Hneď.No spoznala si niečo.iné...máš nový život?podľa seba...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil zdenek - 30/08/2016 23:24

---

Krtek...na ktorej?:-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 30/08/2016 23:30

---

---

Mal som na mysli psychošku. Ale zdá sa, že ich je viac.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Ladislav - 30/08/2016 23:31

---

Zdeno,

ať je to na PAL jakékoli, pomáhají nám závislým, já nelituju ani jediného dne,léčbu prodělal a zdárně ukončil. Kdo ví, kde bych byl dnes léčby.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil zdenek - 30/08/2016 23:35

---

Ver tomu,že psychošku by si bral...ihned'.No mám smolu na vydaté...čo už.Susedka ako obrázok...vydatá....tak chlastám...vlak mi ušiel ;- ) niee.ženy sú nádherné...nájdem lásku.a CHLAST mi bude ukradnutý...to je celé

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil zdenek - 30/08/2016 23:44

---

LÁĎO si kámoš.Chlast je svinstvo.Dáme to...musíme...život ponúka benefity...ja túžim po žene napr.a veľmi .Fandím Ti.Ladis ..dáme to. A just áno. :-)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Ladislav - 30/08/2016 23:48

---

Zdeno,

musíme to dát, jinak už v našem věku zůstaneme trosky. Aj baby budúúúú :), ale nesmí být závislé ani ony ani mi

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**



Vložil Krtek - 31/08/2016 00:07

---

Zdeno. Samota nie je žiadna výhra, to poznám. Kámoši sa po práci, po pive rozprchlí k rodinám a ja domov, kde na mňa padali štyri steny. Nepopieram, že aj to bol dôvod môjho pitia. Alkohol mi pomáhal odpútať sa od tej nepríjemnej samoty. Lenže keď sa prepíšeš do závislosti, ani priateľka Ťa od toho neodradí. A tak som začal abstinovať pre seba a kvôli sebe, nie kvôli niekomu. Abstinencia pre mňa nie je cieľom, ale prostriedkom k nemu. Napríklad k tomu, čo spomínaš ty. Ale nie v začiatkoch, keď má človek čo robiť sám so sebou.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 31/08/2016 08:01

---

Krtek napsal:

Zdeno. Samota nie je žiadna výhra, to poznám.

...A tak som začal abstinovať pre seba a kvôli sebe, nie kvôli niekomu. Abstinencia pre mňa nie je cieľom, ale prostriedkom k nemu. Napríklad k tomu, čo spomínaš ty. Ale nie v začiatkoch, keď má človek čo robiť sám so sebou.

"Abstinencia ako celibát od drogy k triezvemu a zdravšiemu životu"... :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil zdenek - 05/09/2016 21:28

---

Zdravím....Tak som zvedavý, či to zvládnem. Počas maródky som si upratal v hlave...čo ďalej, čo chcem dosiahnuť, moje ciele. Som pripravený..."normálne žiť" Alkohol ignorujem...je to hnusná droga..nič viac. Začínam mať averziu na chlast. Viem! no akonáhle si dám len kvapku alko medicíny - je koniec. Som si vedomý, že som chorý. Závislosť na alkohole je doživotná nemoc. Skončí až smrťou...dovtedy alko vírus musím uspať, vyhladovať. Budem si pripomínať svoju chorobu na AA stretnutiach, psychiatricku/teším sa na ňu/ uvidím raz mesačne....a rád:-) Ešte nikdy som necítil v sebe takú chuť a silu skoncovať s chlastom raz a navždy. No ČAS ukáže...zvládnem to? Piť či nepiť? Hamletovská otázka...držme sa a všetko dobré...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 05/09/2016 21:59

---

zdenek napsal:

Zdravím....Tak som zvedavý, či to zvládnem. Počas maródky som si upratal v hlave...

... .."ČAS ukáže...zvládnem to? Piť či nepiť?"...

---

Zdeno,

pre Teba je a bude najistejší a bezpečný štart do nového triezveho života v chránenom prostredí PL - pod odborným dohľadom. :blush:

Keď si si raz a navždy dôkladne upratal v hlave, tak Ťa už hamletove dilemy ani ich paradoxy trápiť nebudú a smelo začni novú kontinuálnu etapu permanente triezvejúceho života. B)

"Ver si a zvládneš to!" :)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou**

Vložil Krtek - 05/09/2016 22:50

---

Nechápe. Normálne som pochopil na prvý pokus.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou**

Vložil zdenek - 05/09/2016 23:09

---

Krtek..

neuveriteľné...na prvý pokus? ó la la :)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou**

Vložil Krtek - 05/09/2016 23:50

---

No hej, vážne. JA píše tak komplikovane, že často to po prvom pokuse vzdám, lebo viem že nehrozí to celé rozlúštiť. Myslím, že on si to slovičkarenie vychutnáva(pre českých kolegov-libuje si v tom). Ale má pravdu. Musíš si veriť. Drž sa.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou**

Vložil Kíra - 06/09/2016 00:03

---

Zdenek, drz sa a ver si, ze tentokrat to dokazes. Ale pokiaľ by sa to predsa len zas pokaslalo, tak slub samemu sebe, ze pojdes do liecebne. Velmi tuzis po vztahu a nejakej spriaznenej dusi, tak si povedz, ze urcite niekde na teba caka a stretnes ju, ale pokiaľ budes pit, tak ver tomu, ze sa len obidete. Motivuj sa tymto a uvidis, ze to pojde...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 06/09/2016 08:20

---

Krtek napsal:

Nechápeš. Normálně som pochopil na prvý pokus.

Krtko, Zdeno, stručne a jasne:

"Keď si sa rozhodol žiť bez chľastu tak na tom makaj!" :)  
(Čo ešte k tomu potrebuješ? Podržať pohárik s nealkom?) :p

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 06/09/2016 09:04

---

Však som písal, že som pochopil :angry:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 06/09/2016 10:01

---

Krtek napsal:

Však som písal, že som pochopil :angry:

O.K. - "chniapem aj ja!" :p :woohoo:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil zdenek - 22/09/2016 20:18

---

Smazáno administrátorem

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ladislav - 22/09/2016 21:37

---

Smazáno administrátorem

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil zdenek - 22/09/2016 22:58

---

Smazáno administrátorem, mimo téma

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ladislav - 22/09/2016 23:07

---

Smazáno administrátorem

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil zdenek - 22/09/2016 23:19

---

Smazáno administrátorem, mimo téma, vulgarismy, porušování pravidel diskuse

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ladislav - 22/09/2016 23:22

---

Smazáno administrátorem

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil zdenek - 22/09/2016 23:42

---

Smazáno administrátorem, mimo téma, vulgarismy

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil pert - 02/10/2016 10:25

---

Angie napsal:

Tak tohle mě dostalo. Tys přesně popsal, proč jsem chlastala několik dní v kuse. Odsouvání problémů, to je ono. A nezodpovědnost. Než protrpět den v práci s kocovinou, radši tam nejít a doma pít. Najít výmluvu (chřipka třeba) a můžu to odsouvat pár dní. Pak to bylo jen horší, samozřejmě. Včetně toho

strachu z abstinčních příznaků.

Nedokážu zpětně pochopit, jak jsem mohla být tak blbá, zaslepená. Dostalo mě to až do léčebny... Jen moje blbost. Žádná závislost- jen blbost. Jsem venku skoro čtvrt roku, na akci se napiju, ale vždycky jenom s mírou (a když ne, NIKDY už bych kvůli kocovině ráno pila, nešla do práce..), protože vidím, kam jsem musela padnout. Ten strašák je obrovský.

Angie, to všechno ukáže až čas, jaký strašák to byl a co se bude dít dál. Třeba se příští léta nestane nic moc a pojedáš si stejným způsobem a přesvědčením dál. Nebo se to vyvine a jak jsem viděl na vlastní oči, u žen to bere rychlý spád. Během dvou let to nabere takové obrátky, že se propijou na to tzv. pomyslné dno, zahlcené bludy a vyklepaným tělem. Taky záleží na podmínkách, jaký máš osobní život, jaké vztahy s rodinou, přítelem, co práce a jak si celkově spokojená se svým životem.

Rád si přečtu, že se Ti daří fajn a přeju Ti to :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 02/10/2016 13:02

---

Pert: "Během dvou let to nabere takové obrátky, že se propijou na to tzv. pomyslné dno, zahlcené bludy a vyklepaným tělem."

Strašlivý. Strašlivý a přesný.

Znáte někdo větší popis pekla?

Umírání zaživa, doslova.

Zažil jsem to u nejbližších a opravdu to takhle je. A každý si říká, že tohle se mu nestane, že je na tom ještě dobře. Ale upíjí tu jiskru života v sobě, postupně ji zahazuje hnojem. Postupně mu hnije duše, ucpávají se všechny škvíry, kudy by mohlo jít světlo.

A to hnití, rozpad přichází, postupně, nejdřív pomalu. A pak v těch obrátkách, na tom toboganu už jen letíš, padáš a rozpadáš se.

Hezkou střízlivou neděli!

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 02/10/2016 13:37

---

Je fakt, že u žen je to rychlejší. Ja jsem vyzorovala ty zvraty, najednou tu byly a nenadelas nic! Ale i zastrizliva! Vypadky slov, deje (napr. udelala jsem to, nebo ne? Rekla jsem to ja, nebo jsem to slysel? Byli tady dneska, nebo vcera?), lekani se vseho, neprimerene reakce... je toho vic :-(

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 02/10/2016 13:52

---

Jak k tématu poznamenala umělkyně Jesica Seran: "Nemít své místo, mít hniující duši a nemít jiskru. Už nic neudělat."

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 02/10/2016 14:16

---

Šantalka napsal:

Je fakt, že u žen je to rychlejší. Ja jsem vyzozorovala ty zvraty, najednou tu byly a nenadelas nic! Ale i zastrizliva! Vypadky slov, deje (napr. udelala jsem to, nebo ne? Rekla jsem to ja, nebo jsem to slyela? Byli tady dneska, nebo vcera?), lekani se vseho, neprimerene reakce... je toho vic :-)

..."tiež som sa s tým stretol." B)

...vraj je to krátka cesta do demencie. :unsure:

"A tak som radšej "zaradil spiatočku!" :angry:

...vraj, z kratšej cesty som skôr doma! (podarilo sa...) :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Rachel - 02/10/2016 20:06

---

Přesně, nemít jiskru. Vyhasínat, hnít, hloupnout a ztrácet sám sebe. pravda je že ženský to huntuje ještě mnohem víc, i když taky jsem viděla strašný držáky...nechápu co to tělo vydrží. Krásnou noc do nového tejdne, je se na co těšit!!!

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 14/10/2016 22:31

---

Ahoj všichni. Držím se. Pokud bych měla jmenovat hlavní věc co mě drží, jsou to rodiče. Už nikdy jim nechci přidělat starosti, aby nevěděli co se mnou je, dojeli za mnou, donutili mě jet s nimi na pohotovost a pak třeba do léčebny. Nikdy jim to už nechci udělat.

Příznávám, že neabstínuju. Zajdu čas od času někam. Třeba s kolegy, kámoškou, přítelem. Ale už nikdy se nechci napít ráno, nedejbože v práci. Já fakt nechápu, jak jsem mohla být tak dementní a napít se než jsem šla do práce, nebo si tam vzít dokonce pití a "dokrmovat" přes den. To už snad musela být alkoholová demence. Pocit, že mi to projde, že to nikdo nepozná - no, totální kráva.

Teď jsem změnila pár věcí ve svém životě - rozchod, stěhování. Stres byl, ale vyplatilo se to - ve smyslu, že jsem víc v pohodě. Mnohem víc. Vrhnu se na péči o sebe. Teď jsem v práci přebírala pozici odcházející kolegyně, takže přesčas, zaučování, atd, ale už se to zklidnilo.

---

Budu chodit pravidelně do fitka, abych si zpevnila postavu, kterou mám už teď fakt pěknou. Shodila jsem přes 10 kilo. Bohužel pomocí těch tahů, kdy jeden den byl jedno kilo (ale od léčebny si váhu držím). Čímž probůh nechci nikomu jít příkladem. Organismus dostal zabrat a že nemám zničená játra nebo ledviny, to je zázrak. Kdybych dala dolů dalších 5, nebudu se zlobit. Zajdu si ke kadeřníkovi, a bude ze mě snad zase ta prvotřídní kočka jako jsem byla vždycky (jsem furt ;) ;). Už sice stařenka (30), ale co už :laugh: .

Pochopím, když mě odsoudíte nebo mi vynadáte, že tu nemám co dělat. Ale bude mě to mrzet a fakt jsem chtěla jen napsat, jak se mi vede. Nějaký čas jsme tu spolu strávili.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Mirka - 14/10/2016 22:55

---

Ahoj Angie

To co si psala že sis brala pití do práce i já sem to tak dělala a popíjeli jsme s kolegyní ale teď toho taky lituji není to k ničemu, i když zkouším taky přestat, mám strašný stres a nevím jak sním zatočit ale tobě to přeji a bude z tebe prvotřídní kočka a že máš 30 to nejsi žádná stařena. Drž se moc ti to přeju

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Michal - 14/10/2016 23:46

---

Angie, ve 30ti starenka? :-)

Je fajn, ze se ti dari a at to jde i nadale dobre.

Jenom jak pises, ze nebstinujes. Ja bych tohle na sobe zkouset nemohl. Vim presne jak by to dopadlo.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Šantalká - 31/10/2016 19:47

---

Ahoj Angie-kočko ;-)

Jak se dari? Zvladas? Plany vychazeji? Ozvi se :-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Mirka - 01/11/2016 17:45

---

Asi to nezvládne úplně nepít, dnes sem si dala pivo nic víc, stejně si toho nikdo doma nevšiml že sem nepila asi tak třetí víkend

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantalka - 01/11/2016 17:52

---

Ahoj Mirko.

A kde sis ho dala?

No ono nejde o ně, ale o tebe. Ty jsi pak smutná :-).

---

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Mirka - 01/11/2016 18:00

---

Jak sem šla z města tak sem se stavila ke kámošce a ta mi dala sklenku a doma sem si dala pivko a smutná nejsem dnes je tu semnou Mar kětka

---

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantalka - 01/11/2016 18:05

---

Markétka???

---

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Mirka - 01/11/2016 18:12

---

To je má nejmladší dcera má 11 rokú

---

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantalka - 01/11/2016 18:30

---

Jo? No ja taky slavim 13.cervence ;-)

---

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Mirka - 01/11/2016 18:33

---

Co slavíš?11 rokú

---



=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantalka - 01/11/2016 18:38

---

;-) neé, no 13. Července asi dcera taky slavi, ne???

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Mirka - 01/11/2016 18:46

---

Něco mimo téma ,nejdou mi dávat smajlíci nevím proč

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantalká - 01/11/2016 18:49

---

Me taky ne, delam rucne :-) a uz vis co slavim jako tvoje nejml.dcera vid ;-)

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Mirka - 01/11/2016 18:53

---

Šantalko asi sem natvrdlá nevím co slavíš

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantalká - 01/11/2016 18:57

---

Svatek :-)

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Krtek - 01/11/2016 19:03

---

A ja viem. Šantalka nám slaví meniny. Pretože je tiež Markétka.

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantalka - 01/11/2016 19:08

---

;-) bingo

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Mirka - 01/11/2016 19:08

---

Vidíš,tak to mě nenapadlo

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Stopka - 01/11/2016 19:13

---

Mirka napsal:

Něco mimo téma ,nejdou mi dávat smajlíci nevím proč

:) :) :) :)

zkouším ty smajlíky.

:) :) :) :)

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Stopka - 01/11/2016 19:14

---

Zdravím,

Mirko nepíšeš z mobilu? Pak by Ti to nešlo vkládat z toho důvodu.

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Mirka - 01/11/2016 19:17

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Mirka - 01/11/2016 19:18

---

To sem nevěděla

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Krtek - 01/11/2016 20:21

---

Mirka napsal:

Asi to nezvládne úplně nepít,dnes sem si dala pivo nic víc,stejně si toho nikdo doma nevšiml že sem nepila asi tak třetí víkend

Mirka, to máš tak. Když pijeme a opijeme sa, tak si to zaručene všimne každý. Ale když nepijeme delší čas, berú to ako normálnu vec. Ved' čo už je to za umenie nepiť, pre nich je to úplne prirodzené. Oni nedokážu pochopiť, aký boj s myšlienkami a chuťami musíme niekedy zvládať. Vtedy je dôležité uvedomiť si, že to robíme pre seba a nie kvôli niekomu inému. V tomto prípade Ti asi bude musieť stačiť uznanie od nás, ktorí vieme o čom to je. :cheer:

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil zdenek - 01/11/2016 21:05

---

Hecujeme sa tu...x - tý deň som čistý.../príklad/ som geroj.Nie,nie...to sú výkriky zúfalstva.Ide o to,že je to.choroba a tak sa má k tomu pristupovať.Neviem ako to ja dokážem...no alkohol mi ničí kvalitu života.Formánek to napísal exlusive :)

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil zdenek - 01/11/2016 21:07

---

Exklusivne...no smartfón...preklepy... ;)

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Alhena - 01/11/2016 21:11

---

Tak se zase po nějaké době "hlásím". Teď jsem střízlivá 2 měsíce, takže jsem tak daleko (nebo

---

"daleko"), jako jsem byla při posledním relapsu. Dostávám se tedy na neznámou půdu a jsem zvědavá (nebo spíš mám strach), co nového na mě vlastní mozek chystá, aby mi podtrhl nohy. Někjaké rady?

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou**

Vložil Krtek - 01/11/2016 21:27

---

Zdeno je to choroba. S tím súhlasím. Ale ty si práve tým, že je to choroba tak trochu ospravedlňuješ tie svoje úlety. Na túto chorobu je najlacnejší liek, nepiť. Bol si na liečení 2x(aj keď nie do konca) a určite si tam počul niečo také ako doliečovanie po ukončení liečenia. Že je to to najdôležitejšie. Keby si mal napísať, čo si urobil preto, aby sa ti darilo(okrem práce), tak čo by to bolo?

Mirka, bola si na tom AA? Som zvedavý na Tvoje dojmy. Ja na AA nechodím, len na klasické A-kuby, tak preto.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou**

Vložil Krtek - 01/11/2016 21:31

---

Sorry, nie Mirka. Janka. :(

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou**

Vložil zdenek - 01/11/2016 21:49

---

Krtek...odpoveď je:žena.láska a vzťah.Teraz som v defenzíve...post alko syndróm.To musím dať do poriadku a potom idem na lov :) ináč život nemá zmysel..osamote

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou**

Vložil Krtek - 01/11/2016 21:58

---

OK Zdeno. Píšeš, čo chceš. To rešpektujem a chápem. Som na tom podobne. Ale ja som sa pýtal, čo si pre to robil posledné 3 týždne(od toho Kauflandu), aby sa Ti darilo dlhodobo abstinovať. Mal som na mysli napr. kluby a pod. Vieš veľmi dobre, že sám to nedáš. Snažiť sa teraz o vzťah by bola blbosť. To by nedopadlo dobre.

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnú

Vložil zdenek - 01/11/2016 22:07

---

Nachytil si ma na hruškách.Ale som Ti odpovedal predsa.hm..mám depky a následne chlastám..medicína/blbá/...Aj psychiatricka mi povedala- zaľúbte sa..a fest.Alkohol potom nemá šancu.Aký zmysel má abstinovať bez cieľu? Hovadina.Asi som sa stratil...no chcem život taký normálny.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnú

Vložil Krtek - 01/11/2016 22:21

---

Ale v tom prípade asi Tvoja psychiatricka o alkoholizme veľa nevie. Má pravdu, že vzťah by Ti mohol pomôcť, ale určite nie teraz. Najprv sa daj dohromady po psychickej stránke(depky) a potom po pár mesiacoch môžeš niečo riešiť. Vzťah nie je len láska a vodenie za ručičku. Aj ten je na psychiku náročný. A ak nebudeš psychicky OK, pokazí sa to. Alebo si myslíš, že zamilovaný ľudia nepijú? Ak pozveš ženu na rande do baru, myslíš, že zvládneš nevypiť? Okrem toho, musíš byť psychicky silný na to zvládnuť aj odmietnutie. A vieš si prestaviť ako by si to teraz zvládol bez alkoholu?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnú

Vložil Ja - 01/11/2016 23:58

---

Zdeno, píšeš Krtkovi:

"Nachytil si ma na hruškách".

Zdeno,

Ty si na hruškách stále a nachytávaš sa iba Ty-sám. B)

Rád si hračka na diaľkové ovládanie, aby si si tak "zdôvodňoval" svoje opíjanie sa?

Raz má ovládač v rukách psychologička Katka, potom alkohol alebo depresia alebo, čo je práve naporúdzi. :silly:

Radí Ti tu kde-kto ale kedy už začneš používať svoj vlastný rozum a ovládneš sa Ty-sám. :ohmy:

Chceš byť "hračka" alebo triezvejúci chlap? (S ovládaním alebo aj bez!)

"Buď už konečne chlap bez výhovoriek a pusti sa mamkinej sukne! Aj zadoček a noštek sa nauč utierať si sám! Ide TO, ver mi!" :angry:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnú

Vložil Šantalka - 02/11/2016 07:16

---

Ahoj Alheno! Drz se ;-) Fandim Ti, vsem holkam, co se drzej. I klukum. Hezky den.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Michal - 02/11/2016 10:17

---

Alhena, byt neustale ve strehu a sledovat pripadne zmeny sveho chovani, navyku, jestli z neceho nezacinas vybocovat, sklouzavat do neceho, co znal clovek v casech piti (treba nereseni nekterych veci/problemu). Coz se deje u me a vim, ze to musim opet otocit, kde to bylo pred par tydny, jinak to za par tydnu, mesicu skonci u alkoholu.

Jak tu bylo receno, mit pripraveny "krizovy" plan na nenadale situace, ktere by te mohly rozhodit.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Alhena - 04/11/2016 07:55

---

Šantalka napsal:

Ahoj Alheno! Drz se ;-) Fandim Ti, vsem holkam, co se drzej. I klukum. Hezky den.

Díky, Šantalko! :-)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Alhena - 04/11/2016 07:57

---

Michal napsal:

Alhena, byt neustale ve strehu a sledovat pripadne zmeny sveho chovani, navyku, jestli z neceho nezacinas vybocovat, sklouzavat do neceho, co znal clovek v casech piti (treba nereseni nekterych veci/problemu). Coz se deje u me a vim, ze to musim opet otocit, kde to bylo pred par tydny, jinak to za par tydnu, mesicu skonci u alkoholu.

Jak tu bylo receno, mit pripraveny "krizovy" plan na nenadale situace, ktere by te mohly rozhodit.

Díky, Michale.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Mirka - 06/11/2016 13:23

---

Asi to sama nezvládne je mi z toho nanic

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Krtek - 06/11/2016 13:26

---

myslíš pitie?

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Mirka - 06/11/2016 13:28

---

Ano pití

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Krtek - 06/11/2016 13:40

---

V podstate Mirka vždy na to budeme len sami. Ostatní nás môžu akurát podporiť nejakou morálne, ale to je asi tak všetko. Všetko ostatné je len na nás. Nerozmýšľala si nad návštevou nejakého A-klubu? Myslím, že u vás sa to volá KLUS. Mne to pomáha. Tak ako pravidlo 24 hodín.

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Mirka - 06/11/2016 13:47

---

Já už jsem se dívala kde je nejbližší klub ale je hodně daleko víc jak 20 kilometrů

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Krtek - 06/11/2016 14:00

---

Mirka napsal:

Já už jsem se dívala kde je nejbližší klub ale je hodně daleko víc jak 20 kilometrů

Ja cestujem na klub 40km tam a 40km späť. Nie je to lacný špás, ale tie peniaze a čas strávený tam rozhodne neľutujem. A chodia na klub aj z väčšej diaľky.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Mirka - 06/11/2016 14:08

---

A to se nemusí nějak nahlásit že tam přijedu?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 06/11/2016 14:23

---

To nie je AA. To je normálny A-klub. U nás to funguje tak, že môže prísť kto chce, sadne a keď chce povie niečo a keď nie, tak len počúva, ale aspoň sa predstaví. My nemáme žiadne pravidlá 12krokov a pod. Väčšinou to funguje tak, že sa spraví kolečko, každý niečo povie. Tí skúsenejší odovzdávajú skúsenosti tým začínajúcim. A pri našom počte to trvá tak 3hodiny.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 06/11/2016 14:27

---

My sa stretávame v dopredu stanovený deň a čas, takže stačí len prísť, žiadne objednávanie. Každý je vítaný.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 06/11/2016 14:49

---

Krtek napsal:

My sa stretávame v dopredu stanovený deň a čas, takže stačí len prísť, žiadne objednávanie. Každý je vítaný.

Aj v našom klube abstinentov to presne takto funguje. :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Michal - 06/11/2016 15:52

---

Krtek, občas zajdu na AA v Praze, pred 1, 2 roky jsem tam chodil pravidelne. Clovek se tam objednavat nemusel a jedine pravidlo bylo: pokud chces hovorit, nesmis v poslednich 24 hodinach uzit alkohol. Zadna jina pravidla.

=====



## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 06/11/2016 16:01

---

OK, zle som to napísal. Mal som na mysli to, že na AA sa držia tých 12 krokov, modrej knihy. My to neberieme podľa krokov. Len voľne rozprávame, predávame si skúsenosti.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 06/11/2016 16:07

---

Ale vieš čo by ma zaujímalo? Či AA robia aj nejaké akcie. My budeme mať vianočný večierok a o chvíľu začnú niektoré kluby robiť plesy. Proste tí ľudia sa stretávajú aj mimo klubu a iných oficiálnych stretnutí. A ešte prečo sa to volá anonymní alkoholici? To sa navzájom nepoznajú? Len krstné mená?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Michal - 06/11/2016 22:46

---

> A ešte prečo sa to volá anonymní alkoholici?

Jsem si vzpomněl na Bohnice, kde se doktorka ptala: "a vite, proc se jmenuji AA"?  
pacient: "protoze chlastaji anonymne, aby je nikdo nevidel." :D

Ja vlastne ani nevím, proc anonymni. Asi ze muzes rict o sobe jen to, co chces(?) Ze informacee zustavaji uvnitr(?) (i kdyz to asi i na jinych forma klubu take)

Co vim zprostredkovane od lidi angazovanych v AA, spolecne akce poradaji - vylety, navstevy AA v jinych mestech, kulturni akce. Ja jsem introvertni povahy a spolecenske akce nevyhledavam, takže jsem informace ani nehledal/neptal se.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 01/12/2016 21:39

---

Ahoj, chtěla bych jen přispět do svého tématu. Daří se mi dobře (skvěle nelze říct - asi když jsem si po léčebně vybírala práci a kývla na první "bereme Vás" tak jsem brala příliš brzy). Každopádně pracuju (mám po zkušebce), mám vlastní byt, kde jsem neskutečně šťastná.

Nebudu dobrý příklad pro lidi, co chtějí přestat úplně pít. Já nikdy nechtěla. Ta léčena mi dala jedno: UŽ NIKDY MĚ PŘÍTEL ANI RODIČE NENAJDOU V TAKOVÉM STAVU. Ukázali mi, že mají na to mi udělat ten podraz, odvézt mě tam. Je to věc, která se nedá odpustit. Nicméně je mám natolik ráda, že jim to odpouštím. Jsem normální holka a skončila jsem mezi feťáčkama.

Takže teď piju. Někde na akci, nebo když dlouho akce není tak doma. Už nikdy nepůjdu opilá do práce nebo za našima. To jsem si odnesla. Radši trpět kocovinu než se napít v práci nebo doma - aby mě zas vezli do nějakého hnusu...

Já celý týden makám a pak se potřebuju hodit do nevědomí. Zatím mě bohužel čaj na uklidnění nesetnul namol jako alkohol.

Když jsem poprvé po léčbě šla pít, tak samozřejmě jsem šla ještě někam dál. Ale šílená věc byla, že jsem se snažila tam sehnat drogy. Na šňupání. Něco místo alkoholu. Co mě nakopne. Díkybohu mi to nedalo nic, asi nějaká divná směs. Ale je to děsivé, jen na to myslet. Na koks nemám peníze. Ale když si vylouhujete dva tři pytlíky čaje na uklidnění, mělo by to být ok. Fakt jsem chtěla přejít místo alkoholu na drogy, je to hrůza.

---

### Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Maris - 01/12/2016 21:55

---

Angie, stojí Ti to za to? Takhle si ničit život? Proč se musíš zkárovat do němoty po týdnu práce? To já jdu do sauny a na bazén. Sakra nenič si život chlastem.

---

### Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Gennosuke - 01/12/2016 22:04

---

Angie napsal:

Takže teď piju. Někde na akci, nebo když dlouho akce není tak doma.

Hrajes si s ohněm... zarazejci s ohledem na to jak moc jsi se už dřív popalila. To Ti to nestacilo? Delas strasnou ale opravdu strasnou pitomost.

---

### Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 01/12/2016 22:23

---

Já jen podcenila jak hnusne se dokazi chovat moji blizci. Nikdy se nesmi dozvědět ze se napiju. Pobyt v léčbě byl to nejhorší co mě potkalo.

Pít budu ale do toho hnusu už nejdu. Do léčby. já, normální člověk, a rodiče to dovolili ???

---

### Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 01/12/2016 22:31

Angie napsal:

Já jen podcenila jak hnusne se dokazi chovat moji blizci. Nikdy se nesmi dozvědět ze se napiju. Pobyt v léčebně byl to nejhorší co mě potkalo.

Pít budu ale do toho hnusu už nejdu. Do léčebny. já, normální člověk, a rodiče to dovolili ???

Angie,

...sebařůtosť Ťa zahubí - odcudzuješ sa sama sebe! :dry:

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou**

Vložil Krtek - 01/12/2016 22:35

---

Ukázali mi, že mají na to mi udělat ten podraz, odvézt mě tam. Je to věc, která se nedá odpustit. Nicméně je mám natolik ráda, že jim to odpouštím. Jsem normální holka a skončila jsem mezi feťáčkama.

Nehnevaj sa, ale čo im akože odpúšťaš? Že ti chceli pomôcť, zachrániť život?

Nemalo ba to byť skôr naopak? Poďakovať im, že im na Tebe, na Tvojom živote záleží, že majú o Teba strach, obavy?

Takže teď piju. Někde na akci, nebo když dlouho akce není tak doma. Už nikdy nepůjdu opilá do práce nebo za našima. To jsem si odnesla. Radši trpět kocovinu než se napít v práci nebo doma - aby mě zas vezli do nějakého hnusu...

Neboj, ono Ťa to dobehne. Zabudni na také niečo, že si zázrak prírody, ktorý takéto niečo dlhodobo zvládne.

Nikdy se nesmi dozvědět ze se napiju.

Tomu ani sama nemôžeš veriť, že sa to dá.

P.S. Aby si si nemyslela niečo zlé. Budem rád, ak sa ti to podarí ukočírovať. Ale osobne tomu neverím.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou**

Vložil Maris - 01/12/2016 22:36

---

Já nevím Angie, chtěli ti pomoci, neviděli lepší způsob, domlouvání nezabralo, Angie nekaž si život závislostí ma chlastu a nebo drogách, jsi chytrá holka, nevidíš kam to vede? Opět jsi plná nenávisti a toto způsobuje chlast. Piješ teď?

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou**

Vložil Gennosuke - 01/12/2016 22:43

---

---

Angie napsal:

Do léčebny. já, normální člověk, a rodiče to dovolili ???

Precti si co jsi tady psala pred pul rokem - napr. na str. 9. Smutne ze ani takova lekce nestacila a smerujes k jejimu opakovani.

Muzu Ti jen drzet palce a prat Ti aby Te to tentokrat nestalo vsechno co mas...

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Maris - 01/12/2016 22:51

---

Gennosuke máš pravdu,taky si to myslím.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Ja - 01/12/2016 23:15

---

Maris napsal:

Gennosuke máš pravdu,taky si to myslím.

Angie má v sebe chaos a zmätok a zvädza vnútorný boj s vlastnou podstatou. :(

Vyrovnanosť a harmónia nie sú na povel ale sú v každom z nás. B)

Kto ich hľadá, tak ich nájde! :ohmy:

Ale musí sa snažiť nie fetovať a chľastať! :angry:

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil katarina - 02/12/2016 07:22

---

Angie, aj ja som si myslela a aj ini tu na fore ze to dokazeme ukocirovat a nikto sa nedozvie ze pijem. to je omyl a velky. postupne do too spadnes a ani nebudes vediet ako. jasne das poharik a nic sa nestane ale casom sa to plizivo k tebe bude plazit a nakoniec ta celu ovladne chlast. minuly rok som nepila pol roka citila som sa silna a tiez po tyzdni prace som si dala frtana a este jedneho a potom to islo ako z kopca. bola som na tom horsie ako predtym a tie stavy a abstaky to bolo nieco hrozne. a to som uz potom pila celych 24 hodin teda s vynimkou spania. ked to tu pisem tak sa normalne hanbim co som dovadzala,ale snad to niekomu pomoze. vrat sa par stran dozadu a precitaj si v akom stave ta nasli rodicia a aj tvoj priatel. drzim palce a hadam budes prva z nas co to dokazu ukocirovat. mne sa to nepodarilo, radsej sivyberam zivot bez chlastu a budem sa snazit to co najdlhsie ukocirovat v tejto

rovine. je pre mna bezpecnejsia.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Maris - 02/12/2016 10:28

---

Ahojky Katko,když jsem měla malé děti tak,jsem nikdy takle nepila,že bych 24 hodin pila a pak spala,ještě jsem nebyla tak závislá,to jsem si dovolila až později když,jsem zůstala sama a propila jsem někulík dní v kuse třeba i 10 dní jsem chlemtala pivo,nemohla jsem přestat,i když jsem chtěla,bylo to strašné,plakala jsem ,zracela a prosila Boha ať ta chuť přejde.Pak když jsem se dopila to přestalo. Po měsíci dvou to začlo znova.Přepila jsem i Antabus.Tehdy jsem měla jít do léčebny,ale nevím jestli by mi tehdy pomohla.Hledala jsem vchlastu útěchu ,když mě bolela duše z podrazů co mi ti nejbližší dokázali udělat.Trvalo to dlouhé roky.Až teprve teď po 10letech chci přestat úplně,jako by se mi ulevilo na duši,jako by nastala další etapa.Nevím jestli se nikdy nenapiju,ale dnes to nebude.Bohužel ta bolest v duši zůstala.Menší,ale je tam a někdy vykoukne celkem silně.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil katarina - 02/12/2016 10:41

---

Maris ahoj tak ja som pila a dosť a asi ma veľa ľudí odsúdi ale čo sa stalo sa neodstane ale som teraz šťastná že som to dokázala zvrátiť a kazdy večer ďakujem Bohu že som sa dnes nenapila.nikto nepomôže pomôžem si len ty sám.u mňa to bola bezmocnosť nad životom nezvladala som to a myslím si že problémy z detstva a dospievania som riešila týmto spôsobom.teraz sa dokazem nad to povzniesť a problémy riesit a dnes mám konečne ten pocit že zijem.bude to dlhá cesta ale teším sa

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Maris - 02/12/2016 10:55

---

Katarínko.

Já Tě neodsuzuji,nemám na to právo nechodila jsem v Tvých botách,obdivuji Tě, žes to zvládla a přeji Ti šťastný život ve Tvé šťastné rodině.

Já neměla štěstí na partnery,nu což přitáhla jsem si je do svého života sama i když nevědomky.Byla to moje špatná volba partnerů,moje nízké sebevědomí.Každý chlatal,tak jsem chlastala i já.

A taky dlouho,nevěděla jsem ,že už jsem závislá.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Double D - 02/12/2016 11:37

---

v navstevnej knihe na tychto strankach je takychto pripadov ako cez kopirak desiatky. pride partner/potomok/rodic a zufaly sa pyta, ze jeho XY pije, snazi sa to skryvat (ale samozrejme o tom vsetci vedia), tvrdi, ze on/-a problem nema, ale zaroven obvinuje vsetkych ostatnych, ze oni su prave ti, co ich nutia pit a len oni maju nejaky problem.

drzim ti palce, nech tam o par rokov takyto prispevok nenapise nikto z tvojich najblizsich, ale pravdupovediac by som tomu velke nadeje nedaval. k svojmu pitiu si nekriticka (ja nemam ziaden problem, som normalna holka (co nie si, normalni ludia sa nepotrebuju, ani raz za tyzden, zrubat "namol")), obvinujes svojich blizkych (spravili na teba podraz, konspirovali proti tebe) a si odhodlana klamat a zatikat svoju konzumaciu alkoholu. to nebudi dojem pozitivnej prognozy. je mi to luto.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Šantalka - 02/12/2016 12:23

---

Angie,

co na to říct. je mi z toho úzko. jsi naštvaná, uražená, do toho piješ a lituješ se a ještě fet? Noo, to dopadne určitě moc hezky...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Sochař - 02/12/2016 12:48

---

Maris "Trvalo to dlouhé roky.Až teprve teď po 10letech chci přestat úplně,jako by se mi ulevilo na duši,jako by nastala další etapa.Nevím jestli se nikdy nenapiju,ale dnes to nebude."

tohle mi zní povědomě, nadějně, dobře. I když jsem jiný, v úplně jiný situace. Mlha pijáctví, clona chlastu se protrhla.

Rýmuju asi třetí den a v hlavě mi jede mj. jak jsem během kvartálnictví skoro neustále měl takový tý "drobnosti", žaludek na vodě, hlava rozsekaná kocovinama, pořád to nestíhání, nastydlózy, výmluvy, to přinejmenším, pořád jsem se ujišťoval, že ještě stíhám, že je ještě všechno dobrý-po těch cca deseti měsících nepití je všechno dobrý vlastně úplně přirozeně, jde to samo-bez těch neustálých poryvů stresu. Ten větší klid není maličkost, je to zázračný, životodárný. A nastydelej jsem za tu dobu úplně poprvé. Jinak žádný chřipky, slabosti, nic. Mám radost, že to, co mi připadalo neuvěřitelný, prostě se nenapít, že to jde. A žádný obavy z Vánoc a svátků, ty jsem měl vždy jako pijan, tu alkoholickou vytřeštěnou mysl, která plodila obavy a chaos a hrůzu se povedlo zklidnit-vyřazením alkoholu. Prostě jo!

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil pert - 02/12/2016 13:11

---

Angie, nepsalas to pod vlivem?

Jinak co říct, na minulost se vybodni a jdi dál svou cestou, žij, pracuj, navaž vztah, máš věk na potomky,

---

jestli se u tebe projeví nějaké takové pudy a čas hukáže, já Ti to kdysi kdesi psal, jestli se to vyvine dál nebo nevyvine to Ti nikdo neřekne.

Je jen na Tobě co uděláš se svým životem.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 02/12/2016 13:15

---

To sebeujišťování i přitakávání si s ostatními, co jsme se scházeli po hodpodách a večírcích, že je to pořád oukej-to pak vlastně tvořilo život, jeho obrovskou část. Ono to pořád ještě šlo, ale to odbrždování a brždění rozjetého pijáckého či alkoholického vlaku stálo přece tuny energie, naplňovalo čas. Asi jako kdyby si někdo pořád rozšrábával vřed, nechal ho zacelit a pak ho zas rozškrábal. Kdysi na AA jeden chlapík, co nepije pár let se to pokoušel vysvětlit, to nůvum, utkvělo mi, že říkal-teď je život plynulý. Nedokážu to úplně vysvětlit, ale teď přesně vím, co tím myslel.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 02/12/2016 13:28

---

Jojo. Žadulek na vodě, třes rukou, nejistý pohyby, cukání a lekání, přesechy a nervozita, nejistota ve vše, nestíhání nebo naopak těžká pohoda ( a pak velký nestíhání). maz v uších, svědění kůže, boláky v nose s věčnou "rýmou", nateklej ksicht a skoro celý týden na zotavenou. A zase znova, furt dokola, plynuly dny, týdny, měsíce...

To už NE!

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 04/12/2016 12:40

---

Jen jsem chtěla napsat, jak se mi daří. Tu léčebnu v sobě musím nějak vyřešit. Je to traumatizující věc, kterou, ačkoliv se snažím vytěsnit, mám pořád v sobě. A někdy to vyubublá. Nedávno se mi třeba zdál sen, že naši poznali do telefonu, že jsem pila a nutili mě tam jít znovu... Odcházela jsem odtamtud s černou vidinou, že už nikdy se nesmím napít, vtloukali to do nás denně. Proto jsem uvažovala dokonce o tom, že když ne pít, tak nemám jiné východisko, než to nahradit něčím jiným. Naštěstí to byla jen chvilková úvaha a naštěstí to, co jsem tehdy někde sehnala, nevím ani co to pořádně bylo, nijak nepůsobilo.

Takže postupně se mi snad povedlo léčebnu a věci s ní spojené zatlačit do pozadí, ale bohužel ve mě budou navždycky. Třeba vždycky když si budu dávat bonbon s likérem, vzpomenu si na ty směšné zákazy takových bonbonů. Mrzí mě, že jsem tam byla a lituji, že jsem se nevzepřela. Ale to je moje věc. Ale teď z jiného soudku: co se týká pití, psala jsem, že neabstinuju, nikdy jsem nechtěla. Ráda se čas od času napiju a ráda hodně, ale už ne tak, abych druhý den nemohla jít do práce nebo zavolat rodičům. Daří se mi to už několik měsíců a věřím, že bude dál.

A ještě bych chtěla říct, že jsem tu četla neuvěřitelné moudro"člověk si myslí, že když mu je po jedné

skleničce dobře a po druhé ještě líp, musí mu být líp a líp s každou další" - a že přitom mu je vlastně za každou další druhý den hůř a hůř. Například včera jsem se tím řídila a stačily mi tři sklenky, tohle jsem si řekla a neměla jsem vůbec problém, nevadilo mi to. A dnes je mi díky tomu skvěle. Ten výrok by zasloužil tesat do kamene :-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Maris - 04/12/2016 14:10

---

Angie,tak ať se Ti to podaří,už proto ,že se tam už nechceš vrátit.Třeba za čas dojdeš k tomu ,že to nějaký smysl mělo.Já tam nebyla,ale nesnáším buzeraci,ne rád ten musí být.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Michal - 04/12/2016 16:19

---

Nechapu, proc nekteri spojuji lecebnu s buzeraci. Nebo chapou dodrzovani radu jako buzeraci? Me tam a ani nikoho jineho behem lecby nikdo nebuzeroval.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 04/12/2016 20:16

---

...Gennosuke, jistěže léčebna pro každého není.....nicméně je faktem, že ti, kteří si v režimu PI lebedí, spíšebpak nezvládnou běžný život,vkdybjim nikdo nestoji za zadkem

A terapie? Hrábání listí a úklid.

Nikto si v tom režime nelebedí. Aj ja som ho pár krát porušil. Ale v takom prostredí, kde sa stretávajú rôzny ľudia, si to bez určitého režimu neviem predstaviť. To by tam bol chaos. A čo sa týka pracovnej terapie, nehovor mi, že si z toho mal mozole. A že sa celý čas len robí a nič iné. Tá hodinka denne nikoho nezabila.

Zase aby to nevyzeralo tak, že liečenie vynášam do nebeských výšin. Určte sú veci, ktoré by sa aj tam dali zlepšovať. Často je to ale o peniazoch ako všade. Ale v súčasnosti je to to najlepšie, čo je.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Maris - 04/12/2016 20:17

---

Michale ,četla jsem dost o nadřazeném chování a ne zrovna dobrém jednání.Možná to je všude jinakJá pokud bych už padala na dno tak tam pujdu,i kdyby mě ponižovali,nic jiného by mi nezbylo pokud chci



žít jak normální člověk a ne jako :woohoo: ovládaný alkoholem.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 04/12/2016 20:26

---

Michale, nevím kde jsi byl, navíc třeba "u nás" měli kluci mnohem víc výhod. Hudba celý den, kuřárna, posilka v suterénu. My to měly nalajnované opravdu od šesti ráno do půl osmé (půl deváté, když byla večerní skupina). Kolikrát se něco protáhlo a nestihly jsme ani utíkat s umytým hrnkem do prvního patra (na pokoj), abychom si tam daly svoji kávu, a včas ji daly zas dolů do kuchyně na zalití. (káva zalitá teplou vodou z kohoutku byla přísně zakázaná - a i hnusná, jak jsem mnohokrát ochutnala).

Pro některé chlapy to může připomínat vojnu. Dá se to přežít, ale člověk se neztotožní s řádem, pořád bereš, že tam musíš přežít - jsou tam nějaká jejich pravidla a ty je musíš zvládnout, ačkoliv víš, že je to blbost.

Stojím si za tím, že stejný efekt jako ten pobyt by měla i jen ta vážně míněná výhrůžka tam jít.

Maris: něco mi to dalo, já mám názor, že každá věc, kterou člověk zažije, mu něco dá, nějak ho formuje. Mám zkušenost, kterou má málo lidí.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Maris - 04/12/2016 20:38

---

Angie, vypadáš dnes ,že jsi v pohodě,nebylas se bavit?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Michal - 04/12/2016 23:37

---

Angie,

> jsou tam nějaká jejich pravidla a ty je musíš zvládnout, ačkoliv víš, že je to blbost.

V zivote jsou pravidla vsude a muzou ti prijít jako blbost a prece te potkavaji denne. Jak je zvladas?

Byl jsem v Bohnicich. Sestry vyborne. Alespon ja s nimi nemel problem.

> Stojím si za tím, že stejný efekt jako ten pobyt by měla i jen ta vážně míněná výhrůžka tam jít.

To si nemyslim, ale treba se mylim.

M.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Petr N - 05/12/2016 17:13

---

Blbá pravidla jsem ochoten akceptovat maximálně na úrovni zákonů. I těch si radši vybírám možnosti, které mě nejméně omezují.

Ostatní nesmyslná pravidla jsem ochoten akceptovat pouze omezenou dobu.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil zdenek - 05/12/2016 17:35

---

Angie...musím do lágru..chlastám.zastavia to.Budem nesvojprávny..aj kafe zatrhne primarka..i kafe no pijem.som chory ...ale človek

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 13/02/2017 21:25

---

Ahoj všichni. Začala jsem pít zase víc. Za nějakou dobu budu mít novou práci (víc vyhovuje mojí kvalifikaci a zkušenostem - tu současnou opouštím především kvůli neprosto neprofesionálnímu přístupu vedení, odcházíme rovnou dvě kvůli tomu. Díkybohu mě nevyhazují kvůli pití jako ve 3 minulých pracech - odcházím sama). Jsem nespokojená s životem který žiju. Každý pátek se těším, jak si vymažu hlavu. Pak sobota i neděle, někdy i pondělí. Potřebovala bych dát životu nějaký směr. Abych se mohla těšit na něco jiného než se opít (= aspoň na jeden večer se "smáznout").

Trpím příšernýma kocovinama. V nové práci si to nebudu moct dovolit. Doufám, že ta práce mě bude motivovat a nebudu se muset "vylejt". Vadí mi to, ale je mi skoro jasné, že když najdu něco, co mě bude naplňovat, mělo by to být ok. Teď zas sahám po flašce. Omezuje mě to, třeba v tom, že nemůžu o víkendu jít cvičit (je mi blbě). S přítelem trávím max jeden den ve víkendu - jeden den si nechávám na opítí se. Už jsem se v práci vymluvila na střevní chřipku, když jsem se příšerně opila :-)

Musí v tom být moje nespokojenost s životem. Jak moc bych chtěla být spokojená a nemuset pít...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Petr N - 13/02/2017 22:03

---

Angie,

zkus si najít jiný způsob relaxace a důvody proč přestat pít.

Dá se to i bez chlastu.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Gennosuke - 13/02/2017 22:17

---

Angie:

Sekni s tím. Myslim s chlastem. Pijes proto ze jsi zavisla. Spatny smer zivota, nedostatecny pocit naplnenosti, mala motivace v praci... to jsou jen pocity skrze které s Tebou manipuluje Tvuj vlastní mozek aby se dostal ke sve davce chlastu.

Vydrz nekolik mesicu nepit a sama uvidis jak se veci zacnou menit k lepsimu. A nebo pij dal. A budeš se do toho propadat vic a vic. Prace, pritel, zajmy... to vsechno postupne ztratis a bude Ti to uplne jedno protoze jedine co pro Tebe bude mit smysl bude chlast. Jiste, ne hned, mozna si budeš jeste nejaky cas naivne myslet ze to mas pod kontrolou... muzes takhle klidne fungovat jeste rok a nebo nekolik let ale s kazdym mesicem bude cesta ven obtiznejsi.

Zacni tahat za zachrannou brzdu dokud muzes! To Ti fakt ta lecebna jednou nestacila? Nebo chces dopadnout jako nekteri tady na foru holka nestastna :-( ?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 13/02/2017 22:22

---

Či chceš alebo nie, si alkoholička. Ak si myslíš, že nová práca ťa zachráni, si na omyle. 3 krát ťa vyrazili z práce kvôli chlastu. Teraz si tiež nešla do práce, vyhovorila si sa na chorobu. Čo myslíš, že bude v novej práci iné ako predtým? Nič. Alkohol nemá s prácou nič spoločné. Alkohol ťa prevalcuje, aj keby si mala tú najlepšiu, vysnívanú prácu. Musíš si v prvom rade zrovnať v hlave, čo vlastne chceš. Piť alebo nepiť. Bez ohľadu na prácu. Myslíš, že keď pi, so, ne a niekedy aj pondelok piješ, tak priateľ nič nevie? Musel by byť totálne vymletý idiot, aby to nevedel.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Petr N - 13/02/2017 22:32

---

Taky budu odcházet z práce, ale až v srpnu. Budu končit smlouva. Důvody mám podobné jako Angie, jen v tom není chlast.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 13/02/2017 22:48

---

Musí v tom být moje nespokojenost s životem. Jak moc bych chtěla být spokojená a nemuset pít...

Čo sa ja pamätám, tak si nikdy nechcela úplne prestať piť. Ani bezprostredne po liečení. Vždy si písala,

---

že ty to v pohode zvládneš. Však si popíjala aj v období, keď si písala, že si šťastná. Uvedom si, že ty máš na výber len z dvoch možností.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 14/02/2017 08:09

---

Angie,

slobodomurári poznajú slogan:

"Daj zvieraťu napiť krvi → ono zaspí!"

Vystihuje to dvojakú podstatu človeka známou ako (jang/jin) = (+/-).

Indiáni si tradujú dvoch vlkov. Ten, ktorého krmíš Ťa aj poslúcha/ovláda.

Dnes už krmím svojho vlka triezvosťou a žijem ju.

Toho druhého som vyhnal medzi "opice". (Nech sa s nimi opíja...) :P

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Stopka - 14/02/2017 10:54

---

Angie,

píšeš:piji sobota, neděle, někdy i pondělí. Pak píšeš :... potřebuji dát životu nějaký směr a následně :...nemůžu ani do fitka, kvůli chlastu.

Ty si dáváš nějaký směr, fitko, nová práce.A třeba zrovna to fitko a co pak uděláš? Opiješ se a nemůžeš tam.

Na jedné straně plánuješ svůj volný čas, jak ho prožít a na druhé si to sama sobě vynuluješ a dáš přednost sebelítosti a upíjení se.

Suchý dům teda ani nemáš.Já vím, dá se namítnout, že se dá opít i mimo dům))), ale třeba toto je jedna ze základních rad pro začátek abstinence. Pak už je to zřejmě individuální.

Doléčování po pobytu v léčebnu neznám , nebyla jsem tam zatím, ale něco už jsem zde pročetla na foru, že něco takového je. Třeba Ti v tomto ohledu, kdo toto ví poradí, zda to je k něčemu a co to obnáší.

Angie, zatni se, naštví se na ten chlast, dělej něco, nebo si fakt odpiješ ten svůj rybník a pak už to bude ještě horší se z toho vyhrabat.

V některých tvých příspěvcích byla velká naštanost, že Tě tam vlastně dokopala rodina a přítel, že jsi Ty sama od sebe do léčebny ani vlastně zatím nechtěla. Možná, to nevím, je to třeba truc a vzdor, žádná pokora, že jsi opět začala a už se v tom pomalu vezeš nanovo ?

Přiznání si sama sobě, že jsem alkoholička, není jenom to slovo, ale je to něco víc. Je to plné uvědomění si svého stavu.

Důvod vygumovat si občas hlavu, ale aby se Ti nestalo, že jsi ji časem vygumuješ nadobro a ne jen občas.

Co chceš udělat, aby jsi se neupila a nezničila úplně? Co uděláš jako první?  
Moc jsem Ti nepomohla, tak se drž.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Michal - 14/02/2017 11:27

---

Angie,

toto si napsal přes 9ti mesici.

> Snad jsem prožela včas. Průšvihů s pitím bylo už dost. Víím, že se tu snažíte o úplnou abstinenci. Nechci vás svým příběhem demotivovat. Určitě by to pro mě byla jistota a nejlepší věc taky. Ale momentálně to pro mě prostě není.

Dnes to vypadá, že to momentálně pro tebe je, jinak to nedopadne vůbec dobře.

> Potřebovala bych dát životu nějaký směr.

Se hod na nemocenskou a jdi na detox. Vzhledem k tomu, že v současné práci končíš, razitko z léčebny na neschopence je už asi jedno.

Začni (opět?) sportovat, cvičit, chodit na terapie/skupiny, třeba si i najít okruh nových známých souvisejících např. se sportovními aktivitami.

M.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Včelař - 14/02/2017 18:55

---

Angie, víš co já měl plánů. A jak jsem o nich krásně a přesvědčivě dokázal vyprávět. Postupem času jsem jim však už věřil jenom já sám. Hledáš směr? Tak proč nepřestaneš pít. Já to udělal a najednou se mi vyskytlo tolik možností jakým směrem se vydat. Přestal jsem pít a dnes díky tomu víím, že když opravdu budu chtít, tak, že dokážu všechno. I nepít. A já chci. To je můj směr. To co jsi napsala jde shrnout takto: Zase chlastám a nalhávám si tisíce důvodů, proč chlastám. Jediný důvod proč chlastám je však, že nechci přestat pít.

Pamatuj si, že, když budeš chtít, tak dokážeš všechno.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 14/02/2017 19:38

---

Stopka. A čo by si si ty asi tak predstavovala pod pojmom doliečovanie? Ako laik.

Napíšem ti to takto. Angie bola na liečení. Každý kto liečenie absolvuje, dostane počas neho rady , čo

robiť po liečení. To doliečovanie je dôležitejšie ako samotné liečenie. Tam sa dáš trochu dokopy fyzicky aj psychicky. Vlastne na liečení ťa nevyliečia, len ti dajú návod, ako na to, ako úspešne abstinovať. To doliečovanie v podstate spočíva napr. v návšteve klubov, psychiatra, psychológa. Robiť veci, ktoré ti robia radosť, záľuby. Tým doliečovaním sa nemyslí nič extra špeciálne. Je to všetko, čo vo svojich príspevkoch spomínaš aj ty, čo robíš. Doliečovanie je napr. aj to že niekto absolvuje v liečebni počas abstinencie opäť krátky pobyt napr. 2 týždne.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil katarina - 14/02/2017 20:03

---

takže vlastne Krtek my sa vsetci doliecuje. Tym ze chodim rada do prace, cvicim, oddychujem a venujem sa veciam na ktore som predtym nemala cas robim pre svoje zdravie? Co sa tyka prispevku od Angie tak sa mi potvrdio zasa len to ze kontrolovane pitie sa neda teda v mojom pripade.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 14/02/2017 20:07

---

Včera jsem měla nějakou depku tak se omlouvám.

Nechci přestat úplně pít. Suchý dům nemám, skoro nikdy jsem neměla a mít nechci.

"Doléčování" - co by mě tam naučili? Léčebna mi v tomto smyslu nedala nic. Neexistuje nic podobného jako náhražka alkoholu. A jednou jsem tu už psala, že díkybohu z drog mám strach. Doporučuje se cvičení, jóga, relaxace... Ale nic nepřinese takový účinek jako alkohol. Okamžitý skvělý pocit, zatím jsem nenašla nic, co by se tomu vyrovnalo. Čistá hlava od rána je příjemné, to je pravda.

Jít na detox?? Proboha proč? Když chci, dokážu nepít. Léčebna byla to nejhorší, co mě v životě potkalo. Pokud jsem od té doby (asi třikrát) víc pila, vždycky bylo zásadní, aby to nezjistili moji blízcí a nesnažili se mě tam zas dostat. To je nejzásadnější poučení, které mi dala. No a ne léčebna, ale dění před ní mi dalo, že se nesmím tajně napít v práci.

Jak říkám, mě dělají problém prostě ty kocoviny. Krásně se večer napiju, je mi skvěle, ale ráno jsem rozklepaná, nejistá motorika, to se začne zlepšovat kolem poledne, ale až do večera jsem taková roztřesená. Pak, abych usnula, si ráda zas dám něco k pití.

Ale úplně nepít nechci.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Stopka - 14/02/2017 20:11

---

Ktrko,

---

přesně toto co píšeš jsem si pod tím představovala, tak je to zde i někde na webu několikrát uvedeno od dotyčných co mají léčebnu za sebou, akorát toto konkrétně jsem nechtěla vypisovat Angie já a to z toho důvodu, že jsem chtěla aby to raději Angie napsal někdo kdo byl v léčebně.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil katarina - 14/02/2017 20:12

---

Angie ani ja som nechcela prestat pit uplne. Ja som tiez mala rada ten pocit ked som si vypila a to uvolnenie, potom aby som nebola rozklepana tak som si dala aj cez den a potom aj na vecer aby som zaspala a prepracovala sa k uzasnym abstakom. Mozno to nie je tvoj pripad, drzim palce

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 14/02/2017 20:33

---

Katka. Myslím, že všetci sme mali radi ten pocit. Ináč by sme sa nepokúšali "kontrolovane piť", aj keď sme vedeli, že nám alkohol robí problémy. Angie, oceňujem tvoju úprimnosť, ale napadla ma ešte jedna vec. Nepletieš si kocovinu s abstakmi? Ale sklameš ťa. Nazvi to ako chceš, už sa toho nezbavíš. Ale zrejme toho vypiješ viac večer. Take stavy nie sú po 2 deci vína alebo 1 pive.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 14/02/2017 21:06

---

katarina napsal:

takze vlastne Krtek my sa vsetci doliecuje. Tym ze chodim rada do prace, cvicim, oddychujem a venujem sa veciam na ktore som predtym nemala cas robim pre svoje zdravie?

Áno Katka. Ono je to tak v podstate pri každej chorobe. Robíš to pre svoje zdravie. A tie návštevy napr. klubov, psychiatra, terapeutických skupín sú aj preto, že alkohol ovplyvňuje aj psychiku, keďže sa jedná o závislosť. A tou súčasťou doliečovania je aj to, že sa učíš odmietat alkohol, zvládat cravingy atd. Sú to veci, ktoré si možno ani niekedy neuvedomuješ, že ich robíš, zdajú sa ti nepodstatné. Ale keby si nad tým porozmýšľala, zistiš, že ti úžasne pomáhajú abstinovať. Napríklad to často spomínané cvičenie. Chodíš tam aby si si spravila postavu, zlepšila kondíciu. Ale zároveň to posilňuje tvoje odhodlanie nepiť, pretože sa citíš takto fajn. A nechceš o to prísť.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil pert - 15/02/2017 07:24

---

Angie se k tomu musí dopracovat, alkohol má nad ní úplnou moc, mění úsudek, myšlení- má "kocoviny"

---

a ne abstáky - to bude dlouho trvat než to přehodnotíš... a ty změny nálad, všichni jí vlastně ublížili

Nemá cenu jí nic psát, ona se nám svěří, chce o tom napsat, ale nechce s tím nic dělat, je stále rozhodnutá popíjet, ten účinek alkoholu je zkrátka "boží" a není schopna se ho zatím vzdát, až bude v takových sračkách, kdy konečně prozře... my víme, že to bude čím dál horší - ty abstáky - jako např. už ty vyhazovy z práce by jí měly trochu nakopnout - aspoň varovat-, nestalo se a myslím, že dlouho to trvat nebude, u žen to bývá rychlejší a pak to bude mít hrozně těžké se z toho vysekat, škoda mladé ženské, která mohla mít už rodinu a nějaký ten smysl života...

Ten její smysl života je jen pít a euforie, užívat si.. co se děje pak nechce vidět, ale nakonec uvidí a jestli nebude moc pozdě

U hodně z nás to bylo za pět minut dvanáct, co se týče Zdendy mám vážné obavy + ty játra, nikdo z nás se nechce znovu pak už napít, Zdenda by možná už pak vůbec nezvlád, jiní alkáči mají ještě rezervy a je to individuální- ta psychická a tělesná výdrž

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Mulder - 15/02/2017 08:09

---

Jen jednomu nerozumím. Ty si myslíš že jsi nebo nejsi alkoholik?

Když si uděláš ten orientační test... kolik máš bodů?

A píšeš že jsi se musela hodit marod kvůli pití... a přitom umíš nepít?

A to co popisuješ.. včetně toho že se musíš napít abys usla je podle mě abstinence jak vysítej. Tedy ne kocovina.

Mě úplně děsí jak si lidé umí lhat sobě. Já porad nepiju z hecu. Ale čím dál víc si myslím že už pití nebudu. Díky tomu co tu čtu.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 15/02/2017 08:27

---

..."mozog "velí" ůber a telo(?), naopak: → "zaber/pridaj" a pi!"

...je načase dať si pauzu a oddýchnuť si, B)

...aby si už odpočínutá s rezervou opäť vyštartoval/a na pijanské kolbište a trénoval/a ďalej a znova. :(

...až do exitu. ☐☐☐

..."Zbohom triezvy rozum!" :dry:

Smutný kolotoč alebo už horská dráha? :blush:



=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 15/02/2017 10:26

---

Angie,

Mám to podobné bohužel. Jen co mi otrne, tradá... A zas znova se všema těma smutkama a depkama a ztrátama. Chvilku je veselo a pak. Poslední dobou to teda ještě jde, ale číhá to...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Renáta - 15/02/2017 11:06

---

Ahojky všem.

Tak jsem byla od psychiatra mám diagnosu bipolární poruchu a užívám léky. Tak jsem si myslela, že všechny ty stavy a deprese mám z té nemoci. Tak jsem se zkusila napít a bylo mi už dobře. Bohužel i po malém množství alkoholu, se mi deprese a úzkostné stavy tak vrátily. Tak už vím, že alkohol vše zhorší. Sice deprese a stavy úzkosti mám z doby pití a co jsem vše udělala špatně a výčitky jsou šílený a vždy mě doženou. Nevím jak se jí mám vyhnout a přestat se trápit nad tím, co už nevrátím. Sice si to v hlavě vysvětlím, ale ne citově. Pořád mi je do breku a je to už nesnesitelný. Stalo se to někomu z Vás?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Michal - 15/02/2017 11:22

---

Renata, a na terapie chodis?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Michal - 15/02/2017 13:50

---

Angie,

tak najit si duvod pit je asi jednodussi nez si najit duvod proc nepit :-)

Na detox se vetsinou chodi, aby clovek prerusil snuru piti a dal se dohromady.

A psala si, ze si se zase opetovne rozpila. Z cehoz jsem naivne vydedukoval, ze bys to rada zastavila.

Bych si tipl, ze te potkaji s pitim horsi veci nez je lecebna :-)

Vlastne tvuj prispevek je takovy hezky komicky.

Mas ukazkove abstaky, 3x problem v praci, doma .. ale vlastne je to porad pohoda :-)

Jsem zvedavy jaky bude tvuj dalsi prispevek za rok.

M.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Renáta - 15/02/2017 14:04

---

Michale nechodím.Nikdo mi je ani nedoporučil. Zřejmě si psychiatr myslí,že léky mne sklídí,ale neuvědomuje si, že potřebuju léčit i duši. Pít jen nestačí i když nepiju dobře se necítím.Naopak je mi hůř a hůř.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Renáta - 15/02/2017 14:05

---

a v alkoholu bych mohla cítit úlevu,aspoň na chvilku.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Renáta - 15/02/2017 14:07

---

Michale a psychologa hradí pojišťovna,nebo musím sama?

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Michal - 15/02/2017 14:46

---

Renato, vetsinou psycholog/terapeut neni hrazeny pojistovnou. Ja chodim do Sananimu, kde je to hrazeno z jinych prostredku - nic neplatim a na pojistovnu to take nejde. Pak jsem chodil do Gaudie, kde se za hodinu doplaci 200kc a zbytek jde na pojistovnu. A do Esetu, kde jsem za skupinove terapie nic neplatil - hradi pojistovna.

M.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

---

Vložil Zuzana - 15/02/2017 14:55

---

Ahoj všem, včera totální debakl :( od 15:30 mám mít směnu a je mi tak hrozně zle... Nevím co mám dělat, nejradši bych na neschopenku, od zítra brát léky a konečně s tím seknout... Někdo mi tu radil Červený dvůr - jak dlouho se tam čeká na přijetí? Bojím se, že sama doma zvládat abstaky není dobrý nápad...

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Ja - 15/02/2017 15:05

---

Zuzana napsal:

Ahoj všem, včera totální debakl :(

... Někdo mi tu radil Červený dvůr - jak dlouho se tam čeká na přijetí? Bojím se, že sama doma zvládat abstaky není dobrý nápad...

Zuzka, klikni sem:

[http://cervenydvur.cz/?page\\_id=5](http://cervenydvur.cz/?page_id=5)

...a najdeš základné informácie. B)  
(Kontakty si otvor/rozklikaj už sama!)

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Zuzana - 15/02/2017 15:09

---

Děkuju, jsem myslela osobní zkušenost. Nakonec do práce půjdu i když to bude peklo až do půl desátý.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil katarina - 15/02/2017 15:46

---

Zuzana co si to vcera prehnala?

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Michal - 15/02/2017 15:46

---

Zuzano, nekdo na foru popsal zkusenost (doufam, ze si to pamatuji spravne) se Sternberkem (

---

<http://www.plstbk.cz/> ) jako lecebnu s volným režimem a k doporučení hodnou.  
Osobní zkušenost mám s Bohnicemi.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 15/02/2017 16:26

---

Zuzana napsal:

Děkuju, jsem myslela osobní zkušenost. Nakonec do práce půjdu i když to bude peklo až do půl desátý.  
Zuzka,  
prosím, přečti si tento příběh.

<http://1url.cz/itRu9>

...pacientka bola odliečená v ČD a nedá naň dopustiť. :blush:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Zuzana - 15/02/2017 17:51

---

Tak to je silný příběh.

Já :ráda čtu tvoje dle mého názoru cynické příspěvky, děkuju za ně dokážeš člověka nakopnout správným směrem. ;) Zítra si jdu pro neschopenku a doufám, že to doma dám, jinak jsem totálně v řiti - vyhodí mě z práce, přítel mi řekne bye a naši z toho budou mít infarkt, jednou to zkousli, podruhé a to jsou starší o 10 let asi nee. Ještě mě napadlo zavolat o pomoc Monice Plocove, znám z léčebny Bohnice, má teď svůj azyl pro alkoholiky... Jsem ve fázi zničujících pocitů a nálad, kdy křičím o pomoc a mám pocit, že jsou všichni ke mě hluchí :(

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 15/02/2017 18:28

---

Zuzko, její knihy jsem četla. Má léčebnu, soukromou. Mě například rozhodně finančně nedostupnou :-(

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 15/02/2017 18:52

---

Zuzka, ty si také bohatá?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Zuzana - 15/02/2017 18:59

---

Asi tohle není to pravé vlákno, nicméně jsem se rozhodla napsat Vám svůj příběh, i když taky jsem zvědavá jestli a jak to zvládnu ;) Od malička byl u nás v rodině alkohol vítaný společník, nesnášela jsem za něj rodiče - vždy odešli spolu do hospody a vždy se táta vrátil dřív. Říkala jsem si to není možný proč? Odpověď jednoduchá - táta tam mámu nechal, aby si to s ní pak mohl vyřídit, jako dítě jsem viděla hrozný věci od monoklů po to, kdy se nevrátil ani jeden, máma na JIPce, táta ve vazbě :( Bylo mi 11, nikdy na to nezapomenu, jejich chování s sebou táhnu životem jako kouli na noze - pokud moje pití překročí hranici, změním se ze zábavné holčiny na odpornou, agresivní zrůdu která vyvolává hádky. Další co nikdy nevymažu, je náš bývalý soused - když jsem mámu chtěla bránit a táta jí chtěl "domluvit" strčil mě tam s nějakou výmluvou, bohužel pro mě to byl pedofil, osahával mě a přitom si to dělal sám, jiná doba - vysoce postavený straník... Puberta celkem v poho, našla jsem si žárlivého přítele a trvalo mi to skoro 5 let než jsem mu dala sbohem. Pak přišel David o dost starší a s ním alkohol - ze začátku o víkendu na chatě, pak i v týdnu, jeho záliba rybaření mě ve 20ti opravdu nebrala a tak jsem se stala jakýmsi doprovodem s pivem v ruce, časem mi to přestalo stačit a začala jsem se chodit bavit nez něj... Našla jsem si nového přítele v Praze, pracoval jako barman v podniku kam jsem chodila, on mě tenkrát přesvědčil, že se mám jít léčit. Rozešli jsme se před rokem a půl a od té doby jedu nanovo, rychleji a je to o dost horší - kocoviny, abstáky - ty jsem předtím neznala... Z počátku jsem chodila s holkama slavit znovu nabitou "svobodu", nicméně teď vidím, že se ze mě opět stává vězeň a otrok. Mám přítele, kterému pití nedělá problém a se slzami v očích říkám, že když jsem se mu dneska svěřila, odpověď byla : plně tě podpořím, věřím ti, to dáš a chci tě zpátky!!! Takže jdu do toho, kašlu na debakly a znovu sr...y

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Zuzana - 15/02/2017 19:04

---

Aha, omlouvám se, viděla jsem známé jméno a ani ve snu mě nenapadlo kouknout na ceník... Jak to bylo ve Slunce, seno ... Náhodou můžu uvolnit až 35 tisíc :laugh: :P

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 15/02/2017 19:15

---

Neomlouvej se. Taky mě to nalákalo. Do ceníku :-) Příběh hustej. Tak výdrž. Ode mě to sedí. Taky chci...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil katarina - 15/02/2017 19:39

---

Zuzka silny pribeh ten moj je podobny ak nie horsi ale ucim sa zit bez diabla a tebe drzim palce. O tej Monike Plocovej som citala a tiez ma zaujal cennik. Chcem sa opytat ty ked si zacala pit po desiatich rokoch tak si sa vratila presne tam kde si skončila? ja ked som zacala pit po pol roku tak to bolo horsie

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Zuzana - 15/02/2017 19:47

---

Myslím, že jsem se k tomu znovu dopracovala rozumej dopila, z počátku fajn, stejný pocit, že když chci nemusím, nicméně to byla krátkozraká chyba, je to daleko rychlejší a horší, tenkrát mi do léčebny scházelo 5 let, dnes rok... A ty stavy co mám teď jsem dřív neměla je to intenzivnější a hůře se tomu odolává, během posledního měsíce cítím, že se propijím na dno. Pro mě je teď nejdůležitější se od toho dna odrazit. Nenavázala jsem hned ale časem a je to fakt rychlá jízda

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil katarina - 15/02/2017 19:52

---

tak to ti verim zo zaciatku nic ked chcem prestanem mam to pod kontrolou a potom to bola jazda fajnové okna, pady, zistila som co je to tras a nocne mory a kopec inych zazitkov a to som sa prepracovala za necele dva roky

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantalka - 15/02/2017 20:41

---

Holky, já to mám asi v budoucnu podobně. Už teď mě to obtěžuje, mrzí a štve. Přece nejsem tak blbá a nenechám to tam dojít, když už teď mám varovné příznaky. Znáte to?

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil katarina - 15/02/2017 20:54

---

Šantalka ale pozname to, ja som nevedela napr. ani o foru ani o abstakoch a predsa ked som sa to dozvedela tak som znovu zacala a nedala si poradit a dopadla som tak ako dopadla. odmena boli horsie abstaky a rychlejsi spad. hadam sa ti to podari nejak ukocirovat a utnes s tym

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

---

Vložil Šantalka - 15/02/2017 21:27

---

Jsem slaboch, ale to ve víc věcech. Moje slovo moc nemá váhu. Jsem snadno ovlivnitelná. Sebeovládání potřebuju posílit. A další věci. Už jsem v životě byla dál, škoda, že se člověk vrací na začátek :-). A spis ještě níž... Jak píšete, je to vlastně horší.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantalka - 15/02/2017 21:28

---

Jen toho času co o tom přemýšlím! To je taky alarmující.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil katarina - 16/02/2017 07:12

---

Šantalka bude lepsie ja tiez teraz vela premyslam vzdy je v zivote nejaka situacia, ktora nam rozhadze cely system.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Žilinčan - 16/02/2017 07:45

---

"Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu"

Ne.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantalka - 16/02/2017 10:12

---

:-) To mě pobavilo. Mám teda ubohý 4 dny bez A, o to ani nejde, spis že je mi konečně opravdu dobře. Už od rána, v noci hezké sny. Energie. Dobrá nálada. Plány. Tak proč to sakra vždycky nestačí a dopadne u piva???

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Michal - 16/02/2017 12:22

---

---

Asi nechces bez alka byt?

14.2. to je 6 mesicu bez. Toto utika.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Zuzana - 16/02/2017 17:46

---

Tak vážení, držte mi palce - neschopenku mám, 24.2. kontrola na psychiatrii, 27.2. u mého obvodáka, k tomu mám tři dny s miláčkem doma, alespoň na první zdolání abstaku, huraaaa... Teď to musí vyjít, vím, že za sebou máte x dní, nechci být skeptická a pokud to dám týden, věřím, že už si to udržím, z léčebny vím co mám dělat ;) nepiju tvrdý, tak snad bez psychóz a deliria, bude to těžké sakra těžké...

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Krtek - 16/02/2017 18:32

---

Detox by bol na tých pár dní bezpečnejší. Ale držím palce, nech sa ti to podarí.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Michal - 16/02/2017 18:58

---

Zuzano,

> nepiju tvrdý, tak snad bez psychóz a deliria

Nevim, kde se bere tato naivní představa, že nepít tvrde znamená, že to nebude tak hrozné. Já jsem pil pivo a žádný jiný alkohol. 8 a víc 11/12tek denne. O víkendu samozřejmě víc. A delirium jsem měl parádní. Sluchové a vjemové halucinace, klepaní rukou, nejista chůze atp.

Před tím půl rokem jsem si řekl, že už si nebudu říkat, že to dokážu nebo že tentokrát to vyjde, že si tu abstinenci udržím. Zbytečně bych se na to fixoval a stejně by to nakonec nevyslo. A tak jsem prostě jen přestal pít a chodit na skupinu a začal znovu sportovat. Není to tak jak bych si představoval, ale je to o 100% bez piti lepší :-)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Stopka - 16/02/2017 19:13

---



Michale,

souhlas. Já už to taky měla na klávesnici.

Víno, pivo, tvrdý na akcích, minimum občas, nevím co to bylo, ale viděla jsem v domácím detoxu i pavouky, smála se a manžel je neviděl... Ještě , že byl doma.

Chtěla jsem ať je vynese, aby se jim nic nestalo ...A co se týče domácího detoxu, tak jsem byla jak zbitý pes.

V první dny doma manžel, pak na telefonu, vypnutý zvonek u dveří, -chtěla jsem klid, komunikace minimální, suchá domácnost, nemít u sebe finance a jak přicházelo bažení telefon a i to pítí "té minerálky" raději rozmluva sama se sebou na wc, než shánět někde pítí v bažení v první dny detoxu . A předtím, když jsem se x krát pokoušela přestat, tak jsem si myslela, že jenom "nepít stačí". Co je bažení a podobné informace, jsem neměla ni tušení, nezajímala se.

Nicméně Zuzko, ty už máš hodně za sebou , ale i tak drž se!

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 16/02/2017 19:33

---

Predstava ako chytáš na stene pavúkov, ktorí neexistujú sa mi páči. A ešte ako ich v takom stave chytáš, aby si im nepolámala nožičky... :cheer:

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil katarina - 16/02/2017 19:53

---

Stopka tak ja som sa zobudila na to cela spotena ako mi po tvári lezie pavuk a bol velky, dalej ze ma nahanali diviaky a ine zvierata som videla a prosila aby bolo rano a tu sumenie v hlave tak tie dve noci si zapamatam navzdy.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 17/02/2017 20:25

---

Pročetla jsem si, co jste sem napsali po mém posledním příspěvku.

Dokud jsem sem nezačala chodit, netušila jsem, že existuje nějaký "absťák". Jasně, bílé myšky, o tom ví každý. Ale jak jsem pročetla popis těch absťáků, začala jsem se pak bát, že je mám taky. Jsem hypochondr. Vždycky když mi něco je, čtu o tom ne netu a pak se snažím vyzozorovat ty nejhorší příznaky, o kterých jsem se dočetla. No věřím, že někdo pavouky asi vážně viděl, což je hrozný... Mě bylo jen děsně zle. Jen na základě tohoto fóra jsem koukala kolem sebe, kde ti pavouci jsou.

Přijde mi taky, že se tu utvrzujete v tom, že vás řídí nějaký "alkoholický mozek". Pozoruji to už delší dobu v tomhle fóru. Máte chuť se napít, no to ten "alkoholický mozek".

Nevím. Já vím, že si budu chtít třeba o víkendu popít, uvolnit se. Nemusím, v týdnu si na spaní dám třeba jen uklidňující čaj. Nemusela bych ani o víkendu, jen se mi chce.

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 17/02/2017 20:51

---

Mozog funguje často na základe určitých návykov, ktoré sme si vytvorili počas života. Všetko, čo robíme pravidelne sa zmení na návyk. A ten náš návyk bol práve alkohol. Ten ovplyvňoval naše správanie a konanie. A podstatou abstinovania je zmeniť tieto návyky. V určitých situáciách sme boli naučení vypiť si. No a tie situácie počas abstinovania sú stále tu, nevymiznú abstinovaním. Život ide tak ako predtým. S radosťami, starosťami atd. Len mi sa teraz učíme reagovať na tie situácie ináč, bez alkoholu. Menime staré návyky za nové. A ten náš, tebou spomínaný alkoholický mozog, sa tých starých návykov nerád zbavuje. Preto sa občas pripomenie tou chuťou vypiť si. Ináč, ten alkoholický mozog nie je nič zvláštne. To sme proste my.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 17/02/2017 20:57

---

Angie napsal:

Přijde mi taky, že se tu utvrzujete v tom, že vás řídí nějaký "alkoholický mozek". Pozoruji to už delší dobu v tomhle foru. Máte chuť se napít, no to ten "alkoholický mozek".

Celý tvój život ti riadi tvój mozog. Keď povieš, že ty si riadiš svoj život sama, opäť je to len reakcia tvójho mozgu. Tvój mozog vysielala informácie do tvójho tela, ako sa máš správať, čo povedať, čo napísať.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 17/02/2017 21:04

---

A k té mojí léčebně... Nesnažím se závislé alkoholiky odradit od léčebny. Já jsem tam jen bytostně nechtěla.

Když jsem studovala VŠ, trochu jsem si vydělala tím, že jsem občas byla milá na některé pány. Vůbec mi to nevadí, zazdila jsem to do pozadí. Žádný problém.

Ale když si připomenu léčebnu, je to tisíckrát horší než nějaké znásilnění. Milionkrát možná.

Ta léčebna znásilnila mojí duši.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 17/02/2017 21:12

---

Zrovnávať liečenie so znásilnením ženy je pre mňa trochu silná káva. Prepáč, ale to už je na mňa priveľa. Ak si ospravedlňuješ svoje pitie, to dokážem pochopiť. Tiež som si tým obdobím prešiel. Ale to zrovnanie je choré.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil zdenek - 17/02/2017 22:11

---

Tak liečebňa nie je pre každého vhodná...je to individuálne.Bránil som sa sem ísť,na PAL no bol som na tom mizerne.Nevedel som prestať piť,už som mal psychózy..no cesta do pekla.Sám by som to nedal,takže som nemal na výber...ale už sa sem nechcem nikdy vrátiť...viem,že budem závislý do konca života,alkohol musí byť pre mňa tabu.Recidíva by ma zničila.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 17/02/2017 22:21

---

Možno záleží aj na tom v akom prostredí sa liečebňa nachádza a kedy tam ideš. Ja som bol v lete na PH a bolo tam nádherné počasie, pekná príroda. Sú tam športové hriská, kde sa dá v lete vybesniť do sýtosti, Pršalo tam len občas. V zime by som tam asi nešiel. Nechcelo by sa mi tam s lopatou odhadzovať tie kopy snehu. A na izbe sme boli perfektná partia.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil pert - 18/02/2017 08:56

---

Je to všechno o tom, co se bude dít dál. Jestli se ty její "kocoviny" budou zhoršovat, jak bude zvládat novou práci, vztah s přítelem, jestli bude alkohol na prvním místě. Pak začne trošičku tušit, že ty její stavy - zhoršené výkyvy nálad, depky, úzkosti, třesy budou z pití a nastoupí cestu si to konečně přiznat.

Angie, pročetl jsem si zpětně tvoje příspěvky a podle mně směřuješ opravdu k alkoholismu jak vyšitému.

Když můžeš kontrolovat tak si řekni, že dáš sama měsíc a místo pití budeš s přítelem, ve fitku, najdeš jiné činnosti. Jak tam budeš mít silné chutě se napít nebo to nezvládneš tak to je ten alkomozek - mozkové buňky zvyklé na pití, vytváří se návyk, bez kterého se neobejdeš a začne ti to ničit - vztahy, práci (to už ti ničilo), venkovní fasádu - ze třicítky budeš vypadat na 45 atd...

Trochu se zamysli nasd tím co píšem, vypadá to asi hrozně, úplně tomu nerozumíš - obavy nemám, časem porozumíš, pochopíš co alkoholismus je a aby jen nebylo moc pozdě.

Léčebna ti dala teda zabrat, trauma větší jak sex asi za peníze jsem pochopil ne znásilnění- taková je doba, studium není úplně zadara... Léčebna ti srazila důstojnost, ty VŠ mezi takovýma případama, ta potupa, dril...

Napiš dál, co víkend? Koliks toho vypila a jak se cítíš, zhoršují se nálady, kocoviny?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalká - 18/02/2017 10:00

---

Ahoj Angie a všichni :-)

nedávno jsme taky psala, že to mám pod kontrolou a že piju, jen když chci a kolik chci. ono je to celkem tak i teď. Žádná hrůza se neděje, ale ty nálady pak, stresy a nechůť, pocit, že se chci před světem schovat a těším se na další dny, ty střízlivé, to je to, co mi vadí. Taky nemám klasický abs'táky atd, spíš ty kocoviny, ale ta psychika to nedává. jak říká MuDr. nešpor: pít kontrolovaně znamená taky umět nepít. Perte, ten měsíc jak píšeš - to je totiž docela záhul pro mě.

Dnes bude vlastně zkouška: jdu cvičit, manžel zatím do sauny a pak prej někam "zajdemů asi. To se pozná, jak to myslím vážně .-) Teď si věřím, no ale uvidíme večer, že...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 18/02/2017 10:22

---

Šantalka, píšeš:

Ahoj Angie a všichni, :-)

nedávno jsem taky psala, že to mám pod kontrolou a že piju, jen když chci a kolik chci. Ono je to celkem tak i teď.

Žádná hrůza se neděje, ale ty

... další dny, ty střízlivé, to je to, co mi vadí. Taky nemám klasický abs'táky atd, spíš ty kocoviny, ale ta psychika to nedává.

...jak říká MUDr. Nešpor: pít kontrolovaně znamená taky umět nepít. Perte, ten měsíc jak píšeš - to je totiž docela záhul pro mě.

Šantalka,

"nezúfaj, máš všetky predpoklady, že aj Ty sa prepíšeš z kocovín do úžasných abstákov... :p

(Šikovným spravidla osud praje!) :ohmy: :silly:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil pert - 18/02/2017 10:36

---

Závidím ti tvůj aktivní život, u mně je už po sezóně. Děláš věci, které tě baví, je to všecko v pohodě, krom toho, že ti začíná alkohol škodit. Nedovedeš si ten život bez něj dál představit, sklenka nebo pivo k tomu zkrátka patří a zbavit se toho návyku je hrozně těžké.

Já se toho všeho zpočátku vzdal, přátel, akcí, ale já na ty společenské akce moc nebyl, když jsem chodil po horách tak největší problém byly ty zastávky. Moh jsem se odstěhovat a začít s čistým štítem, nikomu nic moc nevysvětlovat, že už nepiju.

Na počátku je tedy rozhodnutí- že už se dál ničít pitím nechceš. Kontrolovat to nejde, tos zkoušela, občas se zadaří... V hloubi duše musíš být o tom přesvědčená, to jsou fráze, ale je to o tom pravém pevném vnitřním rozhodnutí. Pořád v tom budeš tak plavat, chybí tam ta vnitřní síla, kterou se snažíš načerpat tady na fóru...

Pak přiznání, já se některým známým a příbuzným, kterým věřím, svěřil. Že mám problém... asi jak Mirka to řekla mámě, ona ji v tom podrží, podpoří... a vůbec co je s Miruš?

Šantal, měj nějaký větší cíl nebo jinak jsi se životem spokojená, dcera vyrostla jak z vody, milostný románek máš za sebou, co dál v životě... třeba ti to tak stačí, vyhovuje... já vyrazil vždycky za hranice, poznat nové místa, měl jsem tu možnost, měl větší svobodu a finance...

Člověk neví co ho chytne, zkoušet, nové věci, můj vztah k zahradě vzniknul až jsem k ní přišel, předtím já a stromy? Nepředstavitelné...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Markéta Vaňková - 18/02/2017 11:43

---

Ahoj všichni,

už pár měsíců čtu vaše příspěvky a poznávám sama sebe. Problémy s pitím jsem měla vlastně vždycky...jen jsem to nebrala na vědomí. Stačí, když si dám skleničku a je to celá láhev, pak nepiju třeba 2 týdny a zase tak 5 dní popíjím(1l vína na den).Je to kolotoč.je mi 40 let a konečně jsem, i díky vám pochopila, že už to tak dál nejde. Dnes nepiji 2 den a snad to vydrží. Ono je to dost těžké, když kolem pijí všichni...a ani nevidí, že mám problém.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 18/02/2017 12:53

---

Díky Perte, ty už mě prostě znáš.

Rosnicko, vítej :-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Zuzana - 18/02/2017 13:07

---

Ahoj všem, tak dnes první den bez ;) Předevčírem jsem jak se patří "oslavila" neschopenku a poslední den pití. Včera šílená kocovina, třes, pocení a chuť se dopít, no ustála jsem to - celý den v posteli. Dneska jsem si dala kafe, multak a B-complex a první Zoloft. Mám takový zvláštní návaly - jako že na omdlení, myšlenky lítají, horko, pocení, chvilkami nevím na co jsem myslela před pár minutami... Jako docela mimo, tak že by astacek? :huh: :dry: zatím jsem nic nejedla, nějak mi to "roste" v puse :dry: už aby to bylo za mnou...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 18/02/2017 13:29

---

děkuji za přivátí...mám pocit, že už tu patřím dlouho. Dnes jdeme na ples, můj 1 ples bez pití. No aspoň si zatančím a ráno si to budu pamatovat. :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Žilinčan - 18/02/2017 15:01

---

rosnička napsal:  
děkuji za přivátí...

Nech sa páči, tu už to privialo (přiválo) kadekoho. ;-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 18/02/2017 15:14

---

Může mi niekto z tých, čo sa pokúšajú nepiť, ako si predstavujete rozdiel medzi kocovinou a abstákom? Teda čo je podľa vás ešte kocovina a čo už je absták?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Zuzana - 18/02/2017 15:30

---

Krtek : dle mého alko názoru - kocovina = bolest hlavy, celková slabost, žaludek na vodě, pak zlepšení stavu, chuť k jídlu.

Absták - vše hnusné, co přijde po zlepšení a za více hodin, dnů...

Jinak nemůžu posoudit, v léčbě po přijetí s 0,019 mě po pár hodinách nadopovali léky a bylo ;)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 18/02/2017 20:10

---

Tak kdybych měla napsat jedno pozitivum léčebny, tak existuje :) . Zjistila jsem tam z testů, že jsem si tím pitím neudělala absolutně nic se zdravím. Jinak to bylo krásné prostředí, nádherné počasí a úžasné

holky. Ale já tam nepatřila, byla jsem donucena - zbytek už byl napsán.

Jinak včera jsem se držela. Při pátku jsem si udělala skvělou náladu jen půllitrem vodky. Fakt nic víc. Jindy je to půllitr kořalky plus tak litr dva vína. Ale budu to limitovat. Přibrála jsem totiž přes svátky tak 3 kila a chci to stáhnout a pití tomu nepomáhá. Pomohlo mi skvěle shodit 10 kilo - ty tahy kdy jsem nic nejedla. To si bohužel už nemůžu dovolit. Především rodiče nesmí absolutně vědět že se ráda vyleju i teď. Ještě by mě znovu dali uvěznit :(

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Gennosuke - 18/02/2017 20:59

---

Angie napsal:

Při pátku jsem si udělala skvělou náladu jen půllitrem vodky. Fakt nic víc.

Jen pulitr vodky na skvělou naladu? JEN?

Pokud to: a) myslis vazne a není to vtip a za b) nemas dva metry a sto kilo tak mas sakra velkej problem a za par minut 12 zacit tahat za zachrannou brzdu. Nemas tuseni do ceho se ritis :-).

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil katarina - 18/02/2017 21:30

---

Angie to stiahnes pol litra vodky len v piatok? alebo aj vsedny den?

ja ked som mala pol litra vodky denne a viac tak to som mala slusne stavy potom.

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil David - 18/02/2017 21:42

---

Půl litru vodky na ženskou je slušná dávka.. já se taky tak nějak pokouším kontrolovaně pít a poslední dobou piju ob den, průměrně tak litr až litr a půl vína (jsem stokilovej chlap). To mi stačí, přepiju absták a opilej nejsem, ani kocovina.

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Medovká - 18/02/2017 23:27

---

Angie,

takze ty do liečebne nepatříš, bola si tam len z donútenia. Tak, potom vlastne ani na toto forum (pre

alkoholikov a abstinentov ) nepatříš - a predsa si tu. :silly:

Si typickým príkladom alkoholika, ktorý vplyvom závislosti, stráca správny a reálny náhľad na svoj stav - svedčí o tom každý jeden tvoj príspevok, ktorý si tu napísala.

Svojich blízkych sa ti možno nejaký čas bude dariť ,, oblbnuť ", aj preto, že s nimi nežiješ pod jednou strechou však, ale samú seba neoklameš.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 19/02/2017 07:55

---

Tak já mám taky dojem, že na tohle fórum nepatřím. Nechci být abstinent a nejsem žádný alkoholik, který má problém s alkoholem. Ale baví mě to tady číst, když už jsem sem začala chodit. Ale poslední dobou mi začíná připadat, že mi to možná škodí. Pak mám tendence přemýšlet jako vy a to je absolutně špatně (ve stylu, že alkohol všechny dostane, že nás ovládá šílený alkomozek...). Jenže vždycky když si řeknu, že už to nemám zapotřebí, tak do mě někdo rýpne tak, že musím reagovat.

Například to, že půllitr vodky je nějak moc - to si děláte srandu nebo to myslíte vážně?? Mě to extra moc nepříjde, obzvláště když jsem k tomu dřív vypila vážně ještě třeba litr a půl vína, a dneska už ne. Tak vážně nevím kam bych se měla "řítit", když piju míň. Zase to černé vidění - piješ, tak se někam "řítíš" a špatně skončíš. Místo uznání, že nejspíš budu furt pít jen takhle nebo i míň.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 19/02/2017 08:04

---

Nie si alkoholik, s alkoholom nemáš problém a o kariére abstinenta nesnívaš. Čo ťa teda kedysi viedlo čítať tu a písať na tento web?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 19/02/2017 08:27

---

Ak je pol litra "iba" náladovka, koľko je akurát? :ohmy: A koľko to je ešte, keď si už pripravená piť a dôstojne naladená?

(Primerane?...):blush: :silly:

Odkladaj si každý deň "iba" náladovku a ušetríš možno aj na transplantáciu pečene/jater. :p

Ešte, že obľafneš rodičov... Ale oklameš aj seba? :dry:

Telo má pamäť a raz Ti vykalkuluje sumár → "to bude účet!"...  
(...na krchov?) :S



=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil katarina - 19/02/2017 08:49

---

Krtek:) tak to by aj mna zaujmallo Angii co ta tu priviedlo. Kazdy mame svoje dovody.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil pert - 19/02/2017 09:54

---

Ona nemá ještě takové ty drsnější stavy, to je potom těžko... přemýšlí o tom - "možná už jí to škodí", ale pořád to má pod kontrolou...

Nejspíš bude pít takhle teda v pátek ten půllitr nebo míň... je to v kontrastu toho co psala nedávno, že pije víc... jeden týden sníží dávku a má vyhráno? To se uvidí až za nějaký čas, ve všem je nějaký vývoj, všechno se mění.

Zas bych ji neodrazoval od psaní tady, když to bude zvládat tak si dokazuje, že to bude zvládat dál... když ne, tak začne o tom víc přemýšlet a nastoupí cestu uvědomění problému...

My si svoje prožili, Angie ještě ne a myslí si, že to co tady čte za běsy se jí vyhne. Kdyby podala jinou zprávu po dvou měsících tak bych myslel, že se jí to možná nestane... ale věci jsou v pohybu, děje se hodně... ti zaměstnavatelé co ji vyhodili to viděli, přítel, rodiče... je to vidět na chování, ikdyž pár dní nic nevyopilas, každý to tuší, že zase si lupneš, viditelné změny v chování, výraz obličeje, oči, náladovost, hlavně blízcí mají takový radar...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil katarina - 19/02/2017 10:41

---

myslim si ze nikto ju neodraduje sem pisat.mna to teda zaujma ako sa jej to dari takto pit teda kontrolovane.drzim palce

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 19/02/2017 11:01

---

Katarínka, píšeš:

..."držím palce".

"Keď jej držíš palce → nemôže sa napiť. Chytím Ti Tvoje palce a tiež sa nenapiješ!" :p :laugh:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Žilinčan - 19/02/2017 11:26

---

Před časom som mal pochybnosti o reálnosti pisateľa "zdenek", teraz pochybujem o Angie. Ale ja som zvyknutý, my superintelligentní alkoholici sme plní pochybností. Tým som si istý. ;-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Double D - 20/02/2017 13:12

---

k alkomozgu - budem hovorit samozrejme velmi zjednodusene, ale kazdy z nas ma v podstate 2 mody premyslenia : tazky, ked musime situaciju vedome vyhodnocovat, premyslat a lahky, ked robime nejaku cinnost automaticky. vacsinu veci, ak robis po prvokrat, musis robit tym prvym sposobom a cim viac sa v nej trenujes, tym viac sa to posuva na automatiku. mozog to ma takto rad, pretoze automatika je menej energeticky narocna. dobry priklad je soferovanie auta. sprvoti musis premyslat nad vsetky, aku mas rychlost zaradenu, kto ma prednost, semaforey atd atd, ale postupne ti do vojde "do krvi" a vies to robit automaticky. velmi podobne to je s popijanim, ktore ked robis casto, sa ti zautomatizuje. ides okolo obchodu, nemusis ani nad tym nijak zvlast premyslat a odrazu uz ides z obchodu s flastickou v taske. toto ja vnimam ako ten alkomozog, ked robis rozhodnutia veduce k pitiu alkoholu, ale naozaj nad tym nepremyslas. dalsia vec je samozrejme "odmena", ktoru si mozog dava vo forme dopaminu za nieco dobre, napríklad jedlo, sex, spanok. je to mechanizmus, ktory nas ma motivovat robit dobre veci. bohuzial, su niektore chemikalie, napríklad alkohol, ktore tento mechanizmus abuzuju, takže mozog dostava po vypiti alkoholu spatnu dopaminovu vazbu ze aha, toto je dobre, podme to robit castejsie. toto si aspon ja predstavujem pod pojmom alkomozog - v podstate ekvivalent k "mozog zavisleho".

k tomu "len pol litra vodky" - angie pises, ako by toto bola normalna, denna doporučana davka od svetovej zdravotnickej organizacie. opytaj sa hociktoreho prilezitostneho konzumenta, ako by sa citil, ak by v priebehu zopar hodin vypil 10 poldeci tvrdeho alkoholu a ci by to vnimal ako nieco "normalne". a ked si pisala, ze si este v minulosti pollitrovku splachla nejakym tym litrikom vinka, to uz je poriadna davka alkoholu. o rozsahu tvojho navyku neviem nic, ani nebudem spekulovat podla prispevkov na fore, ale toleranciu mas (alebo si mala) vskutku masivnu. svetova zdravotnicka organizacia neodporuca (prevediem to do vodky) zenam vypit viac ako 1 poldeci denne a zaroven definuje "tazke pitie" u zien ak vypiju viac ako 8 poldeci za tyzden.

to, ze znizujes davky je chvalyhodne, ale tvoje pitie je stale rizikove a urcite nie je v ziadnom smere normalne. normalne je si sprijemnit vecer poharom vina, nie pol litrom vodky.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 26/02/2017 16:04

---

pert - Že jsem nezažila drsnější stavy? Ale to víš že jo. Když jsem měla po třech dnech pití drsnou kocovinu, střizlivěla, celou noc seděla na posteli při lampičce, protože jsem četla o deliriu tremens a že

může vést k zástavě dechu a smrti - tak jsem nechtěla umřít ve spánku a hlídala se. Když jsem si vypočítala že už se mi alkohol skoro odboural, koukala jsem po zdech a hledala pavouky... To není drsný??

Žilinčan - věř, že reálná jsem. Nechápu proč bych neměla.

Double D - jasně, vím, že nepiju "doporučené dávky". Bohužel, po doporučené dávce se neopiju namol...

Už naštěstí umím s pitím pracovat. Víím kdy a kolik si můžu dovolit. Například v pátek jsem vypila jenom půllitr vína a asi 3dcl tvrdého. Odpadla jsem a OK. Včera 3 deci tvrdého. Šetřila jsem si tu trošku celý večer a šlo to (dala bych si víc, ale ne.ralo mě to moc).

Pro upřesnění: ideální pití je pro mě takové, kdy odpadnu. Pít napůl mě akorát stresuje. Proto mám radši doma ještě něco - kdybych šla do hospody a šli bysme dřív než jsme namol. Dřív jsem se zlobila, pak jsem ale zjistila, že mnohem lepší je mít zásobu doma a na společníka hospody se tvářit, že to je OK a že mi to stačilo.

Proto je i super bydlet sama. Nebavilo mě flašky schovávat.

Ale budu pít míň. Nová práce, víc času na cvičení. Asi začnu dělat ještě dobrovolnictví týkající se zvířat. Trošku mi vadí, že víkendy prolekuju kvůli pití/kocovině. Ale je zima, na jaře a tuplem v létě to bude jiný. (Kdo bude "inteligentně" tvrdit že nebude, na toho nereaguju.)

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 26/02/2017 16:14

---

Angie,  
Ocenuju, že jsi upřímná. Jinak na to nic neříkám.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Dee - 26/02/2017 16:24

---

Mě se celkem líbí co tu Angie píše. Jde svou cestou. Nejde se stádem. I když na to třeba doplatí. A třeba ne a dokáže to, o čem alkáči můžou jen snít. Nepřesvědčuje sama sebe, že chlipkanie šaratice je vrchol blaha.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 26/02/2017 16:35

---

Ideálně pít do odpadnutí. O tomhle alkaci sní. Při odpadnutí už se to asi moc ovládnout a ovlivnit nedá. To už se asi ani nevnímá, ne. To pak když se něco píšete, pomáhá zas okolí. To je dobrý bydlet sám, to je fakt.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 26/02/2017 16:35

---

\* posere, ne píšete

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 26/02/2017 16:38

---

Angie, píšeš:

Pro upřesnění:

..."ideální pití je pro mě takové, kdy odpadnu. Pít napůl mě akorát stresuje. Proto mám radši doma ještě něco - kdybych šla do hospody a šli bysme dřív než jsme namol. Dřív jsem se zlobila, pak jsem ale zjistila, že mnohem lepší je mít zásobu doma a na společníka hospody se tvářit, že to je OK a že mi to stačilo. Proto je i super bydlet sama. Nebavilo mě flašky schovávat."

..."Ale budu pít míň." :ohmy:

Angie,

..."Ty si už profesionální alkoholik ako ja." :p

..."Vitaj v klube!" :dry:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Dee - 26/02/2017 16:38

---

No odpadnutí, jestli to brát doslova.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 26/02/2017 16:42

---

Angie napsal:

Tak jak jsem dopadla. No pěkně bídne, ale už je to lepší.

Pít jsem začala ve středu (hospoda). Čtvrtek přepít kocovinu, a už to jelo - pátek, sobota, neděle, v pondělí jsem se pokusila přestat, ale bylo mi blbě, další flaška. Vycházelo to, podle prázdných lahví co

---

jsem dnes pohledala na 2-3 litry stolního vína denně. Bylo mi tak zle, že jsem na wc lezla po čtyřech. Skoro nic jsem nejedla (mám svou vysněnou váhu :-D ). Když přítel zjistil, že jsem ten poslední den pokračovala, už to nedal a zavolal našim. Přijeli a odvezli mě na pohotovost, tam mě poslali do Bohnic. Doktor řekl, že mě tam nenechá, hladina alkoholu klesala (dýchla jsem na začátku a pak na vlastní žádost pro informaci při odchodu- no furt to bylo kolem třech promile). Doporučil léčebnu. V noci jsem se bála usnout a současně nemohla vzít Xanax (s alkoholem se nesmí), cpala jsem do sebe magnezium, béčko, céčko... Zkusila jsem si pomoci pivem (našim jsem vypila tajně 1,5 l desítky, pak jsem jim to ale řekla). Celou noc jsem nespala, ani minutu. Ráno mi máma vnutila nějaký koláč, jedla jsem ho celé dopoledne. Pak jsem zvládla vývar a večer něco s kuřetem. Myslím, že ten den (středa) přišel přítel, že mi dává nůž na krk, že má pro mě léčebnu a zítra nastupuju. Trvalo mi půl dne než jsem si to připustila (rodiče s ním byli zajedno). Kolem poledne jsem začala konečně střízlivět (podle propočtů jak se to odbourává), bylo mi strašlivě zle, na telefonu do Bohnic mi řekli buď vypít pivo nebo vzít pár Xanaxů. Že se nesmí přestat pít naráz. Vzala jsem Xanaxy, ale stejně nemohla usnout, klepala jsem se, potila, děsivé sny, usnula jsem na dvě hodiny. Dnes ráno měl být ten nástup do léčebny. Čekala jsem na zprávu kdy (to řídil přítel), kolem poledne furt nic, tak jsem jela s tátou do našeho bytu pro zbytek věcí do té léčebny (něco jsem sbalila u našich, ale neměla jsem tu všechno). Všechno jsem si (co jsem potřebovala) tam sbalila, táta se bavil s přítelem, já už jim otevřeně přiznala úplně všechny excesy, o kterých jsem dřív lhala nebo mlžila. Mezitím telefon z léčebny, že nemají místo, že tak za dva týdny. Naši se rozhodli mě nechat u sebe. Teď jsem tu, je mi skoro dobře. Zamkli přede mnou pití :-D (bláhovost, po tomhle mě je na blití jen vidím tvar flašky).  
Nechci tu říkat kam půjdu, ale je to dobrá léčebna, dělají spoustu aktivit, dalo by se říct že je luxusní (ale zdarma). Nejdlejší léčba 4 měsíce. Bohnice a podobně jsme zamítli. U našich je mi vážně dobře, pravidelně jím, jsem na zahrádce, o víkendu přijdou známí co nepijou.  
Dám si aspoň dokupy aspoň trochu organismus, tak nebudu mít tak brutální výsledky jako bych měla kdyby mě vzali dneska (pokud nemám cirhózu, ale nezdá se).

Tak jsem se snažila a bránila a nakonec mě to dostalo. Ale na léčebnu se "těším" - až na ty testy co mi budou dělat, jich se strašně bojím. Ale co jsem si zjistila, je tam vážně moc hezky, nemají detox (ten stejně nebudu po dvou týdnech potřebovat - kdo potřebuje, má si ho podle stránek zajistit jinde), a snaží se člověka vrátit do života i nějakým vzděláním a pomocí hledat práci.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou**

Vložil Šantalka - 26/02/2017 16:43

---

Asi tak...

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou**

Vložil pert - 26/02/2017 16:44

---

Ona o tom ani neuvažuje, že na to doplatí.

Angie, užívej si tedy dál a možná se ti stane, že časem zase budeš hledat v "drsné kocovině" pavouky, anebo bude v práci tytyty a padáka, ale to nic, stane se :)

(Nedalo mi to, mám vás rád :))

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 26/02/2017 16:46

---

Perte :-)) hurá :-)) to je dobře. Že ses vrátil.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 26/02/2017 16:47

---

"Chlipkanie šaratice? No - můj dědeček šaratici pil. Nedopadávalo to moc dobře...

Přemýšlím, že bych se na alkohol vykašlala- kdysi jsem na černém trhu sehnala nějaké uklidňující tabletky a ten chlápek je prodával čtyřikrát silnější než mi dávala dr. Větší množství člověka uzemní. Jistě že se to nesmí kombinovat s alkoholem. Jo, stálo to peníze, ale budu o tom vážně přemýšlet. No však jsou to léky, a ty nemůžou ublížit ;-)). Zkusím na netu najít to číslo. A nebudu muset pít. TÝJO, dodělat se jen pár práškama je URČITE SUPER!

V léčebně mi neřekli, čím se sjet místo alkoholu. Zato mi řekli, že alkohol mi nic nezpůsobil a jsem zdravá. Z toho vycházím a jsem OK.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 26/02/2017 16:52

---

Angie... Změň to. Ode mě to sedí. Já vím. Ale mozek i tělo mi radí, ať se na to vyseru. A tobě asi taky. Jen ho balamutíme a .. měly bychom ho spíš poslechnout. Těšíš se na jaro. Na cvičení atd. Tak jako my tady. Máme hodně společného. Těšíš se do nové práce. Tak vidina je. To je dobře.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 26/02/2017 16:59

---

Šantalka napsal:

Angie... Změň to. Ode mě to sedí. Já vím. Ale mozek i tělo mi radí, ať se na to vyseru. A tobě asi taky. Jen ho balamutíme a .. měly bychom ho spíš poslechnout. Těšíš se na jaro. Na cvičení atd. Tak jako my tady. Máme hodně společného. Těšíš se do nové práce. Tak vidina je. To je dobře.

...a "vidinou, zrejme, aj naďalej ostane." :(

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil katarina - 26/02/2017 17:00

---

ahojte, neda mi to nezapojit sa.

suhlasim s DEE,Angii ma svoj styl

Angie mam otazku vies co vlastne chces?pises ze sa tesis na cvicenie, novu pracu. ja som bola tiez rada,ze som bola doma sama, nemusela som si flasky schovavat, klamat, rovno sa na mna divala zo stola.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil katarina - 26/02/2017 17:05

---

Angii chcem sa opytat, ty chodis cez tyzden normalne do prace a v piatok si naplanujes presne kolko vypijes? to ta obdivujem ja som to nikdy nedokazala vzdy to bolo domrtva teda v poslednej dobe

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 26/02/2017 17:08

---

Já bydlet jednu dobu sama tak se uchlastam. To už není žádná kontrola. Natož sebekontrola. Angie má svůj styl. Píše na rovinu. Chlast by ocurala praskama, přesně to mě taky napadalo. Chtěla jsem i přes net kupovat.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil katarina - 26/02/2017 17:11

---

tak mne teda vela nechybalo skoro sa to podarilo. ziadna kontrola ako pises Šantalka, sebakontrola uz vobec nie len ist do mrtva.co su to za prasky?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalká - 26/02/2017 17:20

---

Už nevím. Byly hrozně drahé a záruka, že fakt přijdou žádná. Jsem od toho pak upustila. Člověk by si to rád ulehčil no, chápu a velmi.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalká - 26/02/2017 17:29

---

Angie, vše v dobrým. Jsme na jedny lodi. Každý to bere po svém, podle sebe.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil pert - 27/02/2017 04:46

---

Angie,

určitě dej vědět jak s těma práškama :) Alkohol se rád podepisuje na fasádě, nepiješ doporučené dávky a chceš jistě vypadat přitažlivě :)

Co dál čekáš od života? Jen se ráda uzemnit? Pro mou zvědavost - je to pro tebe lepší jak sex? Žena sexuálně kulminuje po třicítce, tak mně to zajímá, u mně jako chlapa to bralo po tom věku naopak pomaličku sestupný trend a hodně jsem pil, takže teď už je můj sexuální život opravdu minimální.

Jinak jsi inteligentní žena a četlas nějaké knihy o alkoholismu a prošla sis svůj vývoj (Šantal ti zkopírovala ten tvůj starší příspěvek) a nabylas tedy přesvědčení, že nejsi alkoholik a máš to pod kontrolou? Dokážeš od pondělí do pátku nic nevytít a jen si užít v pátek a sobotu?

Zima končí, na jaře tam máš plno aktivit, budeš dělat se zvířátkama tak ty já taky rád, bude tě to bavit a budeš míň pít, moc ti to přeju :)

Zkus nám na nějaké otázky odpovědět ať tě víc pochopíme, to víš, my jsme alkoholici a kontrolované pití u nás není možné.

Rád si přečtu za týden, po létě nebo za rok, že se ti stále daří a napiš co dál v životě, co nová práce a tak :)

A rodiče tě mají rádi, odpusť jim, oni to mysleli fakt dobře, měli o tebe strach, neztracuj je, zkus ten vztah s nima napravit, čas to spraví, uvidíš :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Double D - 27/02/2017 10:33

---

poznám par lidi, ktorí miesto alkoholu jedia benzodiazepiny, jeden kamarat este zo slovenska presiel aj na opiaty, lebo sa mu zdalo, ze tie benza mu slapu nejak slabo. trochu otazna zivotna volba, ale co uz, kazdy ma svoj rozum.

keby som ja uvazoval o psychoaktivnej latke, ktorou by som nahradil alkohol, asi by som sa skor obzeral po niecom, co ma mensi potencial zruinovat mi zivot, nie rovnaky, alebo vacsi. bez toho, aby som tu siahodlho rozpisoval moj nazor na vsetky mozne substancie, by som sa dival najskor asi po marihuane.



=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Krtek - 27/02/2017 12:03

---

Perte, no neviem, či spíť sa do odpadnutia je pitie pod kontrolou. Aj keď Angie to vidí ako kontrolu, pretože ona to tak chce. Ja teda rozhodne to nevidím ako kontrované pitie.  
DD. Myslím, že Angie už hľadala iné spôsoby "uvoľnenia". Koks. Neviem ako je s ním na tom teraz.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Krtek - 27/02/2017 12:24

---

Do čerta. Teraz neviem ktorá z vás spomínala koks. Ak to nebola Angie, tak sa vopred ospravedlňujem.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Michal - 27/02/2017 12:47

---

Krtek: to byla jina slečna/pani. Její uzivatelske jmeno zacinalo tez na "A".

Angie: marihuana a alkohol spolu funguji dobre.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Ja - 27/02/2017 13:34

---

Michal napsal:

Krtek: to byla jina slečna/pani. Její uzivatelske jmeno zacinalo tez na "A".

Angie: marihuana a alkohol spolu funguji dobre.

Čím viac týchto sajrajtov zmiešaš, tým skôr budeš doma pri mne... :ohmy: :dry:

(Tvoja \*SMRŤ\*!) :silly:

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Angie - 01/03/2017 22:10

---

katarina: Ano, přes týden musím chodit do práce a pokud tam nechci být s kocovinou, nepiju. To je snad

ale logické. Nepřijde mi na tom nic divného. Dřív jsem to podceňovala, pak přišly ty průšvihy a už si to prostě nedovolím. Pokud bude chtít někdo snad psát jízlivě (jak tu je často zvykem), že to určitě dlouho nevydrží, tak můžu ujistit, že za třičtvrtě roku jsem si ani jednou nepřinesla do práce ani kapku alkoholu, abych přepila kocovinu.

No a pak vím, že třeba v ten pátek můžu a těším se na to, přemýšlím co si koupím, co si k tomu koupím dobrého k jídlu a na co se budu dívat v televizi... Neplánuju kolik vypiju - nevím, jak mi to sedne. Proto raději víc než míň. Nerada totiž chodím večer napůl opilá do večerky. Pak v sobotu ráno už nepiju nic, normálně funguju (jasně, ne vždy je mi úplně skvěle...), případně pak až zas večer si dám. Pokud mi z víkendu zbyde, prostě to uklidím do spíže/lednice a sáhnu na to třeba až další víkend.

pert: Na "fasádě" se projeví, leda když to fakt přeženu a je mi blbě, že mám třeba kruhy pod očima. Jinak vrásky zatím celkem zdárně potlačuju, tělo udržuju cvičením a vypadám vážně dobře. Co se týká sexu, je to prostě něco jiného a lepší asi jo.

krtek: Já jsem to zmiňovala. Ale bylo to jednou a opravdu nevím, co to bylo. Neumím v tom chodit, tak jsem prostě v klubu se zeptala někoho, jestli nemá "něco na větší uvolnění" a že nemyslím trávu. Třeba to byl cukr nebo co se místo toho dává. Každopádně absolutně nic a už to nebudu riskovat. Jak jsem psala, bylo to po léčebně, kdy jsem hledala, co by šlo místo alkoholu. Měla jsem vymytý mozek a myslela si, že nebudu už nikdy moct normálně pít. To se naštěstí už poddalo.

Tráva mi způsobovala spíš schízny, tu radši ne...

Ty prášky myslím Neurol/Xanax. Mám je na úzkost. Jsou bezva na velikou kocovinu, kdy jsem vyklepaná před lidma (jen před lidma, třeba sama doma ne). Vezmu si tak jeden, maximálně dva 0,25 mg a pomůže to. Ale vzít si jich hodně bych se asi bála. Přece jen to jsou léky. To je vážně lepší se občas pořádně napít.

---

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Medovka - 01/03/2017 22:53

---

Angie, Angie

ty ma vies niekedy tak „pobavit“. Tie tvoje príspevky - ako by ich písal môj manžel. Koncom marca máme rozvodové konanie...

Dobre, že bývaš sama, aspoň blízky nemusia znášať a trpieť to tvoje „občasné“ spíjanie sa.

---

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Angie - 01/03/2017 23:01

---

Tak přesně kvůli takovým "inteligentním" a "všeznalým" příspěvatelům mám chuť sem už nic nenapsat, případně rovnou smazat profil (pokud to jde).

Určitě by sis ještě ráda rýpla, že jsem určitě opilá. Smůla - nepila jsem ani kapku.

---

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Medovka - 01/03/2017 23:18

---

Obzvlášť vo fáze, v ktorej sa ty nachádzaš, sa kritika veľmi ťažko znáša, ale nenechaj sa odradiť Angie a drž sa tohto fóra.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 02/03/2017 06:53

---

Netuším co máš na mysli tou "fází". Jo táák, ty si asi myslíš, že mám nakročeno k tomu být alkoholik, áhá... Tak přesně to mě na tomhle fóru nejvíc štve (však říkám, "všeznámkové"), a zároveň mě tu drží, protože se vůči těm blbým a zcestným hemzům o mě musím bránit.

Nic, musím do práce. Tak si ještě do mě kopněte a vymyslete si něco krásně nesmyslného (zvlášť záživné jsou ty řeči, jak si myslím, že to mám pod kontrolou ale nemám, apod.) - večer na to třeba zas odepíšu.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil pert - 02/03/2017 07:35

---

Já nevím proč se rozčiluješ, že vůbec reaguješ... je to tvůj život, řídíš si ho sama a jen čteš názory druhých, kteří mají své zkušenosti, jsi na fóru alkoholik a pohádka máje od příspěvovatelů nečekej

(já se taky naštvál na chat, ale k vůli té nepovinné registraci, to je něco jiného)

Piš dál, držím ti palce, taky sis něco málo prožila...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 02/03/2017 07:36

---

Mimo všech těch omezení, otravností a pak docela hrůz, které jsem v chlastu zažíval, mě začalo vyloženě štvat to, čemu se říká-alkoholocentrické myšlení.

Prostě to, jak velkou část mého přemýšlení a pocitů ten alkohol sebral. Je pak ve středu všeho.

Přesně, jak Angie píšeš-jak vypadám ve večerce?, poznal to někdo?, jsem na tom ještě dobře?, opil jsem se víc nebo míň?, copak si dnes koupím?, nebo nekoupím? a furt dokola a pořád tak. Moje zápisky a deníčky a řeči a přemýšlení toho byly úplně plný, zjistil jsem, že to mám pořád v hlavě, pořád na myslím-no, děsná otrava.

A jak vlastně takhle zasažený člověk vyžaduje pochvalu pomalu i za to, že se neztříská, jak zvíře.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Žilinčan - 02/03/2017 08:13

---

"myslela si, že nebudu už nikdy moct normálně pít. To se naštěstí už poddalo" ;-D V každém příspěvku je něco takého bohovsky vtipné. :-D Angie, keby si aspoň robila pravopisné chyby, tak by som vedel že si sprostá a vybavené, ale ty pôsobíš zvláštnym spôsobom inteligentne, a to ma v kontraste s obsahom zneisťuje. Čo mám(e) s tebou robiť? :-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil katarina - 02/03/2017 08:24

---

Angii,dkaujem za odpoved. Budem rada, ak budes pisat,toto forum je na to,aby sme si kazdy napisali svoj nazor, poradili.niekedy sa v tvojich prispevkoch vidim ako to bolo predtym.budem sa tesit ked napises a nenechaj sa odradit

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 02/03/2017 09:39

---

Sochař má pravdu. Furt na ten chlast myslet, vkrádá se to tam ze všech stran, v různých spojitostech, už neee. Já za sebe osobně nechci, nebaví mě to, je to žrout "mě samé". Angie to takhle vyhovuje, tak fajn. Asi jo, proč by si vymýšlela. Já jsem si tohle taky říkala, vlastně nedávno, bohužel to ale nešlo. ne že bych to nějak přeháněla, ale i těch "pár pivů mě pak nehorázně rozházelo psychiku, ale i fyzicky to bylo blbý, bez energie, bez elánu, utajaná... Já došla k tomu, že je mi prostě líp i bez kontrolovaného pití (haha, to by ale taky dlouho nevydrželo, znám se.)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil David - 02/03/2017 11:40

---

Já jsem příklad alkoholika, který úspěšně přešel na kontrolované pití. Pil jsem asi 10 let první ligu, podle odborníků jsem byl na pokraji čtvrtého stadia. Postupně mě přestalo bavit opíjet se a trávit hodiny po hospodách, dám si jen mírné množství a najednou jsem našel kontrolu, kterou jsem dřív neměl. Nějak se to vyvinulo postupně, během posledních let.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Double D - 02/03/2017 12:10

---

David napsal:

Já jsem příklad alkoholika, který úspěšně přešel na kontrolované pití. Pil jsem asi 10 let první ligu, podle odborníků jsem byl na pokraji čtvrtého stadia. Postupně mě přestalo bavit opíjet se a trávit hodiny po hospodách, dám si jen mírné množství a najednou jsem našel kontrolu, kterou jsem dřív neměl. Nějak se to vyvinulo postupně, během posledních let.

to je super :) mrzute na tom celom je akurat to, ze v uvodnych stadiach alkoholizmu nikto velmi nevie, aky zreb si na konci vytiahne. ci skonci ako ty alebo trebars angie, ze bude vediet do 100vky chlastat kontrolovane (nie zeby som si myslel, ze to pre vas takto idylicky dopadne, ale aj tak vam drzim palce), alebo skonci s panmi popijajucimi krabicove vinko pod mostom.

napríklad ja si na zaklade svojho spravana z minulosti myslim, ze by som skor patril do tej druhej skupiny :D

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Žilinčan - 02/03/2017 12:46

---

Odkaz pre asi anonymného čitateľa, ktorý pri príspevku od Davida zacítil možné riešenie a záchvev optimizmu:

NIE, TEBE SA TO NEPODARÍ.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Ja - 02/03/2017 13:10

Žilinčan napsal:

Odkaz pre asi anonymného čitateľa, ktorý pri príspevku od Davida zacítil možné riešenie a záchvev optimizmu:

NIE, TEBE SA TO NEPODARÍ.

"Vraj, sa taký človek už narodil → iba -on sám, o tom ešte nevie"... :p

:silly:

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil David - 02/03/2017 13:21

---

Dnes už mnozí osvětlení lékaři učí alkoholiky pít kontrolovaně. Staré pravdy už neplatí. Léčba postaru akorát vymývá mozky.

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Jana - 02/03/2017 13:32

---

Haha, tady je to dneska samý trol nebo co? Jedna si dává na abstáky neurol a je "úplně v pohodě". Druhý zase propaguje kontrolované pití, ano kontrolovat své pití by měl každý, ale pro závislé to neplatí. Za chvíli si budou feťáci kontrolovaně píchat heroin, ne? Ha ha

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Petr N - 02/03/2017 13:50

---

Jana,  
feťáci mají subutex, což je kontrolovaný heroin.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Double D - 02/03/2017 14:01

---

Petr N napsal:  
Jana,  
feťáci mají subutex, což je kontrolovaný heroin.  
to je ako keby si napísal, ze campral je kontrolovany alkohol :D

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 02/03/2017 14:27

---

David, píšeš:  
Dnes už mnozí osvícení lékaři učí alkoholiky pít kontrolovaně. Staré pravdy už neplatí. Léčba postaru akorát vymývá mozky.  
..."a čím, že sa to tí lekári nechávajú osvecovať?" :ohmy:  
  
...alebo iba vymývajú/vyplachujú irigátormi "staré Pravdy"? :silly:  
  
(...alebo krivdy a ressentimenty?) :p  
  
"A čím, že to nahrádzajú?"... :blush:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Petr N - 02/03/2017 15:12

---

DD,  
subutex je opiát a je zařazen na seznamu drog je pouze na předpis.

Campral opiát není.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Double D - 02/03/2017 15:30

---

Petr N napsal:

DD,  
subutex je opiát a je zařazen na seznamu drog je pouze na předpis.

Campral opiát není.

ja som nenapísal, ze campral je opiat. napísal som, ze nazvat subutex kontrolovanym heroinom je analogicke (nie totozne) k nazvaniu campralu kontrolovanym alkoholom. velmi, velmi zjednodusene povedane subutex beru ex-heroinisti, ktorí nechcu uzivat heroin a campral beru ex-alkoholici, ktorí uz nechcu pit alkohol. s dorazom na slovne spojenie "velmi zjednodusene".

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil David - 02/03/2017 16:25

---

Ja napsal:

David, píšeš:

Dnes už mnozí osvícení lékaři učí alkoholiky pít kontrolovaně. Staré pravdy už neplatí. Léčba postaru akorát vymývá mozky.

..."a čím, že sa to tí lekári nechávajú osvecovať?" :ohmy:

...alebo iba vymývajú/vyplachujú irigátormi "staré Pravdy"? :silly:

(...alebo krivdy a ressentimenty?) :p

"A čím, že to nahrádzajú?"... :blush:

V rámci Harm reduction přístupu se to děje ve světě běžně a začíná se takto postupovat i u nás. Jsem rád, že jsem nikdy nenastoupil na léčení a propil jsem se až ke kontrolovanému pití! B)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Dee - 02/03/2017 16:37

---

Davide, s tímhle opatrně, některým lidem tady zpochybňuješ jejich zásadní dogma.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 02/03/2017 17:20

---

Dávid,

a "aká je úspěšnost \*HR/(Harm reduction)\* u "akčných alkoholikov"?" :dry:

V akom časovom horizonte si "pokusní alkoholici" udržiavajú kontrolu v pití?  
(dni/týždne/mesiace alebo aj roky?) :ohmy:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil David - 02/03/2017 18:08

---

Dee napsal:

Davide, s tímhle opatrně, některým lidem tady zpochybňuješ jejich zásadní dogma.

Toho jsem si vědom, však taky je to v léčbě alkoholismu úplná revoluce, změna paradigmatu. Nikomu to nevnučuji. Myslím ale, že pro mnohé je tento přístup nadějí (spousta lidí nechce trvalou abstinenci a kvůli tomu léčbu nenastoupí). Jaké jsou výsledky, to je ještě asi brzy hodnotit (ovšem klasická léčba taky nemá valné výsledky).

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Jana - 02/03/2017 18:56

---

Nejedná se o změnu paradigmatu, ani o žádnou revoluci. Kdo umí anglicky, tak si snadno "harm reduction" přeloží na "redukci škod". Když dáte feťákovi čistou jehlu v rámci harm reduction, tak zvýšíte šanci, že se nenakazí nějakou vážnou chorobou, nejde o léčbu závislosti! To je pro lidi, kteří nechtějí přestat. Pouze to sníží náklady na zdravotnictví, omezí šíření infekčních chorob, zároveň to dovede ty feťáky do nějaké služby. Pokud se praktikuje kontrolované pití v rámci harm reduction, opět se omezují škody, která alkoholik páchá na sobě a svém okolí, je to lepší než takového nechat úplně svému osudu. Nejde o žádnou léčbu závislosti. Tak pozor, ať tady nějaký abstinent (kloubouk dolů) nepodlehne klamným informacím.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil katarina - 02/03/2017 20:42

---



zaujmaťe citanie

kazdy sme vynimocny jedinec a mozno niekto dokaze kontrolovane pit ale za mna hovorim nie vzdy ked som sa o to pokusala bolo to casom len a len horsie drzim palce tym,ktori to dokazu nech to vydrzi co najdlhsie

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantalka - 02/03/2017 20:45

---

Bohužel i já jsem ten případ co Katarinka. Mě by to dostalo. Psychicky stpro. Fyzický časem taky.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Petr N - 02/03/2017 20:54

---

To co, David popisuje se provádí pod dozorem adiktologa nebo psychiatra. V ČR to testuje tuším MuDR Popov.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil katarina - 02/03/2017 20:56

---

a funguje to?

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Ja - 02/03/2017 21:12

---

katarina napsal:  
a funguje to?  
...ako placebo → určite. :P

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Gennosuke - 02/03/2017 21:29

---

katarina napsal:  
a funguje to?

Jiste. U nekterych :-). Ale vazne... to ze zbavit se zavislosti = abstinovat je samozrejme pravda ale je pitomost brat to jako dogma (bohuzel v nasich koncinach velice rozsirene). Jsou proste lide kteri z nejakeho duvodu nemuzou nebo nechteji abstinovat a dokazou svuj problem resit kontrolovanym uzivanim. Nekomu to tak funguje, nekomu zase ne. Ja jsem na tom napr. uplne stejne jako Ty - pro me bylo kontrolované piti (a ze jsem se snazil) slepa ulicka. A v kazdem pripade take drzim place tem co to dokazou...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 02/03/2017 23:12

---

Kira

Moje pokusy o kontrolované pitie boli len neustaly boj. Zakazdym ked som sa napila, som musela bojovat s tym, aby som sa neopila a aby som to dokazala vcas zastavit. A musela som vynalozit enormnu namahu, aby som sa dokazala po par poharoch zastavit. Takze ak sa aj obcas zadarilo, nakoniec som z toho pitia nemala ziadnu radost. Lebo aj ked sa mi to casto podarilo ustat, tak som len trpela. Z tych 2 poharov vina som teda ja osobne nemala ziadne potesenie.

Mupkalina

My nechceme pít kontrolovaně, neb je to nuda. Chceme pít na efekt a efekt má každej jinde, ale rozhodně ho nikdo z nás až tak moc nekontroluje. To je na tom efektu totiž sexy, ze se nam lezeme vymyka. Přiznejme si, že "společenský pití" je brutální nuda a nestojí t vůbec za sebemenší riziko. Tak už se pořádně ožerme, když už po tom alkoholu sáhnem. To mi přijde logičtější.

Svoju skúsenosť s kontrolovaným pitím som tu už opisoval. Ale našiel som staršie príspevky.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 02/03/2017 23:16

---

Tie 2 príspevky vystihujú moje pitie. Sú staré 2 roky a 4 mesiace

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 02/03/2017 23:29

---

Krtku, to jsi našel perfektně. Souhlasím. Nějaké kontrolované pití mě nezajímá. To mi bylo vždy směšný to jedno pivo k obědku nebo společenské postávání se skleničkou. Chtěl jsem se namazat, zbušit, zdunět, aby to byla pořádná zábava, šílenost, jízda. S kamarádama, holkama nebo i sám. Pak už to nešlo, podařilo se mi to zaseknout. Harm reduction je opravdu pokus o omezení škod. Představa, že se člověk dostane zas na začátek a bude elegantně a bez problému užívat jen ty radosti alkoholu je omyl. Je to zbožný přání těch co už se někam propili, touha po elixíru mládí, cesta proti času. Ale vždyť si tu David, Angie, Dee a další můžou klíčopíďo založit Klub kontrolovaného pití. Na zdraví.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Medovka - 02/03/2017 23:59

---

David napsal:

Ja napsal:

David, píšeš:

Dnes už mnozí osvícení lékaři učí alkoholiky pít kontrolovaně. Staré pravdy už neplatí. Léčba postaru akorát vymývá mozky.

V rámci Harm reduction přístupu se to děje ve světě běžně a začíná se takto postupovat i u nás. Jsem rád, že jsem nikdy nenastoupil na léčení a propil jsem se až ke kontrolovanému pití! B)

David,

a ty z toho kontrolovaného pitia aj niečo máš ?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 03/03/2017 01:55

---

Tak som doteraz študoval to Harm reduction. Podľa HR závislosť nie je choroba, ale naučené správanie. Akurát pri HR neviem, čo je potom pitie pri abstáku. Teda ak je absták prejavom závislosti. Čiže, keď mám absták a pijem pri tom, aby mi nebolo zle, je to návykové správanie alebo je to už pitie, pretože organizmus si žiada svoju dávku bez ohľadu na nejaké návykové správanie, teda čo ja chcem resp. nechcem. Nepostrehol som tam, že by nejako rozlišovali medzi návykovým správaním a medzi návykom organizmu na alkohol. A či je v tom rozdiel. A ak, tak aký. Beriem, že návykové správanie robí veľa, ktoré potom pri začiatkoch abstinovania je dobré zmeniť. To zdôrazňujú aj na liečení. Ale nesúhlasím s tým, že podľa HR závislosť nie je choroba. Myslím, že v pokročilom štádiu už nejde o návyk, ale doslova o fyzickú potrebu alkoholu. Keď už organizmus doslova funguje na alkohole ako na palive.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 03/03/2017 02:05

---

A čo si kto predstavuje pod kontrolovaným pitím? Pol litra vodky alebo jedno pivo denne? No ak by to bol ten pol liter, tak potom som aj ja pil kontrolované. Kontrolované pitie pre normálneho alkoholika s príznakmi závislosti(abstaky, okná, halucinácie, poprípade epi záchvaty atd) je totálna kravina. Možno je to pre niekoho, kto nema take príznaky alebo kto to s alkoholom občas preženie, spraví si nejaký problém. Tak si to pitie chce obmedziť.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Žilinčan - 03/03/2017 07:47

---

Niekedy som čítal článok chlapíka, ktorý je zrejme alkoholik, a napríklad dnes by mal naplánované, že 18. mája 2017 sa ožerie. A tým sa má na čo "tešiť" a nemusí sa trápiť myšlienkami "preboha, už nikdy sa nenapíjem". Mne by to asi nevyhovovalo a nikomu to neodporúčam. Jednoducho dnes nechľastaj a zajtra sa uvidí, vole. :-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil David - 03/03/2017 11:19

---

Medovka napsal:

David napsal:

Ja napsal:

David, píšeš:

Dnes už mnozí osvícení lékaři učí alkoholiky pít kontrolovaně. Staré pravdy už neplatí. Léčba postaru akorát vymývá mozky.

V rámci Harm reduction přístupu se to děje ve světě běžně a začíná se takto postupovat i u nás. Jsem rád, že jsem nikdy nenastoupil na léčení a propil jsem se až ke kontrolovanému pití! B)

David,

a ty z toho kontrolovaného pitia aj niečo máš ?

No to víš, že jo! Ale nemám ambice stát se konzumentem a dát si jedno pivo po večeri, já spíš piju jako piják. To znamená důležitý je ten účinek alkoholu, ale nechci pít tolik, abych měl kocovinu nebo okno! To je pro mě kontrolované pití, nebo možná pití v rámci Harm reduction!Dřív jsem měl často pocit, že se musím zrušit do němoty a nedokázal to zastavit. Teď ten pocit nemám, je tam ta záklopka.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 03/03/2017 12:09

---

To si sa za ten čas ani raz neopil? Keď piješ pre účinok, tak to je koľko? 5 piv alebo 10 piv denne? Doma alebo v hospode?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil ladis - 03/03/2017 12:16

---

Vloni na velikonoce (2016) jsem svůj mozek uchlácholil, že jedno pivko po dobrém obědě a ještě mimo bydliště by mi po 20 měsících abstinence nemělo nic udělat a budu to mít naprosto pod kontrolou. Ano

nic mi to neudělalo, tedy až na to, že večer přišla další chuť a nedala se zastavit a popil jsem další Plzně a to až do opojení, které jsem cítil v dobré náladě.

Po návratu z velikonoc, sem byl natolik přesvědčen, když mi víkend s Plzní nic neudělal a přes týden jsem alkohol nepotřeboval, jen na něj myslel a taky na to jak si dám zase o víkendu „trošku“, že jsem v pořádku ))) , no ..... skončilo to po třech nedělích oknem, náběhem na epi-záchvat a delírko, samozřejmě absencí v práci a neschopností.

Jo co bych za to dal umět pít do dobré nálady, pak říci stačí ... a ráno se opět z dobrou náladou probudit. Pravda a skutečný život v mém případě však jasně ukázal, že pro mou osobu kontrolované pití neexistuje. Vyzkoušeno i po velikonocích ještě v létě se stejným výsledkem. Za sebe tomu, kdo to bude zkoušet vzkazují asi toto: každý strůjce svého štěstí ...

ladis

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil David - 03/03/2017 12:27

---

Krtek napsal:

To si sa za ten čas ani raz neopil? Keď piješ pre účinok, tak to je koľko? 5 piv alebo 10 pív denne? Doma alebo v hospode? Bezpečné množství je pro mě maximálně 7 piv nebo litr a půl vína vypitý pomalým tempem. Nepiju každý den, vždycky si dávám jeden den pauzu. Pravda je, že dlouhodobější abstinence by byl asi problém.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Krtek - 03/03/2017 12:47

---

Vďaka za ozrejenie HR. Prajem veľa šťastia nech sa darí. Pre mňa to nie je. Klapka po 7 pivách, tak to asi ťažko :laugh:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Krtek - 03/03/2017 13:11

---

Pravda je, že dlouhodobější abstinence by byl asi problém. Skúšal si alebo si myslíš, že by to bol problém?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil David - 03/03/2017 13:18

---

Zkoušel jsem.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 03/03/2017 13:38

---

Dik za úprimnosť. Keď si to skúšal, dlhšie abstinovať, v čom bol problém? Absťaky, cravingy alebo nejaké iné prejavy?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 03/03/2017 13:48

---

Písal si, že sa snažíš piť tak, aby si nemal kocovinu a okná. Takže ak to zhrniem. Piješ takmer každý deň. Piješ kvôli účinku. Tak do max. 7 pív resp. 1,5 litra vína. Predpokladám, že občas sa aj nezadarí bez okna alebo kocoviny. Dlhodobejšia abstinencia je problém.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil David - 03/03/2017 13:55

---

I tak to považuju za úspech. Dřív jsem se opil každou chvílí. Teď už jsem neměl okno dlouho. Jinak zkušenosti mám s cravingem i abstákem.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 03/03/2017 14:00

---

V pohode, ja ťa neodsudzujem. Len sa to snažím pochopiť. Pretože pre mňa je úplné abstinovanie jednoduchšie ako neustále kontrolovanie sa či ešte môžem alebo už dosť. Ale, ak som správne pochopil, vzhľadom na to, že abstinovanie ti robí problém, tak sa snažíš aspoň minimalizovať počet dní s prúšvihom, ako to bolo v minulosti. Čiže HR, redukce škod.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Dee - 03/03/2017 14:48

---

Hlavně je tu soustavně zaměřováno kontrolované pití s kontrolaným opíjením. Sochaři, ty si založ klub

jenoročáků, co sežrali všechnu moudrost světa.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Dee - 03/03/2017 14:50

---

Nikdy od onoho dne, tj. nástupu do PL jsem se neopil.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Žilinčan - 03/03/2017 15:21

---

Tak som si predstavil, ako by si človek pri milovaní ešte dlho pred vyvrcholením povedal "tak, dobré to bolo, stačí zatiaľ". ;-)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Dee - 03/03/2017 15:24

---

Jsi limitovaný svými zkušenostmi. I to co popisuješ je vcelku vhodné, když máš na druhý den jinou.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantalká - 03/03/2017 15:24

---

:-) :-) tak to by asi moc nebavilo, co :-)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil ladis - 03/03/2017 15:26

---

Žilinčan napsal:

Tak som si predstavil, ako by si človek pri milovaní ešte dlho pred vyvrcholením povedal "tak, dobré to bolo, stačí zatiaľ". ;-)

teď jsi mě dostal :laugh: to je přesné přirovnání )))

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Dee - 03/03/2017 15:30

---

Ale jo, proč ne. Jestliže zvládnete tohle, zvládnete i tu sklenku. Jinak jste pánové bez šance, a vaše trať m ájen jeden směr.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 03/03/2017 16:26

---

Dee, píšeš:

"Jsi limitovaný svými zkušenostmi."

..."Ty → určite!" :silly:

Ľutovať Ťa nie je treba(!)... :ohmy:

(...vyhryzieš sa z toho aj sám?) :p

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 03/03/2017 20:14

---

Prostě umím se opít jeden večer, pak se dát do kupy a fungovat. Ne jako Ladislav. Strach z mých blízkých, z jejich reakce kdybych tam došla opilá (třeba by mě zas dali zavřít) je hroživá. Tu kocku přežiji a dělám že nic.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Michal - 03/03/2017 22:12

---

Ja tohle prestal umet. Doba strizlivy versus pod vlivem se velice vyznamne zkratila az to prestalo byt unosne.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalká - 06/03/2017 07:15

---

Jak si vedete, holky? jde to, nebo se to pokazilo?

=====



## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil katarina - 06/03/2017 08:14

---

Dobře ráno, celkom fajn, všetko po starom.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 06/03/2017 19:09

---

u mě dobrý :) zatím čistá...tentokrát už to snad zvládnu :cheer: :cheer:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 07/03/2017 08:07

---

Držím palce všem. Já kafičko v posteli a knížka. Pak vyperu a po obědě jdem na nákupy, udělat si radost. Něco do bytu nového a asi i na sebe na jaro. Hezky den

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Jana - 07/03/2017 15:44

---

dobré odpoledne, chci se zeptat, co vy a kouření? Máte zkušenosti s odvykáním? Nekouřím třetí měsíc a musím říct, že zažívám nečekané peklo, myslím na to, kudy chodím...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 07/03/2017 16:00

---

Jana napsal:

dobré odpoledne, chci se zeptat, co vy a kouření? Máte zkušenosti s odvykáním? Nekouřím třetí měsíc a musím říct, že zažívám nečekané peklo, myslím na to, kudy chodím...

Janka,

"abstinuju od nikotínu 12.rok ale občas si "cvične/pasívne" zašlukujem od fajčiarov na zastávke MHD alebo kráčajúcich predou mnou." :angry:

...prvé (1→3) roky to je intenzívne nutkanie, ktoré časom oslabuje až celkom zmizlo. :blush:

(Dnes je to už "iba" nutné zlo...) ;)

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Jana - 07/03/2017 16:12

---

Já už jednou přestala - na 6 let. bohužel už si nemohu vzpomenout, co mě drželo u nekouření :). Teď mi hlavou jdou ty myšlenky, že co by se tak hrozného stalo, kdybych si zase pár krabiček vykouřila. Přestat můžu přeci kdykoliv jindy :).

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Ja - 07/03/2017 16:41

---

Jana napsal:

Já už jednou přestala - na 6 let. bohužel už si nemohu vzpomenout, co mě drželo u nekouření :). Teď mi hlavou jdou ty myšlenky, že co by se tak hrozného stalo, kdybych si zase pár krabiček vykouřila. Přestat můžu přeci kdykoliv jindy :).

..."začat' aj prestať" môžeš kedykoľvek. Ale prestať a vydržať je úplne iná káva." :dry:

..."prečo ťahať tigra zlomyseľne za chvost/ocas?" :blush:

(..."možno" ma tentokrát nepohryzie?) :silly:

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Jana - 07/03/2017 18:37

---

Děkuji. Je neuvěřitelné, jak se dokáže závislá mysl zacyklit sama do sebe..

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil rosnička - 07/03/2017 19:18

---

já přestala kouřit díky knize, jak přestat...uvědomila jsem si, že je to jen v hlavě. Přestat pít podle knihy nějak nefunguje :)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantalka - 07/03/2017 19:22

---

Jak přestat.. a autor?? Napiš prosím

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantalka - 07/03/2017 19:26

---

Já našla Jak přestat kouřit od J. Dee. :-)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil rosnička - 07/03/2017 19:27

---

jak přestat kouřit...Allen Carr.  
zkus to ...znám víc lidí, kterým to zabralo

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantalka - 07/03/2017 19:33

---

Ok, díky. Seženu si.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Krtek - 07/03/2017 22:08

---

Šantalka. Už som sa zľakol, že Dee napísal nejakú knihu :cheer:

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantalka - 08/03/2017 07:14

---

Já na to taky koukala :-) Ale fakt se tak autor jmenuje. Hezkou střízlivou středu všem :-)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Rachel - 08/03/2017 09:21

---

ahoj při středě,

já třetí den, ale v pohodě. Nekouřím tak dva měsíce, kouření ale není můj problém. Jen když sem pila, vždycky sem měla chut, ale teď už nekouřím ani na večírku a jde to. Mě ale donutily zdravotní problémy...takže to je něco jinýho.

Davide kontrolovaně si dávat denně 7 piv nebo litr a půl vína tak je po mě :laugh: :cheer: to není nic pro mě. Není klapka, a po 7 mi pivech?? No to už je večííírek! :woohoo:

Ale třeba můj táta jednu dobu pil hodně, tajil to, doma bylo peklo. A dneska si dává večer tak 2 sklenky vína a je v pohodě...Víc ne, nikdy když řídí, nikdy ne přes den. ALe je pravda, že když se napije, tak už po jedné sklenice je to na něm vidět a mluví blbosti... takže je to asi tak, že i když piješ kontrolovaně a daří se, stejně ti to vymejvá hlavu...

=====

### Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 08/03/2017 10:01

---

Šantal oprava.... jméno knihy je ..snadná cesta jak přestat kouřit. :)

=====

### Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 09/03/2017 05:52

---

Ahoj všichni. Tady je zase sníh. No nevádí. A Rachel, jaký byly oslavy? Hezky den a ozvěte se.

=====

### Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Rachel - 09/03/2017 07:11

---

NO docela to šlo, nic tak děsnýho :laugh: ale ještě mam dvě před sebou do konce! tak si držim palce, at je to takhle v klidu :laugh: Já už chci jaro!!!!!!

=====

### Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 09/03/2017 09:43

---

Já taky. Tady zas spíš zima a má mrznout. No jo. Mám nový jarní kabátek, tak musí přijít ještě zima. :-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Rachel - 09/03/2017 12:53

---

joo kabátek to chce! :cheer:

Sice neabstinuju stále, ale musím říct, že i jen to, že sem chodim a vkládam do svého života delší abstinenci přestávky a taky se snažim i v tejdnu nepít a chodit brzo spát :laugh: Tak díky tomu všemu se mnohem rychleji zotavuju a cejtím se mnohem líp. Nemam depky, po dvou dnech po tahu se cejtím docela dobře. Myslim, že kdybych na sobě takhle nepracovala, tak sem na tom mnohem hůř.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 09/03/2017 13:33

---

To je fakt. I já když se zvrhnu, tak je tam nějaký pokrok. Ne tak často a tak hodně atd. Ale stejně, přání zní to vypustit.. mě by bylo fakt mnohem líp.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 09/03/2017 15:36

---

myslím si, že každý den nepít se počítá...já zatím týden, ale i to je dobrý. jen mě začínají napadat myšlenky, že příště si jen tak dát 2 dc není problém. Ale bohužel vím, jak to dopadlo minule...nakonec jsem pila týden, než jsem si uměla říct dost.

Takže nic...nemám nárok.

Držím palce všem co se s tím snaží poprat :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 09/03/2017 16:28

---

To je hrozný, jak se to tam pak nějak vykrade. To znám.vsehny argumenty ustoupí či zmizí. Všechno je vlastně v pohodě a proč si nedat, že..

Výdrž to chce, bažení překlenout a být zas v klidu. No teda kéž by.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Allie - 09/03/2017 20:01

---

Tak já už jsem měla minulý týden 100 dní bez kapky. Myšlenky na dvě deci nemám, dneska jsem ve

---

frontě u kasy v obchodě koukala na flašky a žádná slina nepřišla.. Spíš si víc všímám lidí-trosek- v práci jich potkávám dost a někdy je to hruza, co chlast dělá z lidí. Asi je to najednou jiný úhel pohledu. Když jsem pila, říkala jsem si, že je to ještě dobrý, že jsem oproti nim v klidu, že to dávám v pohodě... Ted' mi to přijde hodně vzdálené a na druhé strane děsivě blízko....

A tak mi to zatím jde, pozitiva jsou, už i nějaké úspěchy a tak si hledám motivaci k návratu k věcem, se kterými jsem dávno zkončila.....:)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Šantalká - 09/03/2017 20:15

---

Gratuluju jo stovce Allie :-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Allie - 10/03/2017 05:16

---

Děkuju. :) a držím palce.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil rosnička - 10/03/2017 05:59

---

100 zní nádherně...už abych to mohla taky napsat :P hlavně zaměstnat mozek, takže sportuji a hodně čtu.

a snad i zhubnu...díky chlastu šli kila nahoru

Přeji všem další úspěšný den :laugh:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Rachel - 10/03/2017 07:42

---

Gratuluju Allie!

Určitě každé si říká, jak je on ještě v pohodě oproti toimu druhýmu, občas mě to až zarazí, jak jsou lidi nesoudný (určitě i já, ale to nevidím :)

A co mě ještě dostává, jak někdo tejden nepije a je hned chytřej jak liška.. :laugh: :laugh:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 10/03/2017 08:48

---

jen týden...ano...ale nějak se začít musí... :laugh: :laugh: až budu mít tu stovku...dám vědět :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 10/03/2017 11:04

---

Mudr. Nešpor zmiňuje i několikaleté abstinující, kteří podleli k recidivě :-(. A jsou zase na začátku, u prvního týdne :-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Maris - 10/03/2017 19:20

---

Já myslím , že každý den střízlivosti je dobrý, to , že člověk někdy sklouzne a zase se napije není žádná tragédie , když pak zas nepije.

To bych si moc nesypala popel na hlavu. Horší by bylo, kdyby chtěl chlastat už pořád,ne? Tak nám všem držím pěsti.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 13/03/2017 10:10

---

Zdravím všechny bojovníky a bojovnice :-)) I když není třeba všechno podle představ, i když mě třeba někdo štvě a leze na nervy, pořád platí, že se to všechno mnohem líp řeší za střízlivá :-)) Už ten pocit mi vždy "zlepší náadu". Opět zažívám opojný pocit a radost z toho, že odpadly opice, kocoviny atd. Už to dělá ten den lepší :-)) Nechci nic zakřiknout, ale tentokrát ani na chlast nemyslím, netrhá mi to žíly, je to fajn.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Mirka - 13/03/2017 13:36

---

Ahojky

Taky s tím bojuj a za střízlivá je to fakt lepší,rána jsou jednodušší i když se člověk rozčílí tak chlast tomu nepomůže

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 13/03/2017 14:00

---

Mirka napsal:

Ahojky

Taky s tím bojujím a za střízlivá je to fakt lepší, rána jsou jednodušší i když se člověk rozčílí tak chlast tomu nepomůže

Mirka,

"chlast nepomáhá vůbec ničomu ale vytvárá šialené ilúzie, že svet je gombička alebo golfová loptička a Ty hráš "iba" golf"... :ohmy: :P (...alebo gombíkovú vojnu!)

\*gombík/knoflík :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 13/03/2017 16:09

---

Zdravím všechny :) tak mám za sebou 2 střízlivý víkend a dobrý. Hlavně ta rána jsou super!! A taky pondělí...žádné pivo na spravenou. Víím, že je to krátká doba..ale i tak jsem spokojená :laugh: :laugh: Hezké pondělí všem :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 13/03/2017 18:56

---

Rosnicko. Mám to podobně ;-)) Sice krátce, ale pocit prostě takový čistý, čirý, lehký, hezký...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantalka - 14/03/2017 08:09

---

Další den zvládnutý. Hezké úterý všem :) Angie, co Ty, jak se máš? Jsi ok? Kdyžtak napiš, myslím na Tebe.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 14/03/2017 19:48

---

Ahojky...opět zvládnutý den. Během týdne to jde, nejhorší je pátek večer a soboty. To manžel vesele

---



popíjí ... já myslím na to, jak mi bude ráno super a zatím to stačí. Máte někdo nějaký tahák, jak to zvládat ??? :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Ja - 14/03/2017 20:14

---

rosnička napsal:

Ahojky...opět zvládnutý den. Během týdne to jde, nejhorší je pátek večer a soboty. Máte někdo nějaký tahák, jak to zvládat ??? :)

Rosnička,

"řaháky, obchádzky a skratky sú žiadaný úzky profil." :silly:

(...přístup k nim, však, získaš najskôr, až po 10 rokoch triezvosti... a to už sú po záruke!) :p

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Maris - 14/03/2017 20:41

---

Rosničko,drž se,každé ráno které se probudíš s čistou hlavou stojí za to. právě když máš volno a jsi střítlivá je super.můžeš si celý den naplánovat,co budeš dělat kam si zajdeš,třeba na bazén mebo za sportem.To jako pod vlivem nelze moc dobře.Držím pěsti,dáš to.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil rosnička - 15/03/2017 06:09

---

Holt...tohle si musíme vybojovat sami a bez taháku :) Pohodovou středu...všem B)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Morfeus - 16/03/2017 16:00

---

Já ráno bez kocoviny už hodně měsíců považuju za zcela přirozené a vůbec nevidím důvod nějak juchat, že mě nebolí hlava a v hubě nemám ježka. A některé dny mám depku. Některá rána stojí za prd i když nepiju. Budit se opilý bylo nenormální..

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Morfeus - 16/03/2017 16:06

---

Ahojky...opět zvládnutý den. Během týdne to jde, nejhorší je pátek večer a soboty. To manžel vesele popíjí ... já myslím na to, jak mi bude ráno super a zatím to stačí. Máte někdo nějaký tahák, jak to zvládat ???

-----

Tahák jak to zvládat? Nevím, jak moc jsi byla rozjetá, nepročítal jsem to. Já jsem to sám zvládnul maximálně pár měsíců, kdy klidně chodil i s kámošema do hospody, koukal jak pijou a nepil jsem. Ovšem časem jsem se rozpil, i protože rád zapadám do kolektivu a nerad se odlišuju. Ty sama se spojuješ s ostatními alkoholiky aspoň přes internet (viz tvůj příspěvek). Doporučil bych někoho, kdo by ti pomohl, nejlíp občas zajít do nějaké svépomocné organizace pro alkoholiky nebo k psychologovi, AT poradny apod. To je ten tahák. ;)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil rosnička - 16/03/2017 19:16

---

...nevím jak na tom jsem...vydržím nepít vždy nějakou dobu(3 týdny rekord)ale pak se to zase zvrhne. Už mě nebaví schovávat láhve nebo je přelívat do minerálek a upíjet. Proto jsem na tomto fóru, vím, že je něco špatně. Lidi kolem mě si to nemyslí...většinou se dorazím, až doma a to nikdo nevidí. Momentálně tvrdím, že mám dietu a nepiju. Co bude dál uvidíme...zatím mi to, že jsem tady pomáhá

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Morfeus - 17/03/2017 00:37

---

Z toho, co jsi napsala si myslím, že jsi alkoholička, což je nemoc.. Já jsem třeba tyhle lahve ani neschovával nikde.. A vydržel jsem i pár měsíců než jsem se zas rozpil. I rok. Tahle nemoc je taková neřest na celý život, jak jednou propukne už se nedá regulovat doživotně pití alkoholu. Já opravdu dříve taky jen psal na net a tak. Jenže tam byl problém, že mě naštvalo pár lidí a já se odstříhl. Opravdu bych ti doporučoval odbornou pomoc nebo aspoň nějaké dobrovolné anonymní docházení někam.. Ale uvidíš sama jestli to zvládneš sama. Já na to neměl.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Rachel - 17/03/2017 07:55

---

Ahoj, Morfeusi hned bych nesoudia z pár příspěvků kdo je alkoholik a kdo ne. Navíc nabývám dojmu, že pojmenování alkoholik je zavádějící. Podle mě si stačí přiznat, že mám problém, nebo neumím zacházet s chlastem tak jak bych chtěl/a...Zřeba jenom Rosnička nechtěla, aby jí ostatní lidi viděli jak pije, kdežto třeba mě to je uplně jedno :laugh:

Rosničko to zvládneš, drž se. já zatím pro sebe definitivní řešení nenašla, ale cítím že jsme na dobrý cestě :)

Krásný den všem!

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Morfeus - 17/03/2017 09:07

---

Ahoj Rachel,

z ničeho jiného než z příspěvků na alkoholik.cz jí soudit nemůžu, protože jí neznám.

Proč si to myslím, že je alkoholička?

1) píše na web alkoholik, kde přiznává, že má s pitím problém, to samo je jedna z definic alkoholismu (alkoholik = člověk mající problém s alkoholem).

2) píše, že se snažila vydržet nepít a vydržela to maximálně 3 týdny než se znovu opila - opět jasný znak alkoholismu

3) píše, že provozovala tajné pití - opět znak alkoholismu

Z toho, co píše soudím, že je alkoholička. Já jsem také alkoholik, znám jich stovky a proto této nemoci rozumím lépe než nealkoholici. No, jak tak čtu tebe, tak přemýšlím, jestli, jak jsi na té dobré cestě nemáš podobný problém, možná proto ta reakce, abych nesoudil jí, protože tím možná soudím tebe.

Pokud si to chcete určit přesněji hodím sem notoricky známý test alkoholismu. Ten to rozsoudí jistě lépe, než já:

<http://alkotest.drogy.net/test1.php>

Mimochodem na ní reaguji, protože psala, že prosí o nějaký tahák, jak se neopít v pátek nebo v sobotu. A já jí chtěl poradit. Ale určitě jí lépe poradíš ty tím, že jí jako celé její okolí budeš tvrdit, že vlastně o nic moc nejde ať to nenafukuje... Kolik já potkal takových lidí jako ty Rachel, zejména na webu v poradnách, když jsem přestával pít. Všude mi psali, že ten můj alkoholismus je vlastně v pohodě a moc to řeším, až jsem se z toho mýho srandovního popíjení skoro zbláznil. A pak jsem se hrozně na psychiatrii divil, když mi doktor dal diagnózu.. Jj. Čechy. Mokrý zóna.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Rachel - 17/03/2017 09:48

---

Chápu jak to myslíš. Definice a testy jsem ale už od školy neměla ráda. Ve mě něco zraje a jak to je, to můžu vědět jen já.

Já to myslím tak, že je mi úplně fuk jestli se pojmenuju alkoholik nebo ne. jDe mi především o pocit z mýho vlastního života. Každý žije jen sám se sebou a nejvíc se sám zná. A odpověď na otázky najdeš stejně jen v sobě. Myslím že člověk nepotřebuje slyšet soud od někoho kdo tě vlastně vůbec nezná. Myslím, že každý si umí odpovědět sám. A sem na web chodím pro podporu a pro načerpání inspirace a pro pochopení problematiky z jiných pohledů. Nechodím sem pro posuzování mě a mýho problému....to je mi k ničemu :) :cheer: ;) Hezkej den

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Morfeus - 17/03/2017 09:53

---

Dobrá ty sem nechodíš pro posuzování tvého problému. Je to tvoje věc. Já to chápu. Ale člověk na kterého jsem reagoval sem pro tu radu přišel. Tak jsem jí dal.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Double D - 17/03/2017 10:19

---

podľa mňa to natahovanie sa o tom, či niekto už je alkoholik alebo ešte nie, nemá veľmi zmysel a to z dvoch dôvodov :

1) ak pociťujem, že alkohol vplyva na môj život skor negatívne, respektíve prevyšujú negatívne dopady nad pozitívnymi, mal by som pracovať na tom, aby som nepil. neviem, čo by na tom malo zmeniť to, že mi v nejakom online teste vyjde ano, si pijak, alebo nie, nie si pijak. má to zmysel v klinickej medicínskej praxi, ale tu na fore sa o tom natahovať...no neviem, akosi mi unika, aký účel to má sledovať. ako tým tomu človeku pomôžeme, že sa tu zide nejaký tribunál korhelov a vyniesie nejaký ortiel : ano, si alkoholik/nie, ešte nie si alkoholik :) alebo aby som sa lepšie vyjadril, podľa mňa má zmysel skor sústrediť energiu do iných oblastí než do tohto.

2) alkoholizmus je spektrum. neda sa jednoznačne povedať, kedy sa človek stáva alkoholik a kedy ešte nie. na jednej strane spektra máme totalného abstinenta, na druhej totalného alkoholika. kde je hranica? analogia k tomu je napríklad výška. vieme, že niektorí ľudia sú vysokí a iní nízki, ale kedy človek prestáva byť nízkym a stáva sa vysokým? v medicíne sa v prípade alkoholizmu nejaká čiara v piesku nakreslila, aby sa mohli zaviesť nejaké štandardné postupy, ale tiež to nie je veľmi vytesané v kameni. nemožes povedať, že človek, čo získal v nejakom teste 10 bodov je alkoholik, kdežto človek čo má 9 tak je ešte v pohode. to je ako keby si povedal, že keď máš 180cm, už si vysoký, ale keď máš 179cm, tak si ešte nízky.

aby som to nejak zhrnul, môj názor je taký, že v prípade vážnych alkoholikov je užitočné, aby si uvedomili, že sú alkoholici, ale v prípade týchto hraničných prípadov je skor kontraproduktívne sa sústrediť na to, či si už zaslúžil nálepku alkoholik alebo nie, pretože 100 ľudí (testov) na to bude mať 100 rôznych názorov, práve preto, že sa neda určite presná hranica. takýto človek by si mal uvedomiť, že alkohol vplyva na kvalitu jeho života negatívne a zamerať sa skor na to, ako pitiu predchádzať než na to, či naplnia kritéria diagnózy alebo nie.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Žilinčan - 17/03/2017 10:22

---

Double D napsal:

alkoholizmus je spektrum. (..) na jednej strane spektra máme totalného abstinenta, na druhej totalného alkoholika.

...a sranda je, že ten abstinent může být největší alkoholik zo všetkých. :-)

PS: Ja viem, ja viem. ;-)

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Morfeus - 17/03/2017 11:15

Tady se předně lišíme v tom, že pro mě alkoholik není nálepka. Je to pro mě nemocný člověk. Stejně tak jako astmatik, diabetik, alergik, revmatik, schizofrenik a další ikové. Třeba někdo je cukrovkář (diabetik). Určitě je celá škála cukrovkářů od lehkého až po těžkého cukrovkáře. Je celá ta debata o něčem? Nějaké přání? Pomůže nějak člověk, že si to uvědomí a bude se trápit tím, že je diabetik? Nějak upravovat životosprávu a tak?

Alkoholik pro mě není spektrum, ale nemocný člověk a člověk buď je alkoholik nebo není. Nic jiného podle toho, co o této nemoci vím, neexistuje. Určitě bych tedy do spektra nemocných nedával na jedné straně úplné abstinenty a na druhé straně totální alkoholiky. Na jedné straně je lehký alkoholismus a na druhé nejtěžší alkoholismus. U astmatiků taky nedáme na jedné straně člověka bez astmatu a na druhé těžkého astmatika. Buď člověk astma má nebo nemá.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 17/03/2017 11:22

Žilinčan napsal:

Double D napsal:

alkoholizmus je spektrum. (..) na jednej strane spektra máme totalného abstinenta, na druhej totalného alkoholika.

...a sranda je, že ten abstinent může být největší alkoholik zo všetkých. :-)

PS: Ja viem, ja viem. ;-)

...určite je to "vtipné" ale skutočne "aj reálne?" :ohmy: :silly:

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Double D - 17/03/2017 12:09

uznavam, ze ked som napisal, ze "alkoholizmus je spektrum", to bola zla volba slov. spravne som mal napisat "miera konzumacie alkoholu je spektrum".

tomu, co pises, rozumiem tak, ze toto vnimas ako striktne binarnu situaciu (je alkoholik - nie je), co indikuje, ze tam niekde musi byt bod zlomu - teraz nie si alkoholik, stale nie, stale nie, \*bod zlomu\* tak a teraz uz si lahky alkoholik, teraz tazsi, teraz najtazsi. co vnimas ako ten bod zlomu, ked sa z nie-alkoholika stava alkoholik?

moj nazor na ten priebeh je zase takyto - teraz nie si alkoholik, mozno si alkoholik, asi si alkoholik, velmi pravdepodobne si alkoholik, si alkoholik. podla mna tam ziaden jednoznacny bod zlomu nie je, ale rad by som si precital tvoj nazor, je dost mozne, ze sa mylim.

podla mna je alkoholizmus tiez choroba, ale s nejasnymi hranicami. typicka ano-nie choroba by bola napríklad ebola. bud mas ebolu, alebo nemas, neexistuje ziadna pochybnost, kedy uz mas ebolu a kedy este nie. nie vsetky choroby, ktore si vymenoval, su takto jednoznacne rozlisitelne (rovnako ako alkoholizmus).

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Morfeus - 17/03/2017 12:33

Tak já nejsem psychiatr ani lékař ale chápu, že když původcem nemoci není nějaký ryze patogenní virus/bakterie, tak je určení těžší. A věřím, že se i doktor může splést. Ovšem samotná nemoc a diagnostika nemoci jsou 2 různé věci. Jednoduše řečeno, když jsem se neovládal v pití, a měl jsem bažení a opíjel jsem se, když jsem z toho měl deprese, a vypěstovanou závislost na alkoholu tak jsem byl alkoholik bez ohledu na to, co mi kdo a jak o tom říkal. A jak to jednou propuklo, už nemůžu nadsmrti pít jako konzumenti nebo pijáci nealkoholici, neboť to vždycky skončí opitím a následnými problémy, a pokud to párkrát vydržím, tak se za pár dnů/týdnů rozpiju do starých kolejí. To jsou fakta, co vím, i to mám vyzkoušené. Samozřejmě je v tom jistá víra. Nakonec i rozpálená kamna mě nemusí pokaždé spálit, ale každý rok to zkoušet nebudu.. Tam mám také víru, že mě spálí.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Žilinčan - 17/03/2017 13:03

Ale veď také "body zlomu" máme v analógovom svete vždy, keď sú dve binárne možnosti. Rozhodujem sa - kúpim si ten zákusok? A hlava osciluje od úplného ÁNO po úplné NIE. A potom sa nejako rozhodnem, pričom som bol táákýto maličký kúsok od tej druhej možnosti a úplne iných dôsledkov. A tak každú sekundu našich životov. Niekde tá hranica musí byť.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Double D - 17/03/2017 13:27

ano, niekde musi byt. 150cm chlap je nizky. 200cm chlap je vysoky. nikto nepochybuje o tom, ze niekde ta hranica medzi vysokym a nizkym chlapom je. ale kde presne a preco prave tam?

ja to vnimam s pitim alkoholu rovnako. je mi jasne, ze niekde ta hranica je, ale neviem kde presne, a este si myslim, ze ked sa niekto pohybuje v relativne tesnom okoli tej hranice, tak ho nie je mozne objektivne zaradit ani na jednu, ani na druhu stranu. mozeme si vymysliet nejaky konstrukt (test), podla ktoreho to budeme vediet rozsudit, ale takych testov si mozme vypracovat 100, ale pokiaľ budu vsetky operovat s priblizne rovnakou hranicou alkoholizmu, vsetky budu rovnako spravne (alebo nespravne).

podľa mňa je oveľa lepšie uvádzať, ako tu ostatne už bolo napísané, v rovine - spôsobuje mi pitie problémy alebo nie. ak to vnímaš tak, že pokiaľ mám problémy = som alkoholik a keď nemám = nie som, tak tu je ďalšia otázka, v ktorej sa rozchádzame :D

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Rachel - 17/03/2017 13:30

---

Otázkou je zda je nemoc alkoholismus sám nebo problém který to pití způsobuje. Já u sebe rozhodně vidím, že tím potírám určitý komplex, určitý vnitřní nedostatek. A pokud se mi čistě teoreticky podaří svůj vnitřek "oravit" a nedostanu se do stádia "poškození" alkoholem, tak čistě teoreticky si budu moct dát sklenku bez následků. Ale podle mě by potom měla odpadnout touha pít. Je to jen takové moje zamyšlení, příspěvek k diskusi :) Je to otázka no, zajímalo by mě, jestli se alkoholici nacházeli i třeba u přírodních národů nebo je to otázka jen naší civilizace.. třeba mě někdo tady poučí :) )

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Morfeus - 17/03/2017 13:36

---

Já bych tu výšku do toho netahal. Když už, tak bych se nebavil o tom jestli je vysoký/nízký, ale že výšku má a to má každý. To je jako s pitím. Buď je člověk alkoholik a pak se měří jak velký, nebo není. Tak to vnímám.

Dřív se v tom testu jasně psalo, že je orientační. Jen má nasměrovat někoho u koho je podezření na alkoholismus k odborníkovi, který to určí, i teď tam není psáno: ministerstvo zdravotnictví ve spolupráci s WHO vám tímto závazně potvrzuje, že pokud jste odpověděl pravdivě, jste alkoholik. Ale pořád je to jistě přesnější než můj odhad po pár řádkách. Odborník by měl být zase přesnější v určení než ten test. Riziko, že to i on určí špatně určitě je.

Já ovšem toto řešit nepotřebuju... Tyhle debaty jsem spíš vedl dříve, když jsem se podvědomně snažil popírat svoji chorobu, teď už jsem jí přijal.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Žilinčan - 17/03/2017 13:44

---

Podľa mňa keď človek prechádza podobnou "áno/nie" hranicou, a pozorne sa započúva, môže zacítiť také jemné vibrácie - to sa práve rozhoduje v ktorom z nekonečného množstva vesmírov bude pokračovať. ;-)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

---

Vložil Morfeus - 17/03/2017 13:47

---

Myslím, že to nebude vesmír, to se klepe člověk vzrušením, že by si ještě s lehkým srdcem šáhnul na flašku a užil si.. :laugh: ;)

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Double D - 17/03/2017 14:10

---

uz to, ze clovek vobec hlada odpoved na otazku, ci je alkoholik alebo nie, ma samo o sebe dost velku vypovednu hodnotu. myslim, ze toto nie je otazka, co by trapila niekoho, kto si da maximalne jedno male pivko za nedelnym obedom :)

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Rachel - 17/03/2017 14:17

---

Jo, podle mě ale to, že člověk hledá odpověď, znamená že jí může najít, že se probouzí. Kolem mě je spousta lidí co nehledá a chlastá..

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Sochař - 17/03/2017 15:26

---

U přírodních národů alkoholici pravděpodobně neexistovali protože neexistoval spolehlivý přísun alkoholu. Nebylo možné nadělat pořádné zásoby. Pití bylo často rituální stejně jako drogy, třeba u jihoamerických indiánů, opíjení probíhalo hromadně tj. pod dozorem zkušených. A díky tvrdým životním podmínkám nebylo ani možné se bez následků zpráskat. Nenaděláš zásoby dřeva, neulovíš, nejsi schopný v boji, nejsi pro ostatní spolehlivý, á - dřív nebo později umřeš. To platilo asi i pro první zemědělské kultury, kde nějaké zásoby a pravidelná výroba alkoholu už existovala.

A nedávný střet těchto dávných kultur, indiáni, eskymáci, sibiřani, australští domorodci, aj. - s moderním světem znamenal a dodnes znamená jejich alkoholickou devastaci.

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil rosníčka - 17/03/2017 16:15

---



Morfeus má pravdu...myslím...vlastně teď už vím, že jsem alkoholik...ale teprve nedávno jsem si to přiznala. Díky vám to mám s kým probrat( zatím nechci vyhledávat pomoc). Pokud to nezvládnou...budu muset. Ještě si věřím, zbytek ukáže čas. Souhlasím s názorem, že pokud alkohol škodí a omezuje běžný život..tak ten problém je, i kdybych pila jen jednou za 3 týdny, ale našrot. Pokud si člověk neumí říct dost...měl by to řešit.

:laugh:

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou**

Vložil rosnička - 17/03/2017 16:18

---

Šantal..jak pokračuješ...?

Co kniha o kouření...čteš? :)

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou**

Vložil Šantal - 17/03/2017 18:41

---

Pokracuju dobře a spokojeně :-). A občas si dám slínku no :-) ale minimálně. A Ty?

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou**

Vložil Šantal - 17/03/2017 19:47

---

Slimku, jako cigaretku, telefon to přepsal na slínku. To ani nevím co to je :-)

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou**

Vložil rosnička - 17/03/2017 20:44

---

u mě dobrý...zatím čistá :laugh: manžela jsem odvezla na pivo a já to vidím na knihu a dobrý film :) a jak jsem už psala...čas ukáže.

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou**

Vložil Krtek - 17/03/2017 21:51

---

Ja keď som sám seba kedysi presviedčal, že nie som až taký alkoholik(ved' nespím pod mostom,

neožieram sa každý deň, do práce chodím, tak čo...), tak to znamenalo len jedno. Pokusy o kontrolované pitie. Trvalo nejaký ten rok, kým som si to priznal, že som alkoholik, ale bez výhrad. Žiadne väčší, menší alkoholik. Nikomu nezainteresovanému to neveším na nos. Je to len moja vec. Ale znamenalo to pre mňa neskutočnú úľavu. Nie z toho, že som alkoholik. Ale to zmierenie sa s tým. Taká pokora, rešpekt pred alkoholom. Prestal ten ustavičný boj s myšlienkami na alkohol, boj s pokusmi kontrolované piť.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Krtek - 17/03/2017 21:56

---

Chcel som tým len povedať, že u mňa sa to zmenilo, keď som nie len vedel, že som alkoholik, ale keď som sa s tým vnútorne zmieril. A to asi bolo u mňa to najťažšie. To zmierenie sa.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Sochař - 17/03/2017 22:36

---

Tohle vnitřní smíření mi trvalo taky roky. Ale přineslo ještě jednu důležitou věc-obrovskou úlevu. A už žádný do nekonečna omílat, přemýšlet, plánovat, poměřovat se, zkoumat to pití a sebe, to uvědomění si, že tu nemoc prostě mám mě vlastně uklidnilo. Odrazový můstek k tomu se na to vykašlat.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Krtek - 17/03/2017 23:01

---

Aj ja som tam spomínal úľavu, takže asi na tom niečo bude. :cheer:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Rachel - 18/03/2017 06:42

---

Dobrý sobotní ráno,  
šantal já četla občas si dám sklínku :laugh: :laugh: :cheer:

Já tomu napsrosto rouzumim, jak to myslíte s tím alkoholikem. Všude se to i píše, že základ je si přiznat, že si alkoholik. Ale mě to osobně nijak nepomáhá, i když si řeknu že sem alkoholik, kolem mě si to říká spousta lidí, tak mi to nebrání jít si dát pivo :laugh: :laugh:

Co je u mě rozhodující je to, že si uvědomím, že ta cesta alkoholu NIKAM nevede. Není k ničemu dobrá. Vyzkoušet dobrý, ale když už se po stý budím s kocovinou a nemá to žádnéj vývoj, tak je čas to utnout :laugh: Když vidím jak budu vypadat za pár let a uvědomím si, jak moc bych toho mohla litovat. Nemocná, nemohoucí, sešlá, bez peněz.....Nechci takhle vyplejtvat svojí energii a svůj život. tak to je pro mě ta správná motivace to řešit a hledat jinou cestu :woohoo:  
Krásnej den všem

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnú

Vložil Šantal - 18/03/2017 07:19

---

Ahoj všichni :-)

Nechci se chvástat, ale se vším co padlo souhlas, je mi takhle moc dobře a bonus (reakce na Rachel: o tom, jak bychom vypadali po chlastani): každý mi teď říká, jak mi to sluší! Fakt, už to umím trochu přijímat. Na začátku to bylo spíš nepříjemný. Tak hezkou sobotu všem.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnú

Vložil Medovka - 18/03/2017 16:10

---

Rachel napsal: [/b

Já tomu napsrosto rouzumim, jak to myslíte s tím alkoholikem. Všude se to i píše, že základ je si přiznat, že si alkoholik. Ale mě to osobně nijak nepomáhá, i když si řeknu že sem alkoholik, kolem mě si to říká spousta lidí, tak mi to nebrání jít si dát pivo :laugh: :laugh:

No, to bude asi tým, že si to iba hovoríš (som alkoholik), chýba tam zrejme to vnútorné stotožnenie a zmierenie sa s chorobou, ako to tu popisoval Krtko a Sochar.

Vačšinou, keď sa človek zmieri s čímkoľvek negatívnym, čo nedokáže zmeniť - prinesie mu to úľavu. Mne trvalo dosť dlhý čas, kým som sa zmierila s tým že manžel piť neprestane, a že mu nedokážem pomôcť, ale keď som to konečne dokázala - prinieslo mi to tiež obrovskú úľavu a aspoň aký, taký pokoj v duši.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnú

Vložil Angie - 18/03/2017 20:34

---

Já se mám výborně. Včera jsem byla pařit, dnešek v posteli a dnes večer zas nějaké to pitíčko. Koukám na film a za chvíli půjdu spát. I když je to škoda ten skvělý stav zaspat, ještě vydržím.

No měla jsem průšvih s pitím (úraz), ale povedlo se mi to ututlat v práci, u rodičů i přítele. Takže totálně v pohodě. Vážně s pitím problém nemám, umím s tím pracovat. Mě pití vyhovuje. Jo, když přes týden nepiju, tak je mi skvěle. Ale pořád, denně, myslím na to, že třeba v pátek se zřídím. A těším se na to

ohromně. Jinak by ten život neměl valný smysl. Zmatlat se do nevědomí je to nejhezčí, co může být. Myslela jsem v léčebně, že mě naučí třeba nějaký cvičení, co člověka hodí do "mimo". Nenaučili. Zatím je fakt super ten alkohol a někdy v kombinaci s velmi rychle vykouřenou cigaretou (to se pak skvěle motám.

Já vám abstinenci neberu, ale nechtěla bych.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil David - 18/03/2017 20:55

---

Já se mám taky dobře, sice jsem měl v posledních dvou týdnech dvakrát kocovinu, ale okno našťěstí nebylo, takže pohoda. Teď jsem si otevřel vychlazené Chardonnay, mňam.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Rachel - 18/03/2017 21:11

---

Mě tak přijde, že si Angie dělá fakt dobrou srandu :laugh:

Medovka, já to ale chápu. Je to jakýsi vnitřní odevzdání se, uznání toho, že už nebudeš bojovat, že víš nevyhraješ. Ale na mě to takhle prostě nefunguje. Já si to klidně vnitřně uznám a s tím uznáním, ztotožněním, si dam s klidem pivo, že to tak je.... Každopádně je to svým způsobem slovíčkaření. Ten vnitřní stav chápu a objevuje se u mě, když vidím kam ten chlast vede. A když si uvědomím, že pít prostě NEMUSIM....tak bud to mam jinak nebo sem se ještě nedopracovala tak daleko :laugh: :cheer: Krásnej sobotní večer!

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 18/03/2017 21:15

---

Davide, ty jsi na tom asi jako já. Pít chceme a budeme.

Rachel, proč bych měla mít legraci z vás? Já prostě jen neakceptuju a nechci podporovat ten kult "abstinence". Vaše věc, se kterou nesouzním.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil David - 18/03/2017 21:29

---

Je to tak, jen je tu asi rozdíl, že já jsem si (už dávno) přiznal, že jsem závislý (ty třeba nejsi, to neumím

posoudit). Teď se snažím jen pít tak, abych minimalizoval škodlivé dopady.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Medovka - 18/03/2017 22:32

---

Rachel napsal:

Medovka, já to ale chápu. Je to jakýsi vnitřní odevzdání se, uznání toho, že už nebudeš bojovat, že víš nevyhraješ. Ale na mě to takhle prostě nefunguje. Já si to klidně vnitřně uznám a s tím uznáním, ztotžněním, si dam s klidem pivo, že to tak je....

-----

A takto nějak to „funguje“ aj u můjho manžela, s tím rozdílem, že on to už dopracoval tak daleko, že sa rozvádzame.

Ale tebe prajem, aby si to nemusela dotiahnuť až tam, kde on a stihla si sa včas spamätať.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Rachel - 19/03/2017 07:07

---

Angie vždyt jo, já ti to neberu, já taky nejsem úplnej abstinent. Ale proč tohle píšeš do diskuzního fóra o abstinenci? :laugh: :cheer:

Neděle bez kocoviny, krásnej den!

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 19/03/2017 07:19

---

Já si taky dlouho myslela, že to mám pod kontrolou. Do té doby, než jsem si uvědomila, že mi trvá třeba týden, než od 1 skleničky...zas přestanu pít. Myslím, že pokud nenastanou nějaké zdravotní problémy...tak si spousta lidí myslí, že jsou vlastně v pohodě.

Hezkou neděli všem :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 19/03/2017 07:51

---

Rachel napsal:

Angie vždyt jo, já ti to neberu, já taky nejsem úplnej abstinent. Ale proč tohle píšeš do diskuzního fóra o abstinenci? :laugh: :cheer:

Neděle bez kocoviny, krásnej den!

"Suzanne upravuje Rachel?" :P

"To aj Suzanne pije za Ráchel?" :ohmy:

"Jedna pije a druhá je triezva a píše?" :silly:

(Alebo pijete slobodne aj schizofrenicky, či si iba pripíjate sama so sebou v zrkadle?) :dry:

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 19/03/2017 13:15

---

Já se držím a jsem ráda. Už si zvykám. Super je, že mě neláká hospoda. Tím myslím jít tam účelově. Netvrdím, že třeba při výletě, procházce atd. nezajdem na něco, ale jít "pokecat" do lokálu mě neláká. Ani ty lidí, ani ty kecy. Pokrok. Angie, jaký úraz? Těch jsem si užila, jéje. Nebejt jich, jsem dneska mnohem víc fit. No už to nevrátím. Ale omezuje mne to dodnes. Přetržený sval, kolen, rameno. Těch jizev....

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Gennosuke - 19/03/2017 16:25

---

Angie napsal:

Pít chceme a budeme.

Drzim palce at Ti to vydrzi jak nejdele to pujde. Myslim to kontrolovane piti "na chut".

Ja jsem to takhle tahnul dlouhe roky. A nutno priznat ze to s kamaradem alkoholem byly docela prijemne stravene roky :-). Bohuzel jak sel cas tak se to pomalicku polehoucku zacalo z pod te kontroly dostavat. Plizive, nenapadne, zakerne. Prilezitosti zacit to resit byla spousta takze jsem je samozrejme vesele ignoroval (proc taky... nejsem zadny alkoholik, piju jen protoze na to mam chut... a prestat muzu vzdycky). Az jsem jednoho dne zjistil ze litam ve fakt obrovskem pruseru a na vyber mam bud cestu absolutni abstinence nebo volny pad na fyzicke/psychicke/socialni dno.

Pral bych Ti aby jsi neco takoveho nemusela resit... obcas ta cesta totalni abstinence stoji pekne za hovno :-).

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 19/03/2017 16:31

Mě by nebavil ten strach, aby se to blízcí nedozvěděli.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 19/03/2017 21:58

---

Šantalko, rozbitá hlava. Jsem upadla na rovině v obýváku a třískla hlavou o parkety. Nechápu, jak se může roztrhnout kůže bez ostré hrany, ale stalo se. Krev lila šíleně. Měla jsem promile, tak jsem nešla do nemocnice. Dala jsem dezinfekci a šla jsem spát (risk života, vím to moc dobře). Další den jsem šla do práce, ale cestou mi došlo, že to asi doktora chtít bude. Neviděla jsem v zrcadle celou ránu, asi jen půlku, ale viděla jsem, že to je široké skoro centimetr. To bych doma nedoléčila.

Díkybohu rodiče ani přítel si toho nevšimli (můžu to maskovat vlasama - jako mít to třeba na čele, to by byl můj konec). Takže to nechám jako historku toho druhu, co se vypráví s velikým odstupem. Doktor byl výtečný, zaprvý to zašil s půldenním odstupem, a taky tak, že když jsem byla na kontrole druhý den, tvrdili, že to vypadá jak 5 dní starý, a ne den.

Trochu mě to zarazilo. Měla jsem extrémní štěstí a toho bych si měla vážit (že jsem přežila, a pak že si toho moji blízcí nevšimli - to pro mě je absolutně nejvíc důležitý). Měla bych si toho vážit a poučit se. Jo, ten den jsem pila po velice dlouhé době od rána. Chyba. To už nikdy nesmím a vím to.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 19/03/2017 23:20

---

"Trochu mě to zarazilo."

Jo, je to vážně až skoro neuvěřitelný.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 20/03/2017 08:10

---

Na hlavu Angie fakt bacha, má to prý další následky (špatná paměť, poruchy mysli atd). Věřím tomu, mám pár úrazů hlavy za sebou... Zbyly jizvy jako důkaz.

Sochaři, jak je? Já mám asi rekord :-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 20/03/2017 08:53

---

Šantalko, jde to pořád dobře. A blahopřeju, každý ten rekord, jak mi to šlo bez pití, střízlivost čtvrt roku, půl roku a dál-mi pomáhal neb mi bylo prostě líp.

---

Ani nechci vědět, jak by to vypadalo, kdybych celý ten rok se v tom ještě plácal. Únava, nervozita, nestíhání, atakdál.

Je ale fakt, že až teď mi po tom roce a něco během čekání na léto napadají myšlenky na zahrádky, zkusit to prostě. Žádná křeč ani bažení, spíš zvědavost? Jak na tom jsem? Mám vážně v sobě tu sílu a klid? To se závislost zas za něco asi převlíkla. No, asi to k tomu patří, dám si bacha.

A taky jedna věc, vídám přece jen občas svoje známý a kámoše, kteří se v tom kruhu hospodským pořád pohybují a to mě teda odrazuje. Silně!

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Šantal - 20/03/2017 09:21

---

Chápu Sochaři. Ty zahrádky lákat budou a tam se uvidí ;-)) ale chápu dobře, že chceš pokračovat v nepití vid'.

Jinak o těch známých z krčmi mi ani nemluvě. Příčí se mi s nimi už ztrácet čas. I když zůstanu doma tak je to líp vynaloženo čas než s nimi. I kdyby člověk jen obyčejně odpočíval. Já se musím naučit dělat vše tak akorát, jak to zvládnou. No si na sebe vysoké nároky, které mě pak svazují. To radí i p. Nešpor, že minimálně první rok by se člověk neměl přepínat, chtít toho po sobě moc atd. Je to pak vše jednodušší a radostnější. Radovat se i z malých pokroků a úspěchů.. na tom musím zamakat já :-)). Jinak mě střízlivost baví. Je to úleva. Jak jste psali výše.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Šantal - 20/03/2017 09:23

---

\* krčmy - hrubka

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil pert - 20/03/2017 11:29

---

Angie, není tak jednoduché se poučit, řekneš si příště to neudělám, dám si pozor a nějak se to zvrtné a uděláš zas tu samou chybu. Myslím to všeobecně, po nějaké zvrzané události se chvíli kontroluješ, předcházíš krizovým situacím a časem to vyšumuje, vrací se to do starých kolejí, dlouho se nic nestane a zničehonic bác, ta samá chyba. Několikrát jsem prošel vývojem, abych ty chyby znovu neopakoval.

Už jsem byl ze sebe nešťastný a udělal si takový deník, který jsem každý večer otevřel a promýšlel co a jak druhý den udělám a jak jsem zvládnul dnešek. Zas tam vždycky byla nějaká věc, kterou jsem mohl udělat líp nebo jsem zas přestřelil.

To se netýkalo jen alkoholu, když jsem se snažil o kontrolu, pak abstinenci, tím myslím celkové moje jednání a chování, práce, rodinné vztahy, úřady, soudy...

Jestli chci něco změnit, dávám do toho úplně všechno, něco změnit nejde a tak s tím jsem se musel



vyrovnat. Trvalo mně to vždycky dlouho, ale přineslo to aspoň nějaké výsledky, bylo by to dost zlé, kdybych na tom všem nezapracoval, všechno by se mně to všechno vrátilo a dostal bych zas přes hubu...

Nemyslím, že je konec, jako David a Angie, může to tak nějakou chvíli jít a fungovat, třeba rok nebo několik let, ale ten chlast se na všem podepisuje, jestli mozek nebo tělo, otázka je jak moc, třeba mají to štěstí a budou takoví jako ti co v devatesáti- jó, já chlašću denně třicet čtyřcet let a pohodka... to je život no, se to zkusí, jde to nejde to a pořád můžu zkoušet až mně zase odvezou... jak kdo chce

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Rachel - 20/03/2017 11:43

---

ahojte,

šantal mě taky ta hospoda neláká. Cejtim se skvěle, mam za sebou boží střízlivej víkend. Mnohem vyrovnanějš řeším problémy. Střízlivá mam nadhled, nemam pocit že za všechno můžu já. Zní to tak jednoduše, ale pro mě to zásadní věc. Vždycky sem si všechno hodně brala osobně, vyčítala a měla z toho depky. Ted mam pocit že si umim přiznat chybu, ale nehroutim se z toho. Prostě si řeknu, že to příště zkusim líp a jdu dál.

Krásnej tejdén všem!

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Šantal - 20/03/2017 12:54

---

Rachel, přesně!Líp se vše zvládá, ono hdoně těch problémů a pokažených věcí odpadá, v podtatě v tomhle směru už "není co řešitů. To mě třeba blaží, že se v noci probudím a ?? pohoda! Nic k řešení, stydění, vyčítání atd. Super, se vyčůram a jdu zase spát a nehrabe mi z toho, co kdy a kde...

na to "kafe" se mi fakt nechce. No půjdu, slibuju jí to už fakt dlouho a ona zase bere osobně, když to ruším, tak to nějak odbydu a příště už nesliboat!!. To taky jde :-) je v tom prostě svoboda.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil pert - 25/03/2017 08:40

---

Angie tak co další pátek, vidím tě přihlášenou, vše podle tvých představ? A co jarní aktivity, zvířátka a tak to okolo, jaro už je v plném proudu :) ;)

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Šantal - 25/03/2017 11:35

---

Angie, ahoj, jak se vede? Ja se držím a je mi fajn. Honí mě teda furt mlsná, ale to se srovná... Dej vědět

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou**

Vložil rosnička - 25/03/2017 19:23

---

jsi si jistá, že se to srovná...? já ujíždím na čokoládě...asi další závislost :laugh: :laugh:

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou**

Vložil Šantal - 25/03/2017 19:38

---

No nevím. Dnes palačinky ;-). Abysme nebyly jak koule co ;-)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou**

Vložil rosnička - 25/03/2017 20:55

---

pořát si opakuju, že když jsem tolik kalorií do sebe dostala v litrech vína...tak přece kousek čokolády snad neškodí....asi mi chybí ten cukr z alkoholu.. :P časem se to teda snad srovná.....budu tomu věřit :)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou**

Vložil Šantal - 25/03/2017 21:18

---

Mě chybí zas cukr z piva. Asi fakt jo. A vůbec si teď všechno nějak vychutnavam. Jídlo i pití. No musíme se úměrně tomu hýbat ;-). i když s plným pupkem... A to přemlouvání. To mi dává zabrat. Boj s leností ;-)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou**

Vložil Šantal - 27/03/2017 22:12

---

Tak k tématu: myslím, že to zvládnou. A co vy ostatní, dejte vědět.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou**

Vložil Karolína - 27/03/2017 22:17

---

Mně ten cukr z alkoholu taky chybí, mám chuť na sladké (hlavně čokoládu) skoro pořád. Ale už je to lepší než na začátku abstinence...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 28/03/2017 08:11

---

Ahoj Karolinko! Tak jsi dobrá, že jsi dala ty hory. Fajn. Držíme se, to je dobře. Já si někdy představuji to léto bez (jak psal Sochař, lákání zahrádek)... ale nějak nemám tentokrát strach. Teď jsem zkusila, že to jde s džusem a jinak se prostě v brlohach zbytečně nezdržovat. Ono u mě je změna, že mě to FUCKT nebaví. Asi už mám "odpito" v těch hospodách. No hurá, kéž by. Bylo by to mnohem jednodušší. Tak se měj a zase napiš ;-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 28/03/2017 11:49

---

U mě taky dobrý....a 2 den zatím ani čokoláda :laugh: :laugh: tak uvidíme, jestli už si tělo zvyká...Nejhorší bude dovolená, jedem s obrovskou partou lidí, kteří nevypijí :laugh: , kdybys je zabil...Snad už mi ten mozek konečně přepnul. Neříkám si, že nemůžu...ale že nechci. Hezký den všem

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Rachel - 28/03/2017 21:09

---

ahojte,

tak já ne dobrý. Spíš asi nejhoší a nejstrašnější za dobu co sem chodim na forum, takže necelý tři roky. Lila sem do sebe helktolity chlastu, abslotuně se i to vymklo z rukou. A je to tady. To co se dělo bylo strašný. Takže zpytuju alkoholický svědomí. Teď doufam mam nejhorší za sebou a už neumřu... Tak mi držte pěsti! Proším hlavně mě tu nemoralizujte, od toho si vystačim sama. Jdu jen s kůží na trh. R

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Allie - 28/03/2017 21:49

---

Bojuj rachel. Ať je ti brzo líp...

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Rachel - 29/03/2017 07:57

---

allie díky moc:) budu se snažit.

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Žilínčan - 29/03/2017 08:22

---

S kožou na trh, ale úplně anonymne, to je velké hrdinstvo. Ja o tom niečo viem, tiež to robím. :-p

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Ja - 29/03/2017 08:24

---

Rachel napsal:

ahojte,

tak já ne dobrý. Spíš asi nejhoší a nejstrašnější za dobu co sem chodim na forum, takže necelý tři roky.

Lila sem do sebe helktolitry chlastu, abslotuně se i to vymklo z rukou. A je to tady. To co se dělo bylo

strašný. Takže zpytuju alkoholický svědomí. "Ted doufam mam nejhorší za sebou a už neumřu... Tak mi

držte pěsti! Prosim hlavně mě tu nemoralizujte, od toho si vystačim sama. Jdu jen s kůží na trh. R

"Najefektívnejšie je si všetky príznaky vyskúšať a prežiť → lepšie sa tak zapamätávajú!" :silly:

Iným stačí "iba" přečítať a nechať sa viesť... :ohmy:

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Gennosuke - 29/03/2017 14:40

---

Rachel napsal:

To co se dělo bylo strašný.

Budu ted asi hnusnej a cynickej - ale to je jenom dobre! Ono to neuskodi kdyz si clovek spadne co nejbliz ke dnu a uvedomi si ze tamto v dalce co vidi na obzoru je definitivni konec.

V kazdem pripade Ti drzim palce aby ta "lekce" mela svuj smysl a pomohla Ti odhodlat se to resit.

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Rachel - 29/03/2017 17:58

---

gennnosuke, hnusnej fakt nejsi a cynickej už vubec ne. Jen pravdivej. Je to tak.

A s kůží na trh veřejně jsem šla při pitce..i když vitruální svět mě taky ovlivnuje. Z toho vašeho psaní cítím i vaše osobnosti, pomáhá mi to.

Díky všem R

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Rachel - 29/03/2017 18:01

---

Ještě takovej citát: Esence velikosti člověka je schopnost vybrat si naplnění za okolností, kde si ostatní vybírají šilenství.

)Tak to jdu zkusit :)

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 29/03/2017 18:23

---

Rachel napsal:

...Tak to jdu zkusit :)

...a "nezabudni sa vrátit' medzi triezvejúcich ľudí!" ;)

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 29/03/2017 22:13

---

Já se mám fajn. Od soboty jsem nepila.

Měla jsem ale nepříjemné stavy. Těmi trpím dlouho (roky), jen jsem to sem asi nepsala. Jsem hrozně nejistá, když cítím nebo i jen tuším, že se na mě někdo dívá (třeba v MHD). Úplně ztuhnu, dostanu křeč snad do celého těla, neodvážím se zvednout ani jen oči, abych se přesvědčila, jestli to je pravda nebo ne. Pořád si říkám, že ti lidi mají svých potíží dost a já je nezajímám. Nepomáhá to. Nepomáhá ani zhluboka dýchat. Chodím k psychiatrice už pár let s tímhle. Předepisuje mi hořčík, nejslabší Neurool a tak... Antidepresiva ne, ty jsem brala pár let, zlepšilo se to, pak jsem je přestala brát, zůstalo to ok. Ne kritické, ale občas mám tyhle stavy. Pomůže mi ten Neurool, nebo samozřejmě alkohol.

Když si dám dvě piva, všechno ze mě spadne. Víím, jak vypadám, ale jen po těch dvou pivech si to dokážu uvědomit. Většinou se jen choulím v koutě vozu metra a doufám, že se na mě nikdo nedívá, protože cítím vnitřní třes a kdyby se na mě někdo podíval, začala bych se třást docela. Když si dám dvě piva nebo 0,5 Neuroolu, jsem uvolněná, jak je podle mě každý normální člověk.

Mám problém s tělesným třesem. Nemyslím absták nebo tak. Jen třeba v situaci, kdy musíte třeba ve strnulé pozici psát iniciály klienta a on na vás přitom čuměl. Kouká vám pod prsty. To nesnáším.

Ještě jedna věc - horší se to po kouření. Kouření považuje většina alkoholiků za nějakou berličku. No,

---

když piju a kouřím, stoupá to do hlavy rychleji. Ale třeba já, i když mám malou kocovinu a kouřím, začne mi ten třes a klepání se, jak píšu.

Zajímalo by mě, jestli to někdo tak má.

Mě nejvíc štvě, že se třesu před lidma. Zná to někdo, nebo jsem jediná?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil pert - 30/03/2017 08:37

---

V mládí, kdy jsem nepil, jsem míval dost trému a byl problém před lidma mluvit i něco dělat, to každý čuměl na ruce a nedělalo mi to vůbec dobře, celý jsem ztuhnul... no asi každý občas tohle zažil, ale záleží jak moc a jak dlouhodobě. Já to přikládal hormonům, jak jsem dospěl nějak jsem se s tím začal vypořádávat, šok byl pak bydlet na koleji a zařizovat si všecko sám okolo, to ze mně spadla i tíha co jsem si nesl z domu, ale už v těch 18 mi bylo líp než ve 14... Za pár let byl ze mně jiný člověk, alkohol jsem k tomu tehdy nepoužíval...

Změnil bych teda psychiatra a začal znovu to nějak řešit, když máš tedy alkohol pod kontrolou, může zkusit nasadit i jiné léky a bral bych je stabilně nějakou dobu jestli se to zlepší nebo ne... prostě zkoušet, já říkávám, že alkohol není řešení.

Máš to jestli si jistá pití pod kontrolu, takže si myslíš, že ti ten chlast to asi nezhoršuje, ty třesy a klepání... jen, žes o tom nenapsala dřív, teda já si toho nevším a ještě si pročtu,... nějak z toho najdeš cestu ven, určitě bych začal pravidelně teda chodit k jinému MUDr... drž se holka :) :kiss:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil pert - 30/03/2017 09:04

---

Jako na takové stavy antidepresiva je asi trochu slabota, může to být panická porucha, záchvatovitá panická úzkost a na to se používají přece jiné léky, zkusil bych to.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 30/03/2017 10:05

---

pert napsal:

Jako na takové stavy antidepresiva je asi trochu slabota, může to být panická porucha, záchvatovitá panická úzkost a na to se používají přece jiné léky, zkusil bych to.

..."Pán doktor, čo robíte keď nemáte pacientov?"

~ "Zabíjam voľný čas!" :p

"A Vy - MUDr.Pert?" :ohmy:

(..."predpisujem "lieky"!!!) :silly:

---

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil pert - 30/03/2017 10:53

---

Ale nehraju si na doktora, jen píšu jaké jsou možnosti a že jiný MUDr. jí může stanovit jinou diagnózu a tudíž jiné léky, které jí můžou pomoci... pokud v tom nemá moc prsty chlast.

Po těch AD se jí tehdy udělalo líp a takové stavy se rády po vysazení vrací, tady na fóru toho o tom je... s alkoholem je to bludný kruh

---

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 30/03/2017 18:16

---

Perte, možná jsem to napsala až moc dramaticky. Léky moc brát nechci. A funguju normálně, jen si hlídám určité věci. Třeba nekouřím před obědem v restauraci (pokud k němu nemám i pivo). Umím odvracet pozornost, když na mě někdo moc upřeně čumí. A především to není pořad, je to jen někdy, že mám tyhle pocity. Víím třeba, že v kocovině to je vždycky. Proto jsem ji asi i přepíjela dřív. Všechno souvisí asi se vším...

Je to asi o tom, že musím pořad působit dokonale a tohle (třeba třes) je projev nedokonalosti. Řeším, co si o mě ostatní myslí. Bojím se toho a tím to přivolám. Začalo to na vejšce jednou v menze, začala jsem se bát, že se to vrátí, a bylo.

Je zvláštní, že v té (mnou stále proklínané) léčebně jsem to neměla. Tam prostě každý měl nějaký problém a bylo mi jasné, že kdyby se mi začala třeba nekontrolovatelně klepat ruka když nesu talíř s polévkou nebo ji jím, tak to všichni pochopí a nebudou se dívat skrz prsty. Takže jsem z toho neměla strach a tudíž se mi to nikdy nestalo. To jen před cizíma. Je to prostě v hlavě a jen nevím, jak ji přeprogramovat. :(

---

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 30/03/2017 20:24

---

Angie, píšeš:

..."Řeším, co si o mě ostatní myslí. Bojím se toho a tím to přivolám."

...takže "sa vlastne bojíš vlastných myšlienok, ktorými si vyrábaš účinný strach?" :silly:

..."prečo si vyrábaš takéto scenáre?" :ohmy:

(...ktorými sa stresuješ!) :dry:

---

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Zuzana - 30/03/2017 23:02

---

Ahoj Angie a ostatní, po jedné traumatizující situaci jsem začala trpět podobnými stavy - diagnóza agorafobie, ze začátku jsem to celkem zvládala, časem se začali problémy stupňovat, léky jsem brát nechtěla stejně jako ty. Bylo mi řečeno, že cca. stejně dlouho jako trvají obtíže musím léky brát. Zkoušela jsem všechno možné : zaměstnat mozek mobilem, čtečkou, sudoku a jiné, nicméně výsledek žádný. V současné době frčím na Zoloftu, nejnižší účinná dávka denně a je to lepší. Je téměř na jistotu, že nebrat vůbec nic, stavy zhorší... Alkohol funguje super, ale to později závislost taky - to už mám za sebou, moje rada proto je - zkus AD nejsou doživotně ;)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Kleris - 30/03/2017 23:17

---

Angie, dokud nepochopíš, proč se ti to děje (to asi bez odborné pomoci nezvládneš), nenajdeš ani řešení, které by tě mohlo problémů trvale zbavit. Zvážila bych intenzivní psychoterapii. Léky mohou krátkodobě ulevit, ale rozhodně tě nespasí. Myslím, že to vnímáš stejně...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 31/03/2017 19:42

---

Kleris, máš určitě pravdu. Jednou jsem na psychoterapie chodila. Jenže to bylo skupinové a většinou jsem zrovna ty pocity neměla. Tak jsem jaksi neměla co překonávat. Byla jsem i na "regresi", před lety, nic. Řekla jsem to léčiteli, kterého jsme s rodiči párkrát navštívili. Byl dobrý, bez toho, abychom mu něco řekli, poznal co má kdo za problém nebo jakou prodělal vážnou operaci (pře oblečení nemohl vidět ani jizvy a neměl jak to vědět předem). Ani ten mě z toho nedostal. Ty AD pomohly, přestala jsem je brát po pár letech najednou, prostě jsem si je zapoměla vzít na dovolenou a nic se nestalo, doktorka řekla, že už je tedy nepotřebuju. Cítím se stejně, nezhoršilo se to po vysazení (je to skoro 2 roky).

Ale chtěla bych neřešit, co si kdo o mě myslí. Ráda se hezky nalíčím, učešu, obleču a podpořím tím to, jak vypadám. Na druhou stranu pak na mě lidi budou koukat víc, než kdybych byla nějaká šedá myš. Když je mi fajn, líbí se mi to, ale když se necítím, nejradši bych byla neviditelná. V dětství jsem byla hrozně neprůbojná. O přestávkách jsem seděla v lavici, protože jsem nevěděla, jak se zvednout a přijít ke skupince spolužáků, co si povídají. Zlomilo se to kolem 16. roku, byla jsem ráda středem pozornosti. Jenže si mě "to" asi našlo tímhle způsobem.

Čím to mohlo vzniknout? Na základce jsem zažila psychickou šikanu, ale mírnou. Jenže to proto, že jsem byla tichá, neprůbojná, neuměla jsem se bránit. A možná že jsem se výborně učila. Tak možná to vzniklo ještě dřív? Prý mě týraly děti, když jsem byla v kočárku (máma se divila, že hrozně brečím, když ke mě přijdou děti její známé. Až později zjistila, že mě tajně štípaly - samozřejmě okamžitě ukončila kontakt se známou).

Jednoduše potřebuju pochopit, že lidi mě neřeší, nekoukají mi na ruce, nesledují, jestli jsem v napětí. Že mají svého dost. Zatím to nejde. Tu psychoterapii asi zvážím.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu



Vložil Šantal - 01/04/2017 20:56

---

Já jsem jedno blbé období nebyla schopná sníst ani polívku, když si ke mě někdo přisedl. Hrůza, třes, neschopnost nejenom jíst, ale i vstát, obléct se a odnést nádobí. Úplně paralyzována, fuj. U mě to ale souviselo s chlastem, bohužel.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Rachel - 02/04/2017 08:27

---

Všechny zdravím,

prosim vás lidi nechlastejte!! :laugh: :cheer:

Je to fakt hnus hnusnej, mam za sebou asi nejhorší týden. Vždycky mi to přijde nejhorší. Ale fakt hnus fialovej, víte o čem mluvím. Dopadlo to tragicky. Celej tejdén v uplný tmě, nemohla sem jíst, jen pít čaj a vodu..

Dneska už je mi trochušku líp. Jsem alkoholik.

6 dní střízlivá.

miluju život a nechci si ho už dál ničit.

R

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Angie - 02/04/2017 17:20

---

Šantal, a jak jsi se toho zbavila? Mívala jsi to v kocovině (když píšeš že to souviselo s chlastem)? Ale ty ses v tom asi tolik nebabrala jako já, vid'... Já jsem se tím totiž začala moc zaobírat a tím jsem si to asi sama přivolala. Teď polévku (i třeba rýži) jíst můžu před lidma, ale hlídám si různé věci. Třeba kdyby mě někdo moc koukal do talíře a na ruce, převedla bych jeho pozornost jinam, a podobně. A s tou rýží mám vychytaný, že si kousek (třeba maso) napíchnu na vidličku a pak ji naložím rýží. Když by mi pak něco spadlo, nikdy nespadne to napíchnuté a není to pak tak trapné. (Trapná jsem ale asi hlavně já, že to tak řeším, co?? :laugh: )

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Šantal - 02/04/2017 19:54

---

No, zbavila, to bych neřekla. Dosud se to vrací, když mě někdo při něčem pozoruje,.Je to děs. I u blízkých mě to štvě. Ale až tak jako ty to nemám ;- ) Asi by ses v tom fakt neměla tak "babrat"... ale tomu asi neporucis, co.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 03/04/2017 11:16

---

Rachel, úplně ti rozumím. Kolikrát jsem se takhle zaříkával v tom debilním tunelu chlastu, koukal na život vlastně jen prúduchama a furt se odhodlával a furt se jen odhodlával. Teď rok a skoro čtvrt čistej, ale často si vzpomenu, jak to byl hnusný. I tak trochu násilím se nutím na to myslet, mozek to špatný zapomíná. Proto jsou dobrý třeba AA, tohle fórum.

Člověk se dokáže dochlastat na totálního červa, který si navíc uvědomuje, že tím červem je. Pak to může rupnout a začne mu to být jedno. Anebo to silnou osobní snahou a uvědoměním praskne na opačnou stranu a dostane se z toho. Ono to jde. Držím palce.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 05/04/2017 18:56

---

Tak co Rachel a ostatní?

Já tentokrát fakt bez potíží. Ne, že by bylo pořád pohádkově, ale i při nepohodě se držím a nenapadá mě to řešit chlastem. Ozvěte se, držím vám palce :-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Rachel - 05/04/2017 19:07

---

Ahoj,

no já se teď cca 10 dní nenapila nic. Už je mi líp, ale teda tohle bylo fakt hodně. Už mě to nebaví. Chci bejt teď hodně sama, vubec nechci mluvit. Uplně mě štvou lidi, jak má každej názor na něco. To vim sama že sem debil. Nejvíc mě štve, jak si někdo myslí, že ví proč se mi to děje. Jak to může vědět někdo jinej, když to nevím já sama? :laugh: Vubec na to nemam náladu. Jsem doma, posloucham muziku. Je mi z toho chlastu zle. No, tak jsem zvědavá, jak dlouho mi tohle vydrží.....

Jinak já moc děkuju za tohle forum. Tak nějak se tu cejtím jako doma :laugh: :cheer:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 05/04/2017 19:12

---

Rachel. Mluvíš mi z duše! I teď jsem nejradši sama. Nebaví mě se bavit, nechci nic říkat ani slyšet atd. Chápu tě. Snad to časem přejde. Tady se "vykecám" a to asi dost :-) a to mi stačí. Tak se drž a bude líp ;-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 05/04/2017 21:49

---

já jsem marná....čistá něco přes měsíc....ale ta chuť vína mě posledních pár dnů provází na každém kroku. Dnes jsem měla namále :( Jak dlouho asi trvá..než to přejde...?!Mám to naopak...snažím se hlavně nebýt sama, ať se ne napiju...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 05/04/2017 22:11

---

rosnička napsal:

já jsem marná....čistá něco přes měsíc....ale ta chuť vína mě posledních pár dnů provází na každém kroku. Dnes jsem měla namále :( "Jak dlouho asi trvá..než to přejde...?!"  
...přibližně toľko, koľko Ti trvalo naučiť sa piť a stať sa závislou na droge/od alkoholu. Bohužiaľ... :(

Je to podobné ako keď sa batol'a učí chodiť... :ohmy:  
(U každého rozdielne a individuálne.) :dry:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Rachel - 06/04/2017 07:34

---

rosničko tak daleko jsem ještě nikdy nebyla :laugh:

Večer, když jsem unavená a mam nervy a ještě musimněco dělat, tak bych si taky dala..

Ale ted momentálně je mi z chlastu na blití. Hnusí se mi, hnusí se mi ožralý lidi. hnusim se totiž sama sobě...fuj

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Rachel - 06/04/2017 08:34

---

chtela bych znát důvod, proč sem se tahle vylila. Nepřijdu si nešťastnej člověk, kolikrát ba naopak. Co to ve mě je? Něco špatně? Nebo se prostě nemam ráda? Tohle bych přece nědělala kdybych byla uplně ok, ne?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil leah - 06/04/2017 08:45

---

Rachel, obavam se,že ted uz v podstate zadny rozumny duvod snad ani neni. Kdyz se me manzel a dcera vyptavali, proste chteli jenom pomoct..proc jsi zase pila, co se stalo, co je spatne....nebylo zadne proto..vymyslela jsem si,abych mela od nich klid, nejake zastupne duvody, ale v podstate se mi chtelo jenom rvat....prozoze jsem alkoholicka, proste proto.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil pert - 06/04/2017 08:49

---

Rachel, nepřemýšlej nad tím, neobviňuj se, nevrtej se v tom a soustřeď se na abstinenci... tohle nemá opravdu smysl řešit, stalo se to, jsi závislá, alkohol tě ničí a všechno chce svůj čas, najdi si terapeutku nebo choď na skupiny, které ti to ulehčí...emoce hrozně kolísají, zatni se, věř si... půjde to

Co ty Leah, jak dlouho se držíš?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Ja - 06/04/2017 09:45

---

Dámy,

"tomu sa už hovorí \*závislosť\*!" :(  
(Najvyšší čas rozhýbať sa a konať!) :angry:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Krtek - 06/04/2017 09:54

---

Rachel, Pert má pravdu. Zbytočne sa v tom babreš. Prečo by si nemala byť OK?. Pouč sa z toho, čo sa stalo naposledy a to je asi tak všetko. A sústreď sa na abstinenciu. Preštuduj si o tom čo sa dá, ako zvládať chute atd. Na nete je toho dosť. Ani pri abstinovaní nie sú všetky dni radostné, sú aj blbé dni. A že ic je požehnané. Či doma alebo v práci. Len si vtedy kvôli tomu netreba vypiť. Ak sa v tom budeš ustavične vrtať, prečo a načo piješ, tak sa z toho akurát scvokneš, budeš mať depky a výčitky a budeš piť ešte viac. Podľa mňa je blbosť pitvať sa v tom, prečo som niekedy možno pred 30 rokmi začal piť. Hľadať príčiny a dôvody. To je len hľadanie nejakého vinníka. Ja to neriešim. Proste stalo sa, som závislý a rozhodol som sa s tým niečo robiť. Bol som pár krát na liečení. A boli tam so mnou úplne normálni ľudia. Nemali žiadne problémy, alkoholom nič neriešili. Pili pretože im to chutilo. Len ich to časom prevalcovalo. Stali sa závislými. No a keď už je niekto závislý, tak ani nepotrebuje dôvod piť, ako písala Leah. Proste chce a hotovo.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

---

Vložil Krtek - 06/04/2017 10:06

---

Je dobré spoznať svoje spúšťače, kedy sa napiješ. Ak je to pre niekoho krčma, tak tam nebude chodiť. Ak nuda, tak si najde nejaké aktivity. Najlepšie niekde medzi ľuďmi. Ak stres, tak zistiť, čo ma dokáže ukludniť. Abstinovať nie je ľahké, ale dá sa to. Len netreba spanikáriť a hneď pri prvej príležitosti, keď dostanem chuť, sa napiť. Na abstinenciu si treba doslova zvyknúť. Ja by som každému odporúčal kluby abstinentov. Minimálne v začiatkoch a najlepšie chodiť vždy keď sa dá. To je najmenej, čo preto človek môže spraviť. Ono je rozdiel si tu písať a tam si to vyrozprávať. Máš hneď spätnú reakciu. A nájdeš nových priateľov. Ak keď aj toto je lepšie ako nič.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 06/04/2017 10:49

---

Mě je dnes tak hezky. Jsem spokojená, vyrovnaná, v pohodě. Rachel, neřeš a těš se :-)

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil pert - 06/04/2017 12:29

---

Jasně, ale přijdou i špatné dny, být na to připraven, mít nějaký plán jak to zvládnout, co vytáhnout za zbraně. Když v podstatě člověku nic nechybí, o nic vážného nepřišel, o děti, bydlení, práci... tak se z toho dá s větší lehkostí vykřesat klidný život, jen pro to něco udělat, vydat ze sebe všechno, ne se v tom pořád plácet... jako to se řekne, ale jde to, najít způsob jak se nad tím co nás nutí k napití povznést, vyrovnat se se svou osobní situací a opravdu hluboce opravdově vnitřně si přiznat, že s chlastem to prostě dál nejde - jsem alkoholik.

Mozek kouzlí divy, mění naše myšlení, aby se dopařil ke své dávce. Jsem jen pijan, nejsem zas až tak moc alkáč, jen se občas potřebuju zbořit, zvládám to, furt, už vím jak pít, jsou tam takové ty prchavé myšlenky, že ty nějaké „blbé“ stavy mám asi z pití, ale ten hlavní proud myšlení, osobnosti to skvěle dál potlačuje, je úplně z každé kapky chlastu v euforii a chce a a chce další... jak dlouho to půjde, u každého to máme jinak, přehlíží se v jakém jsme stavu, že přišli o práci, občas se nám stane úraz... pijem dál, jako kontrolovaně až do nějakého bodu, kdy to skončí, total debakl nebo se můžem v klidu dožít vyššího věku, tak jak to je, bez dalšího vývoje – to nám bude náš mozek furt meldovat dokolečka... Ta naděje, že mně se to nestane, většinou se po deliriu rozsvěcí, ale i to nás dokáže přelstít, obalamutit, znova nahnat k další mňam sklence, udělat z nás otroky alkoholu, duševní mrzáky, jedovaté plné zloby, vzteku a postupně nás zbavit soudnosti...

Já už zvědavý nejsem podle názvu vlákna jestli to zvládnu, zvládnul jsem tuhle svou životní éru k mé spokojenosti, mám jiné věci, které jsem ještě nezvládnul, ale pracuju na tom... teda na těch, co ovlivnit můžu, neurodegenerativní onemocnění nezastavím, možná kapku zpomalím...

A jak to máte Vy?

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Rachel - 06/04/2017 12:48

---

Děkuju vám všem. Mam pocit, že kdybych dokázala odstranit příčinu, tak by zmizel problém. Ale tak to vážně asi nefunguje. Asi prostě jen musíš jít dál. Nepít a nebrat se. Prostě někomu se to děje a někomu ne holt. Včera právě na mě jedna holka spustila, že šťastný lidi nechlastaj. Že musím bejt nešťastná, když se takhle vylejvam. že se to určitě týká mého muže, že s nim nejspíš bude něco v nepořádku. No v tomhle stavu mi to dvakrát nepřidalo. Uplně mi přišlo, jako že se mnou není nic ok. Přece šťastně člověk se nevylejvá. Tak proto ty otázky. Ale pak se rozhlídnu a mam spoustu božích kámošů, nezdaj se bejt nešťastný a lejou...tak to asi vážně nebude tím :laugh: :) díky vám všem. Ste boží

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 06/04/2017 13:12

---

Rachel napsal:

Děkuju vám všem. "Mám pocit, že kdybych dokázala odstranit příčinu, tak by zmizel problém."  
...tak ju odstráň: → "definuj si alkohol ako "tabu" a příčinu svojho zla a vzdaj sa ho!" :angry:  
(Ciest a návrhov: "ako na to!" je dostatok... "len si vybrať.") B)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Kleris - 06/04/2017 13:25

---

Petře, to musí být náročný, držím ti pěsti! Mám také jisté zdravotní potíže (neurologického rázu) – ty však nesouvisí s predispozicí – způsobila jsem si to sama (nejsou zrovna obvyklé v mém relativně mladém věku...jinak jsem docela odolná – játra v pořádku, mozek /myšlení/ - ok). Co jsem napáchala, už nenapravím – zbývá, jen to zastavit. Podotýkám, že jsem rizikově pila opravdu jen cca poslední 3 roky - tzn. vše je individuální a každý vydrží jen do času... Držte se holky!

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Rachel - 06/04/2017 14:31

---

Pert taky držím palce moc:)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 06/04/2017 15:51

---

Perte, máš pravdu. Vždyť vja vím o těch "dnech"... kdy to stojí za prd. Jen jsem chtěla trošku povzbudit a motivovat. Mimochodem, ze střízlivosti se radují každé ráno, ať už se děje jinak cokoliv. To mě prostě neskonale potěší :-) A drž se a zpomaluje, jak to jde jo ;-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 07/04/2017 09:49

---

Dobré ráno!

Opět je mi fajn dneska. Jen v noci byly dva dny, v jednom jsem někde venku asi na dovolené pila pivo. Překvapila mě hořká chuť a naštvalo mě, že mi ho někdo do sklenice nalil. Nechutnalo mi a nevypila jsem ho. Po probuzení velká úleva. Následoval další den. Nyní v kuchyni nádobí a upijim že sklenice červenou šťávu, zjišťuji, že je to červený vinný střík. Opět mi nechutnal a opět mě strašně naštvalo, že mi to někdo nalil. A zase velká úleva po probuzení ;-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 07/04/2017 09:58

---

Preklepov toľko, akoby si tie piva aj so strikom vypila po prebudení :cheer:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Žilinčan - 07/04/2017 10:16

---

Keď človek nechce piť už ani vo sne, je to dobré znamenie. :-) Teraz bez irónie.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 07/04/2017 10:23

---

Den = sen. To si telefon přepsal. Nyní = myju. To taky přepsal a nechápu :-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Medovka - 09/04/2017 00:01

---

Tak pozajtra sa rozvádzam s manželom alkoholikom. Od podania žiadosti uplynuli asi tri mesiace. Počas

---

nich sa striedali obdobia pitia, až niekoľkodňových ťahov a nepitia, kedy normálne chodil do práce, snažil sa dokázať sebe aj ostatným, že je schopný ešte fungovať. Avšak pravda je, že to s ním ide poriadne z kopca. Len pred 2 dňami zastavil asi 10 dňové pitie, nastúpili samozrejme ťažké abstáky a chvílkové obdobie, keď si sype popol na hlavu a prehlasuje, že chce ísť na liečenie. Ja som si už, ale zvykla na to, že jeho slovo nič neznamená a neváži. (posledné liečenie v decembri, ukončil po 3 týždňoch) Dôverovať mu už vôbec nedokážem a ani žiť s ním. Ak na to liečenie naozaj pôjde, podporím ho v tom (aj ho tam odveziem), ale svoje rozhodnutie rozviesť sa už nezmením a dotiahnem ho do konca. Tak mi držte palce - nech to zvládnem.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtk - 09/04/2017 00:35

---

Však ho doved' do tých Košic na Skladnú. Včera bol klub. Došlo kopec abstinentov. A nielen z Košíc. Ja sa cítim fajn, keď som tam. A pomáha mi to v abstinovaní, takže nemám čo riešiť či tam ísť alebo nie.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Medovka - 09/04/2017 09:33

---

Krtko,

na Skladnú som ho doviedla už pred pár rokmi. Chodil tam na ambulatnú liečbu, na tabletku aj na kluby. Nejaký čas chodil, potom prestal a tak dookola, ale vždy som mala pocit, že tam chodí preto, lebo ja som chcela - aby som videla, že niečo robí. Myslím, že ho tie AA kluby tak "nevzali" ako niektorých tu na fore a úplná abstinencia zatiaľ nikdy nebola jeho cieľom (sám mi to v slabej chvíľke povedal), nevie sa s tým zmieriť a pokúša sa o kontrolované pitie stále dookola. Ja už pri tom nechcem byť.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil pert - 09/04/2017 09:37

---

Hodně štěstí, drž se a zkus se už netrápit. Žij pro sebe děti, vnuky, udělej si ze života radost, ne peklo :kiss: :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Medovka - 09/04/2017 12:32

---

Pert, ďakujem ti za podporu :)

=====



**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantal - 09/04/2017 13:14

---

Medovko drž se. Rozvod není žádná sranda, tak hodně sil a bude líp. Teď už je to na manželovi, než mu dojde, že musí kvůli sobě...

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Krtek - 09/04/2017 14:10

---

Však hej, Medovka. Spomínala si kedysi, že tam bol. Takže vie, čo ma spraviť, ak by chcel. Ináč to nie je AA. AA je niečo iné. To je len náš abstinentný klub, ktorý funguje pri Skladnej. Zároveň v iné dni majú stretnutia aj gamblery a narkomani.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Medovka - 09/04/2017 18:22

---

Ďakujem všetkým za vaše reakcie.

Krtko,

je dosť pravdepodobné, že si sa s manželom na Skladnej už stretol, aj nedávno bol na klube a zúčastnil sa turistického výstupu v Nízkych Tatrách. Môžem ti poslať jeho meno na mail (ak chceš).

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Žilinčan - 09/04/2017 21:01

---

...still a better love story than Twilight. ;-)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Medovka - 09/04/2017 21:44

---

...you are outside :laugh:

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Žilinčan - 10/04/2017 09:03

---

For me, behind me... ;-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 10/04/2017 09:29

---

Žilinčan napsal:

For me, behind me... ;-)

..."Change-tu de musique!" où "retrouve-tu la page?" :ohmy: :blush:

"Ešte, že si rozumieme, však?" (...igen.) :silly:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 10/04/2017 09:36

---

Dobré ráno všem. Pokračuji střízlivě a spokojeně a zkusím to teď bez fóra. Pisu to proto, abyste si nemysleli, že jsem podlehla, pokud to fakt vydržím a nebudu psát. Mějte se fajn všichni a držte se.  
Šantal

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 10/04/2017 09:42

---

Šantal napsal:

Dobré ráno všem. Pokračuji střízlivě a spokojeně a zkusím to teď bez fóra. Pisu to proto, abyste si nemysleli, že jsem podlehla, pokud to fakt vydržím a nebudu psát. Mějte se fajn všichni a držte se.

Šantal

Šantal,

a

máš už za seba náhradu? B)

Kto to tu bude osviežovať? :blush:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Kleris - 10/04/2017 12:12

---

Šantal, měj se krásně...a ozvi se, až přijde chuť! Budu se těšit na další pojednání o obyčejném pěkném dni...

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Žilinčan - 10/04/2017 12:15

---

...ale radšej nie o Čistom dni. ;-)

(pozor, politický humor)

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Gennosuke - 10/04/2017 14:25

---

Šantal napsal:

Mějte se fajn všichni a držte se. Šantal

Napodobne. At se Ti dari!

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil pert - 10/04/2017 14:33

---

Šantal napsal:

Dobré ráno všem. Pokračuji střízlivě a spokojeně a zkusím to teď bez fóra. Pisu to proto, abyste si nemysleli, že jsem podlehla, pokud to fakt vydržím a nebudu psát. Mějte se fajn všichni a držte se. Šantal

:kiss: :) :kiss:

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Krtek - 10/04/2017 23:35

---

Medovka, radšej nie. Vysvetlím. Mal som kedysi kámošku. Ona mi rozprávala o svojom manželovi. Pomyslel som si, že to musí byť riadny kretén, keď toto robí svojej žene. A mal so kamaráta. A ten mi hovoril o svojej žene. Tiež som si o nej čo to pomyslel. Poznal som ich úplne nezávisle na sebe. Nikdy som ich spolu nevidel. Asi po 7 rokoch som zistil, že sú manželia. Teda keď som sa to dozvedel, už boli rozvedený.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Stopka - 11/04/2017 07:46

---

Šantal napsal:

Dobré ráno všem. Pokračuji střízlivě a spokojeně a zkusím to teď bez fóra. Pisu to proto, abyste si nemysleli, že jsem podlehla, pokud to fakt vydržím a nebudu psát. Mějte se fajn všichni a držte se.

Šantal

Šantal,

to mi uniklo, nestíhám)))

tak dodatečně : Měj se taky fajn a drž se!

máááááám :)

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Medovka - 11/04/2017 11:01

---

Krtko, v pohode... chápeš a rozumiem ti.

Rozvod sa nekonal, keďže bola nahlásená bomba na súde, všetci museli opustiť budovu a to presne v čase , keď malo začať naše pojednávanie, ktoré bude preložené na iný termín. A to jeden termín sme už mali v marci - tiež bolo zrušené, kvôli chorobe sudcu. Ach jaj...to nervové vypetie pred rozvodom...a zbytočne...

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 12/04/2017 18:56

---

tak jsem to pohnojila...37 dní bez alkoholu. A opět jsem si myslela, že dát si jednoho panáka je v pohodě...kontrolované pití...neexistuje....teda u mě né... no tak zase znova.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 12/04/2017 19:00

---

Ale na druhou stranu....to je můj rekord. Jen jsem si opět uvědomila, že v mém případě...pouze abstinence

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 12/04/2017 20:10

---

---

rosnička napsal:

Ale na druhou stranu....to je můj rekord. Jen jsem si opět uvědomila, že v mém případě...pouze abstinence

...oceňujem Tvoj pragmatický vhl'ad a prístup. B)

"Prajem Ti iba zdar a úspech v ďalšej sérii!" :)

---

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil rosnička - 12/04/2017 20:21

---

pořát doufám, že ta série je poslední....

---

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil David - 12/04/2017 21:04

---

Jsi dobrá, 37 dní jsem nikdy nepít nedokázal. Dnes jsem bez alkoholu 2. den (rekord mám asi 14).

---

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil rosnička - 13/04/2017 06:07

---

Dobrá....? to budu, až nebudu přemýšlet...kolik dní nepiju...a prostě nepiju.

Držím palce všem..... :) ...i sobě...

Jo a já měla rekord vždycky tak 17 dní...takže aspoň o kousek jsem se posunula :(

---

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Krtek - 13/04/2017 07:54

---

Rosnička. Načo ten smutný smajlík. Pochváľ sa radšej za svoj rekord. Nevieť prečo sa teraz nezadarilo, ale začni od začiatku. Mne sa osvedčilo abstinovať vždy len ten jeden konkrétny deň. Teda dnes, 24 hodín. Proste spravím všetko pre to, aby som dnes nevypil. A postupne tie dni pribúdajú. A tých dní mám teraz cez 500. Držím palce nech sa darí.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Gennosuke - 13/04/2017 09:57

---

rosnička napsal:

pořát doufám, že ta série je poslední....

Ciste statisticky... neni. Ale to uz je osud alkoholika :-(. Ber to z te lepsi stranky - 37 dni je velice slusny skore (co bych za to dal kdyz jsem zacinal bojovat se svoji zavislosti), vis co jsi udelala spatne, vis cemtu se vyhnout pro priste (at uz se to podari nebo ne) a to hlavni - nevzdavas se. Co se stalo to se stalo a nevratis to a dulezity je pokracovat a rvat se dal ;-).

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Žilinčan - 13/04/2017 14:59

---

Prípadne, môžeme odhadnúť ako dlho ešte budeme na Zemi a počítat smerom k nule. "Uff, už ma čaká iba 12384 dní bez alkoholu, to zmáknem."

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Kleris - 13/04/2017 15:57

---

12 384 dní je hrozně moc... Zatím se držím – ale! až přijdou těžší časy, nevím, jak si poradím (no asi ani nebude s kým)... Též držím pěsti všem...a zapojte rodinu – vždyť to je nejlepší motivace, ne..?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 13/04/2017 19:32

---

Žilinčan, ja som dnes na svete 17686 dní. A triezvy som dnes 533 deň.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 13/04/2017 21:41

---

Dík za povzbuzující odezvu :) Tak zase od začátku. Jen vlastně ani nevím, proč jsem to zbabrala....najednou zas přišla ta neskonalá chuť ...  
Je fakt, že teď už aspoň budu vědět...co přijde :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 13/04/2017 22:23

---

Rosnička. Tá neskonala chuť príde ešte k tebe na návštevu. A nie raz. A najlepšie je byť na to pripravený. Vedieť ako zareagovať. Ja napríklad pre také náhle návštevy chuti nemám pre istotu doma ani kvapku alkoholu.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 14/04/2017 08:11

---

Tu suchou domácnost ti závidím :P

Jak už jsem psala...můj manžel si rád vypije, takže zásoby slivovice a piva jsou počat.

Naštěstí já raději vínko :laugh:

Hezké suché Veselé velikonoce ;)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil pert - 14/04/2017 08:45

---

Ono ta snaha to odlehčit a brát vše s humorem časem dojde, zatím to nebereš vnitřně úplně vážně, jsi ve vleku svého pijícího okolí a z toho se vyhrabat chce - sílu a odhodlání, je to tvůj život, ne jejich, to zní jako fráze, ale bez pořádného bouchnutí do stolu a snaze s tím pořádně zatočit nezmůžeš nic, pořád budeš padat a vstávat až se časem propiješ do léčebny jako zakladatelka tohoto vlákna...

No mně ty velikonoce už dlouho nic moc neříkají, je jen volno a musím se věnovat svým podařeným příbuzným a že bych si vypil jak oni provokačně nabízejí - no tůdle nůdle, nezkoním si moje poklidné žití takovou hovadinou... nejmíc mně štve to ochlazení, které má příští týden dojít a ty mrazy než nějaký podělaný chlast...

tak se mějte všichni dobře, já musím :) :kiss:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 14/04/2017 09:46

---

Matematika,

bohužiaľ, dokáže závislosť "iba" štatisticko-numericke interpretovať ale nelieči ju. Samotné osebe sú číselka mŕtve, bez vzájomných vzťahov. Tie im prisudzuje každý sám; podľa intelektu.

Skutočný je iba život → sám osebe a pre seba.

Je omnoho sofistikovanejšia ako matematika...

Alchýmia hormónov(S, D, a ďalšie...) dominuje rozhodovaniu alkoholika.

Vôľa sa spontánne rozpúšťa v alkohole a degraduje rysy osobnosti.

Platí pre ňu nepriama úmera:

čím viac chľastu : tým menej rozumu a zdravého úsudku... :(

Je to osobná skúsenosť, zažil som a prežil - som tu a odovzdávam. :blush:

(Vyberte si podľa potreby...) :dry:

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 14/04/2017 16:06

Přiznávám..že ne všechno se tu čte dobře, není jednoduché připustit si, že jsem alkoholik.

Ale proto tu jsem....abych si uvědomovala, kam až jsem zašla a nevzdala to.

Dnes opět stojím pevně na nohou(samozřejmě nevím, co přijde) ale bojuju...a to je pro mě důležité :)

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 14/04/2017 20:14

Tak se hlásím :-). Všechno je v pořádku, dnes pěší výlet na Sněžku. Počasí parádní, koleno to zvládlo ;-)  
Mějte se bezva, Šantal

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 14/04/2017 20:41

Tak se po delší době ozývám. Mám novou práci, tak se věnuju hlavně jí. Samozřejmě před prací nepiju, nejsem blázen. Napiju se v pátek, sobotu, tak někde na večírku, nebo i doma, ale umím to už korigovat. Třeba včera jsem byla u přítele, vypila jsem asi litr vína. Sice jsem s láskou vzpomínala na doby, kdy jsem se pak mohla ještě něčím dopít, ale bylo mi hloupé otevírat další lahev (měl by ráno řeči) a nebo se jako za starých časů vyplížit do večerky (jak jsem se mohla nebát, že se vzbudí a přijde na to?!). Tak jsem se pokusila usnout i takhle, a nakonec se mi to povedlo. Za odměnu mi ráno nebylo tak zle, stihla jsem i dopoledne jít cvičit.

Přemýšleli jste někdy nad tím, jaký by byl svět s lékem na kocovinu? Byl by úžasný. Člověk by nemusel kalkulovat kdy se smí napít a kdy se musí hlídat, protože:

- má ráno radu, nebo jednoduše jen práci
- jde na rodinnou oslavu
- chce jít dopoledne cvičit
- tisíc dalších důvodů

Myslím, že kdyby existoval lék na kocovinu, neocitla bych se nikdy v léčebně, takže bych teď neměla



deprese a neuvažovala, že začnu navštěvovat psychologa, který by mě zbavit tíhy toho traumatu (toho, že jsem tam byla - já na to vzpomínám každý den, strašně mě to zatěžuje a asi obviňuju sama sebe, že jsem se nevzepřela a podepsala, že tam jsem "dobrovolně". Jak se blíží roční výročí té hrůzy, je mi čím dál hůř).

No zpátky k tomu léku - neměla bych totiž nutnost tu kocovinu přepíjet, takže by mi nebylo tak zle, nepřepíjela bych to několik dní a tudíž by se to blížící vlastně vůbec nedozvěděli...

Tyhle věci mě napadly absolutně střízlivou někdy uprostřed týdne v metru cestou do práce. Co si myslíte vy?

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil pert - 14/04/2017 21:34

---

No, neznám tě osobně a z toho za ten rok co jsem od tebe přelouskal... svůj názor ti radši neřeknu. Ale zajímalo by mně, co ti pak na to řekne psycholog.

Dej pak vědět :)

Žij a zkus se netrápit, netrap sebe ani nikoho jiného, zvládni to :)

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 14/04/2017 22:08

---

Angie a přemýšlela jsi někdy o léku na stárnutí a na smrt?

Jsi bláhový snílek, anebo si tu z nás někdo dělá pěknou legraci, proč ne.

Radši se přidržuji snění o úplném vymazání alkoholu z mého života, snad nejsem též tak pošetilý-a přeju všechno dobrý.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Petr N - 15/04/2017 01:33

---

Angie,

na kocovinu vcelku splehlivě fungují vitamíny řady B (b-komplex), voda, kefír, kysané zelí, atd. Místo kefíru by možná byla lepší čistá probiotika.

Jinak bych se na tvém místě ptal, co to mu chastu řeknou za nějakých 15 - 20 let játra.

Smrt na poslední stádium cirhózy musí být fakt "úžasná". (ascites, ikterus, jaterní encefalopatie, ..)

Ale třeba ti nebude vadit chodit na vypouštění "vody" (ascitu - řádově litry i 10litrů) z břicha nebo brát diuretika, eventuelně laktulózu (opravdu humus - velmi sladké projímadlo).

Good Luck

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 15/04/2017 06:15

---

Angie,

já jen nechápu...jaký by ten lék na kocovinu měl vlastně smysl?

Sice by ti nebylo špatně, ale co by tě vlastně brzdilo...???!!! A myslíš, že bys opravdu nepila..jen proto, že nemáš potřebu přepít kocovinu?

A jak píše Petr N ....co tvoje játra po letech?

No...raději budu bojovat za abstinenci :)

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Kleris - 15/04/2017 15:31

---

Hezká idea - kdyby byl zázračný lék na kocoviny a abstáky... - už bych nemusela řešit, co jsem v životě kvůli chlastu pohnojila (a pak psychiatr, ATD ...léčebna)...zkrátka již bych měla dávno klid někde pod břízami...prostě easy... Fandím i těm, co to vzdali – též to chce odvalu...

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Kleris - 15/04/2017 16:02

---

Angie, a to pití, jak jej prosazuješ zde, zkusila bych si prosadit i doma (jinak se budeš trápit)...však stojíš si za svým, ne (a sama víš, co je pro tebe nejlepší)...

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 15/04/2017 16:28

---

Chci se podělit o zkušenost: dnes od rána nervozita, blbá nálada, stisnenost sama v sobě, divný... Večer byl v plánu takovej místní metalovej večírek, kapely z okolí. Normálně mi během odpoledne došlo, že je to z toho, ta "nepohoda". Jako věřím si v nepití, ale nějak to nesesdělo. Vzpomněla jsem si namoudreho MUDr. Nešpora, vyhýbat se brlohům, vnímat varování před bazenim. No a tak jsem poslala manžela samotného a zustala doma. Je mi už trochu líp. Nemám třezalku, to mě taky znervózňuje :-)) tak kafe, knížka a sladkosti :-)) ale zamavalo to se mnou pěkně. Co ty, Kleris? A ostatní? Musela jsem se na vás obrátit, dnes hustý...

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Kleris - 15/04/2017 16:59

---

Ahoj, Šantal. Jak výlet na Sněžku? (na tomto výšlapu jsem byla naposledy cca pře 5i lety /dovolená v podkrkonoší/ – asi ta poslední, kterou mi nekomplikovaly obsedantní myšlenky na chlast...opět jsi mi vyvolala pěkné vzpomínky).

Před pár hodinami jsem se vrátila z návštěvy od příbuzných – hele je tam krásně (příroda) – ale atmosféra je srovnatelná s heavy metal party...umírám! Koupila jsem si 2 Míši a 3 Mrože...cca ½ všeho již mám v sobě...

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantal - 15/04/2017 17:43

---

Ahojda ;-) S tou návštěvou jsi mne pobavila :-)To bylo to, jak jsi se chystala na venkov?

Ja střídám sladké a slané, čaj a kávu a knihu a TV. A pochrupuju ;-)

A jinak je ok? U mě bylo, až na dnešek. Ale už skoro ok. Trochu smutek ted, ale to neva.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Kleris - 15/04/2017 18:25

---

Co se stalo, prosím tě?... Šantal, smutek není pro nás...běž si ihned udělat „Veselou veverka“!

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil rosnička - 17/04/2017 18:59

---

Musím se pochválit....po x letech velikonoce bez alkoholu a ani mi nechyběl. Dokonce i zpívání s kytarou. Je fajn zjistit, že se umím bavit i střízlivá.

Každý posun dobrý... :) Jen ty chutě na sladké....!!!

Mějte se :)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantal - 17/04/2017 19:46

---

Přesně, to sladké :-) Ja teda s tou zábavou nejsem moc pevná v kramflecích, jako bych se neuměla upřímně bavit, reagovat, stojí mě to dost sil, no snad to není moc poznat, ten nezám ;-)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil rosnička - 18/04/2017 06:12

---

No to je jasné...že s nějakým tím promilem...se jinak umím odvázat. A občas až moc. Ale teď se bavím a ještě to mám pod kontrolou. Mám kolem sebe lidi, kteří naštěstí umí vymyslet zábavu, kde se sice pokaždé pije a vždycky to někdo nezvládne.

Ale většina jen konzumuje... :)

Hezký start všem do nového pracovního týdne...

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Šantal - 18/04/2017 07:55

---

Dobré střízlivé ráno všem. Zde po ránu mráz a chumelení, teď polojasno. Zkusím tento týden víc optimisticky, je to prý hodně v hlavě, zkusím přenastavit :-). Asi vás ale budu potřebovat...

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Žilínčan - 18/04/2017 08:28

---

U nás tiež na lúkach a autách jemne nasnežené, teplota plus jeden stupeň, ale na cestách a v meste len šero a moko. A včera sa párik mladých jelenčekov prechádzal rovno pri dome, ich nevinné plaché oči akoby hovorili "zastreľ ma..." ;-). Žartujem, vždy mám chuť na konci príhovoru spraviť niečo... velociraptor.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Morfeus - 18/04/2017 10:52

---

Já si myslím, jsi-li jednou alkoholikem alkoholikem zůstaneš.. Jinak tě neodsuzuju, dělej si co chceš..

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Rachel - 20/04/2017 14:51

---

Ahoj, hlásim se že taky žiju. Ale není to teď úplně růžový. Tak snad až se trochu oteplí a doplním slunce do žil to bude lepší!

Držte se!"

R

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 20/04/2017 15:31

---

U mě taky dobrý(nepiju)...za chvíli jdu cvičit, aspoň si vyčistím hlavu. A musím se pochválit, i když se krmím sladkým...váha jde dolů a to mě motivuje nepít, takže aspoň v tom vidím to sluníčko.  
Držím palce všem :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Rachel - 21/04/2017 06:40

---

Já teda vubec nehubnu :) A to teda sladký úplně nejím... Nějak se mě to drží. Možná lpim na nějakým starým myšlení :) Jdu na tom pracovat, hezkej den všem!

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Rachel - 21/04/2017 06:43

---

Ale musím říct, co je pozitivní, mam strašnou chut do života. Mam hodně energie a chut se změnit. Ráno s tím vstávám a mam dobrou náladu. Třeba z toho vyjde i pozitivní změna v životě :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 21/04/2017 19:42

---

Taky to tak nějak mám...aspoň ten začátek...  
ráno překypuji dobrou náladou a energií...která se ale pomalu během dne vytrácí. A večer pořat stejná depka.  
Naštěstí vím, že přijde ráno :) a zase bude fajn.  
(Stačilo by pár skleniček a bylo by veselo..)  
No fujjjjj.  
Hezký večer všem :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 28/04/2017 19:57

---

Ahoj všichni :-)  
Tak jsem se během víkendu chystala sem napsat, že:  
Si všechno pěkně sedlo, že má život zase 24 hodin denně smysl, že už se zvládám zařadit zpět do

společnosti, že už přešly ty výkyvy nálad s nervy a že už mi chlast vůbec nechybí...  
No nelekejte se :-) všechno platí, nepodelala jsem to ;-)... ale ta poslední část úplně popravdě neplatí.  
Dnes, po docela dlouhé době, jsem měla od rána chuť být ve stavu opitém. Trochu mimo, nadvzneseně  
atd. No hrůza! Mozek se pral jak uměl. Po práci jsme měli sluchátka v knajpě. Dala jsem si džus a  
kapučíno a začla mě strašně bolet hlava. Asi obranný reflex :-) a tak jsem šla domů. Dala jsem si vanu a  
kakaíčko a už ležím. Je to pryč, uff. To jen že ta pokora a ostražitost musí bejt, asi pořád. Zdravím vás a  
díky za to, že vás mám ;-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Šantal - 28/04/2017 19:58

---

A nebyly to sluchátka, ale spich :-) telefon je vtipnej zas...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil pert - 29/04/2017 08:29

---

Ono se to rozlévá v mozku, chvíli víc někdy to ani nepozoruješ... najít svůj způsob jak se s tím  
vypořádat, čímvíc jsem bojoval, tím to bylo horší...

Hlavně to máš celkem srovnané, víš co chceš a jdeš si zatím, netlačit na pilu a hledat smír, rovnováhu a  
pak se žije ke své spokojenosti... jasněže se může uklouznout, tak znova postavit a začít zkoušet znova,  
hledat to svoje, takovéto otevření očí, že víš co to způsobuje a jak se s tím pak vypořádáš, jak se  
připravíš... příprava taky někdy selže tak znova a zas se hůř po další a další recidivě blbě vstává...  
alkoholický kolotoč, ale snažit se nemyslet na to, teď je to fajn nenechat si tu pohodu vzít...

No a co Angie, jak se ti holka daří, máš se?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Angie - 30/04/2017 13:02

---

Daří se mi fajn. V práci všechno ok, nějak se víc i poslední dobou vídám s kámoškama, plánujeme  
aktivity (třeba i nějaké výlety)...

A piju s mírou. Dokážu jít na pivo a dát si třeba 4 nebo 5, žádné panáky tajně okolo, a po příchodu domů  
už nic dalšího. Protože vím, že ta chvilka absolutního štěstí (ta, než člověk namol usne - určitě všichni  
víte co myslím) by byla vyvážená strašlivými stavy druhý den. Chvilíčku mít nádherný pocit, a celý druhý  
den kvůli tomu protřpět, to je dost nevyvážené. Jasně, někdy to ujet může, ale je pro mě absolutně  
zásadní rozdíl třpět kocovinou po tom, co jsem do rána řádila na diskotéce s kámoškou, než po tom, co  
jsem sama doma vypila půl litru kořalky.

Navíc se snažím ještě víc zlepšit postavu a tomu tolik pití taky nepomáhá. Chodím cvičit několikrát do  
týdne a už vidím výsledky - zatím ne tak na váze jako na těle (zrovna včera jsem si na paži všimla svalu,  
který tam nikdy předtím nebyl).

---

Takže, abstinovat nehodlám rozhodně (to jsem taky ani nikdy nechtěla), ale pít tak jako teď je v pohodě. Už jsem si i řekla, že nebudu brát pátky jako den, kdy se večer krásně opiju, ale že si místo toho užiju celou sobotu bez kocoviny. To je taky někdy fajn.

=====

### Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 30/04/2017 19:46

---

Ahoj Angie! Tak to je dobře, že se máš dobře :) Že to lze vychytat. Mě je teď taky fajn a nechci to měnit. Tak se měj :-)

=====

### Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 02/05/2017 20:28

---

Nevím proč, nevím jak...ale dnešní forum mě nějak nakoplo. Už teď vím, že zítra ráno vstanu čistá a začnu den s čajem. Začnu zase od začátku...Jo a mam chuť i na sex(že by nová závislost)Nevím, co se musí přepnout v mém "žabím" mozečku?

Mějte se a držte :)

=====

### Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Zuzana - 02/05/2017 20:52

---

Ahoj rosničko,  
taky mívám nezvladatelnou chuť na sex

=====

### Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 02/05/2017 20:54

---

Holky tak ... šup :-) to je lepší než chlast :-)

=====

### Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Zuzana - 02/05/2017 20:59

---

Mě tam chybí kus odpovědi za smajlíkem - asi je to tím, že sex funguje lépe než cokoliv jiného proti

stresu a orgasmus hmhhh

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 03/05/2017 05:52

---

No vidíte, jak to máme pěkně vymyšlené a dokonce i snaha byla :) Jen manžel přišel unavený, tak jsem to ani nezkoušela ;)

Já to, ale nevzdám..sex sex sex...né flašku.

Jinak.....po dlouhé době (až na ten žaludek) krásné střízlivé ráno :laugh: :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 03/05/2017 07:22

---

Hezké střízlivé ráno všem :-)

Tady i sluníčko zatím.

Takže s pokorou se mějme fajn :-) a važme si všeho, není to samozřejmost.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Mirka - 03/05/2017 12:45

---

Zdravím vás.Chodívala jsem na toto fórum každý den snažila jsem se držet pak sem přestala chodit a spadla do toho znovu.Asi to sama nedokážu

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 03/05/2017 13:09

---

Mirka napsal:

Zdravím vás.Chodívala jsem na toto fórum každý den snažila jsem se držet pak sem přestala chodit a spadla do toho znovu.Asi "to sama nedokážu".

"Vitaj späť!" :laugh:

(...si v známom

→ rekonvalescenčnom úli...) :)

=====



## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Karolína - 03/05/2017 21:21

---

Ahoj Mirko, tak se oklepej a zkus to znovu! Budu držet palce...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 03/05/2017 21:27

---

Ahoj Mirko,

jak dlouho si to zvládla bez pití?

Já jsem dnes přežila svůj první den :laugh: :laugh: :laugh: :)

Zní to hrozně a ani nevím, kolikrát už...ale nevdávám to.

Hezky to napsala Šantal: s pokorou a važme si všeho..není to samozřejmost.

;)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Rachel - 04/05/2017 17:49

---

Ahojte všichni,

tady jsem narazila na článek, je to trochu duchařský, ale po tom mym posledním extempóre, jak jsem tu psala, mě přesně tohle napadlo:

<http://veksvetla.cz/duchovni-dusledky-piti-alkoholu/>

Já ted bojuju s tim, jak si odpustit co jsem udělala opilá....

Zvládl jste to někdo?

Díky!

R

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 04/05/2017 19:33

---

za mě Rachel....

já to zatím nezvládla a nemůžu to ani nahlas vyslovit..co jsem všechno v opilosti provedla... :dry: stydím se na to jen pomyslet, ale snažím se to přijmout, že to holt ke mě už patří.

Moje mamča( která už nežije)mi vždycky říkala, že se mám chovat tak...abych se ráno nestyděla vylézt z postele..a na to si vždycky vzpomenu.

Nesplnila jsem to, ale snažím se, aby to bylo aspoň TEĎ

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 04/05/2017 20:04

---

No umím si představit, co jste provedly :-). Taky mám "pestrý rejstřík". Holky ale ono to vyšumí, ostatní alkáči to překonají a já už třeba vidím výsledky nepití. Okolí si mě začíná vážit a berou to tak, že jsem teď hodná, zodpovědná. V práci, doma i v těch hospodách. Baví se teď na účet dalších. A to nepiju pouhé dva měsíce. Takže hlavu vzhůru, zbytečně se netrapte, udělejte tlustou čáru a úsměv na rty :-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 04/05/2017 21:32

---

Jasně, že hlavu vzhůru :)

Beru to, jako novou šanci.

Já měla to štěstí...že jsem nikdy neměla nějaké vážnější zranění, nepřišla kvůli chlastu o práci, nikoho nezranila.

Nějak jsem tím proplula.

Ale na druhou stranu, ty vzpomínky na ty moje průšvihy...mě aspoň brzdí..se opíjet.

Takže i to je k něčemu dobrý :laugh:

Krásné sny :P

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Rachel - 05/05/2017 06:19

---

No já se dámy moc nesměju bohužel, i když, má se to brát s nadhledem a poslední dny se mi to docela daří. Dá se říct, že jsem kuli chlastu přišla o přítele. No není to tak jednoznačný, protože ten chlast byl u mě spíš důsledek než příčina. A asi bych už s nim žít nechtěla, ale byla jsem s nim 9 let a přece jenom to už je nějaká doba.

Nejvíce ze všeho mě doslova děsí ty vokna, tohle už nikdy nechci!

Vokno je strašná věc. Cejtím to přesně jak píšou v tom článku, že mi odejde duše a nastoupí místo ní hnusný zlý duchové co jsou potom přitahováni temnotou. A já dělám ty věci. jsem to potom ještě pořád já? nebo nejsem to já?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Žilinčan - 05/05/2017 07:55

---

<http://veksvetla.cz/duchovni-dusledky-piti-alkoholu/>

Mám skeptický přístup ku všetkému vrátane takýchto "alternativních" webů, ale na tom článku niečo môže byť... Kto vie. Vlastne som večer na ňom preklikával ďalšie a ďalšie články, zvlášť to veľké NDE

---

bolo zaujímavé.

PS: "Hvězdu na čele máš, barvu žlutou má..." :-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 05/05/2017 08:53

---

Že jsem se spustil, to bych si odpustil, že jsem se u toho vylil, to mě drásá-zas je to o tom, že alkohol je pro někoho občas možný, pro někoho ne. I církev dovolovala karnevaly, kde se jednou za čas společnost uvolnila, třestění i dost nevázaný bylo povoleno. Uvolnění šroubu...V antice dionýská mystéria, kde se spořádaní občané zlili a páchali-řekněme promiskuitní alotria. Čas od času, jinak museli pracovat a střežit se a být připravení na nepřátelský nájezd, jinak by prostě pomřeli. V čase nonstopů a večerek, drog lehce k dostání, apod., kdy se každý nás může v krátké době úspěšně vypít, tak, že se z něj stane otevřená nádoba, řek bych i popelnice pro duchy - a nikdo okolo to nezastaví, pokud ty nechceš-je tenhle dost duchařský článek výstižným a realistickým popisem bolestivý cesty do nikam. Jsem si to uložil.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 05/05/2017 08:57

---

Rachel napsal:

Ahojte všichni,

tady jsem narazila na článek, je to trochu duchařský, ale po tom mym posledním extempóre, jak jsem tu psala, mě přesně tohle napadlo:

<http://veksvetla.cz/duchovni-dusledky-piti-alkoholu/>

Já ted bojuju s tim, jak si odpustit co jsem udělala opilá....

"Zvládl jste to někdo?"

Díky!

R

Pravdaže,

"keď Suzanne zvláda korigovať príspevky Rachel"... :ohmy: :blush:

☺☺ :silly:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Rachel - 05/05/2017 10:01

---

Ja, co s tim furt máš :laugh:

Jsem se tu kdysi nějak blbě zalogovala a ted už to nejde změnit nebo já nevím. Ale můj nick je Rachel,

---

tak to už prosim nech bejt jo :laugh: :cheer: :kiss:

Jo, já si taky nevyčítám že jsem se spustila, ostatně mam to nějak asi v krvi, jsem živější povahy...ale že si to moc nepamatuju je dost blbý :laugh: :cheer:

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Ja - 05/05/2017 10:46

---

Rachel,

..."a už si to niekedy konzultovala so Stopkou?" :blush:

...možno by sa našlo i východisko. B)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Rachel - 05/05/2017 13:52

---

nevím jak se to dělá :)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Ja - 05/05/2017 17:39

---

Rachel napsal:

nevím jak se to dělá :)

...klikni si na: \*upozornit moderátora na tento příspěvek\* a následně popíš, že nick \*Rachel Ti koriguje Suzanne\* a žiadaš o nápravu, t.j. úpravu vložených dát, o ich zjednotenie. :)

Sú to Tvoje dáta/údaje, ktoré si sama vložila a sama ich môžeš aj upraviť, keď klikneš v príspevku na nick/Rachel. :blush:

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Stopka - 05/05/2017 18:07

---

Rachel napsal:

nevím jak se to dělá :)

Zdravím,

klikni si na svůj nick a otevře se Ti nabídka můj profil. Tam odentruj vlevo v lístě udaje uživatele:

Upravit.

Dále se Ti otevře nabídka a tam klikneš do kolonky jméno, kde máš Suzane a přepíšeš to na Rachel a dáš uložit.

Přeji hezké odpoledne

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Rachel - 06/05/2017 08:34

---

Děkuji Stopko, to už jsem zkoušela, ale Suzanne je uživatelské jméno a to mi nejde změnit, i po kiknutí upravit, do týchly kolonky nemůžu zasáhnout.... jsem to nějak zblbla na začátku..

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Stopka - 06/05/2017 08:41

---

Zdravím Ráchel,

já nemám přístup do Vašich uživatelských účtů, pošli mi přes funkci upozornit na nevhodný příspěvek-je to zde dolů vždycky pod každým příspěvkem, svoje heslo, já se tam podívám.

Hned jak to provedu, Ti napíšu do chatu vedle jak to dopadlo, zda to šlo, nebo ne a Ty si to heslo změníš a budeš mít dál chráněn nick.

Z mého pohledu se to jeví, že to opravit přes přihlášení opravit jde, ale bez hesla se tam nedostanu.

Pošleš ho? Mám teď tu čekat?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 13/05/2017 18:41

---

Dnes se v okolí konalo více kulturních akcí, historické, turistické atd. Ani jedné jsem se kvůli nemoci nezúčastnila. Psala jsem kamarádce, zda i v tomto počasí na jednu z nich jeli. Volala mi obratem. Opilá, z hospody. Byl slyšet klasický hospodský ruch, líčila kdo všechno nakonec dorazil atd. První můj dojem: škoda, že tam nejsem. Po chvíli vyprávění (jak si pro některé kámoše přijely manželky, jak po nich jiní kamarádi posílali svým manželkám děti a neberou telefony atd)... až mi došlo: tohle nechci! Tam by mě to nebavilo! A bylo mi tak dobře :-). Telefonát jaksi nešel utnout, skákání do řeči a mletí už spíš nesmyslů, opakování se. Tak jsem si udělala čaj s citronem a vrátila se k vám, knize a filmu a dobrému jídlu ;-). Přátelé díky za vás.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 14/05/2017 07:35

---

Taky se to ve mě pere a začínám být alergická na návštěvy hospod.  
Pokud se stavujem cestou odněkud, tak mi to neva. Ale úmyslné chození po hospodách beru, jako ztrátu času. Manžel se vždycky připiže, no a já to prostě víc vnímám. U nás to dnes vypadá na sluníčko, ale slíbila jsem synům, že jim udělám taxi a zajedu s nimi na nákupy.  
Hezkou pohodovou neděli všem :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 14/05/2017 07:46

---

Rosnička přesně! Ztráta času, ale i peněz. To mě taky pak štve. Člověk se rozhoduje, zda a co si může/nemůže dovolit a v hospodě to pak litá a houby z toho. Hulim jednu za druhou, taky zbytečně. Plus ty kecy ostatních po pár pivech, kejvat a myslet si svý, zbytečný prostě. Jak píšeš. Při výletech atd to jiné. To je jakási odměna a to si i s chutí to kafe a džus dám a i je o čem hovořit. Společné zážitky a pocity, nee bezduché plácání.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 15/05/2017 08:04

---

Líbí se mi na střízlivosti to, že je život plynulej. Bez těch záseků, propadů do žvástů, zmatků, do bolestivosti. Líbí se mi obyčejnost, každodennost, jsem zas pevně na palubě a líbí se mi to celý kormidlovat. Baví mě to celý, ten život, takhle neskonale víc.  
Chlastat je fakt zoufalství.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 15/05/2017 12:59

---

Za nespravedlivé mi dřív a občas i teď přišlo, že někdo si ten společenský drink dat může a někdo ne. Ale už mi to neva, vždycky jsem se ráda lišila a teď se lisim nepitím :-)) a za nepropité peníze jsem si dnes koupila kalhoty a boty. Elegantni, pohodlné, sexy přitom decentní. Těžko dřív, těžko..

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 15/05/2017 16:32

---

Dobrý přístup :) já si včera koupila tričko na cvičení.  
Mi nepřijde, že je to nespravedlivé.  
To co jiní vypijí za celý život, já už mám vypito.  
Takže už nic nezbylo :(

---

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Maris - 15/05/2017 16:36

---

Já si koupila křeslo relax,ale nevím jestli si ho zasloužím,když jsem předtím zhřešila :(

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Maris - 15/05/2017 16:54

---

ale už to budou zas 2 měsíce,toto letí

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil rosnička - 15/05/2017 17:25

---

To víš, že zasloužíš :) Já taky začínám zase od začátku, ale bojuji. Víš, kolik lidí si ani nepřipustí, že mají problém s pitím? ;)

My to aspoň víme. 2 měsíce?...to je super :)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantal - 15/05/2017 17:25

---

Maris, ty bláho. To víš že zasloužíš :-) Už kvůli zádům atd ;-)

Rosnička, to máš sakra pravdu, dobrý pohled na věc. Máme předpito ;-)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil rosnička - 15/05/2017 17:35

---

Ale stejně si počítat nedovedu představit, že už nikdy ani kapku vína.

:( :(

Musím si to srovnat v hlavě :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 15/05/2017 17:39

---

Na tohle radši nemyslet. Ne takhle. Osvědčené dnes nepiju, budoucnost neřešit, aspoň ne tu "navždy".

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Maris - 15/05/2017 17:41

---

díky holky, Rosničko já si zas nedovedu představit jak bych zvládla další pití, to, že bych nepila nikdy mě neděsí to by mě těšilo velmi, jen aby si ten mozek zas neřekl o doping... brrr, mám v paměti jak mi bylo minule... :S

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 15/05/2017 17:43

---

máš pravdu... dnes nepiju a to je důležité  
díky Šantalko

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 15/05/2017 17:48

---

Maris: I já mám ještě v živé paměti, jak jsem se z toho týden dostávala ... No fuj :unsure:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 15/05/2017 17:55

---

I já. Fúj. Psychicky bléé, ztráta sebeúcty. Strach z lidí, i z blízkých, fyzicky troska. Neeee

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Double D - 15/05/2017 18:07

---

Ako ste tu pisali, co vsetko ste si kupili, tak som sa tiez zamyslel, kolko som mohol usetrit odkedy

---



nepijem. Vychadza mi to niekde okolo 500€, to nie je uplne najmenej :) Jedna skoda, ze som nepil drahsi alkohol, mohol som mat teraz viac usetrene :D

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil rosnička - 15/05/2017 18:10

---

já jsem vinař, takže taky nic moc :laugh:

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Ja - 15/05/2017 18:21

---

Double D napsal:

Ako ste tu pisali, co vsetko ste si kupili, tak som sa tiez zamyslel, kolko som mohol usetrit odkedy nepijem. "Vychadza mi to niekde okolo 500€", to nie je uplne najmenej :) Jedna skoda, ze som nepil drahsi alkohol, mohol som mat teraz viac usetrene :D

..."a vieš koľko si mohol ušetriť keby si namiesto sledovania porna navštevoval bordel?" :p  
(...alebo chodil "iba" poctivo do krčmy ako "každý normálny" človek?) :silly:

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Maris - 15/05/2017 18:25

---

DD to nepiješ krátce :laugh: jen 500eur ;)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Double D - 15/05/2017 18:36

---

Ja napsal:

Double D napsal:

Ako ste tu pisali, co vsetko ste si kupili, tak som sa tiez zamyslel, kolko som mohol usetrit odkedy nepijem. "Vychadza mi to niekde okolo 500€", to nie je uplne najmenej :) Jedna skoda, ze som nepil drahsi alkohol, mohol som mat teraz viac usetrene :D

..."a vieš koľko si mohol ušetriť keby si namiesto sledovania porna navštevoval bordel?" :p  
(...alebo chodil "iba" poctivo do krčmy ako "každý normálny" človek?) :silly:

Jedno stastie, ze som kedysi fajcil, tak aspon na cigaretach som usetрил :D

Maris napsala:

DD to nepiješ krátce :laugh: jen 500eur ;)

Veru, je to len cosi vyse pol roka. Popijal som bud sudove vino, alebo pivo z plastu, priemerne som pocital take 2-3€ na den (nepil som kazdy den, preto je to tak malo).

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Maris - 15/05/2017 18:41

---

no to jo,tak aspoň nemáš výčitky žes propil barák :laugh:

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Ja - 15/05/2017 18:46

---

DD, písješ: "Jedno stastie, ze som kedysi fajcil, tak aspon na cigaretach som usetрил"... :laugh:  
...úplne naj-..., ušetríš v spánku. B)  
"Alebo fajčíš aj pod paplónom/perinou?" :p

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantal - 15/05/2017 20:24

---

Já jsem víc poztrácela a prošustrovala než klasický prochlastala, tady je pivo fakt levný...

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Iadis - 15/05/2017 20:40

---

Co je levný pivo ?

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil katarina - 15/05/2017 20:48

---

tak to by som chcela aj ja vediet ze levny pivo:)))

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantal - 15/05/2017 21:34

---

Točená dvanáctka max. do 20.-

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Maris - 15/05/2017 21:43

---

Cože?U nás pivo 12%,31kč

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantal - 15/05/2017 22:04

---

No právě ;-)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Ja - 15/05/2017 22:23

---

Maris napsal:

Cože?U nás pivo 12%,31kč

...1 = 1000 vody je lacnejší ako 1 piva za (2×31)=62;- :ohmy: :P

...z toho plynie:

"Pite radšej vodu ako pivo, či?"

(...vraj, sedliacky rozum) :ohmy:

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Zuzana - 15/05/2017 22:25

---

U nás Plzeň 36 a více ;)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil David - 15/05/2017 22:43

---

U nás Plzeň kolem 35, levnější značky kolem 25 Kč (většinou jedenáctka). V roce 2010 jsem pil v Podkrkonoší výbornou dvanáctku Krakonoš za 12 Kč.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Petr N - 15/05/2017 23:39

---

Lahvová 12 Krakonoš 10,-Kč, točená 18 - 20Kč. Svijany 11 lahvová 12,-Kč, točená 21,-Kč. Primátor 11,12 do 25Kč.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Zuzana - 16/05/2017 01:05

---

:laugh: jak máme ty ceny v malíku :laugh: ale za kolik je sodovka,o je otázka...

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Maris - 16/05/2017 08:24

---

Červená limča a kofola za 1dc 6,-kč.Vhopodě.Jinak domů kupuju občas Magnesii a Vincentku,jinak čaje a vodu a šťávu z červené řepy bio,za 1/2 litru 25kč.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantal - 16/05/2017 15:40

---

Petře N, trefa :-)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Angie - 21/05/2017 10:49

---

Proč vlastně úplně abstinujete? Vážně máte tak slabou vůli? Máte to tak, jak se nám v debilní léčebně snažili vygumovat mozek, že se napijete piva nebo čuchnete k bonboniéře a musíte utíkat pro flašku? Já jsem třeba zrovna v pátek byla na dvou pivech, a po jejich dopití jsem zvládla celý večer. Jistě,

mnohokrát raději bych se "dopila" do bezvědomí, ale když to úplně nešlo, tak co už. Pocit "namol" je nejhezčí věc na světě. Kocoviny pak už tolik ne. Bez Xanaxu bych ani do práce kolikrát nedošla. Ale pořád je pro mě opilost to nejkrásnější. Jistě, přes týden si chválím i to, že jdu na oběd a nevezmu předtím Xanax. Protože se předtím předávkuju Quajacuranou. Volně prodejný lék na zklidnění i svalů. Mají se brát 2x 3 denně. Před obědem si dám 4.No, zítra tak 6. Už jsem si říkala, jak se sjet práškama. Asi kontaktuju dealera, kde jsem kdysi kupovala. Doktorka mi dá tak akorát, abych zabila ty kocoviny (samozřejmě neví, že se ráda napiju - z koncentráku, resp. "léčebny" si ten papír díkybohu nečetla). Ale tu nepohodu před lidmi když třeba jím, to mám už tak 10 let. V kocovině je to horší, tam pomůže jen alkohol nebo léky.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 21/05/2017 12:15

---

Angie,

"je badař, že to máš teoreticky už zmáknuté"...

Založ si vlastní \*alko-cirkev\* a uctievaj/te:

\*flašku aj \*alko-gina v nej! :P  
:silly:

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 21/05/2017 12:59

---

Angie, ak ten príspevok myslíš vážne a nie ako vtipnú vložku, tak je mi ťa ľúto. To už aj Zdeno je v tom prípade na tom lepšie ako ty. Nie že by ste si teda mali čo závidieť, ale Xanax a alkohol nie je cesta do liečebne, ale do ústavu. Tak šťastnú cestu ti prajem, keď už si sa pre to rozhodla.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Kleris - 21/05/2017 13:29

---

Dosud nemám jasno v tom, zda je Angie rebelant, komik, nebo zoufalec (a ani v tom, zda tato moudrá slova píše zcela střízlivá – co Angie?). Docela určitě však trpí pocitem vlastní výjimečnosti, což má potřebu neustále prokazovat... Na druhou stranu je vlastně pěkné, že si za tím pitím stojíš. Chlast, benzáky - hmm mňam...jen tak dál... Terapeuta už jsi vyhledala?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

---

Vložil Angie - 21/05/2017 13:29

---

Krtek: Ten Xanax беру samozřejmě na kocovinu, tedy nekombinuji s alkoholem. Toho se bojím (prý hrozí zástava dechu a tak). Jasně, kocovina asi přichází už v době, kdy nějaký alkohol v krvi je.

Xanax mi pomáhá při kocovině, kdy mám kolikrát závratě na eskalátorech, v práci to dokážu maskovat, ale velmi mi vadí jíst ve společnosti. Musím si ho vzít i když ji nemám, stačí ten Quajacuran.

Absolutně netuším, co bych jako neměla myslet vážně.

Jo a když piju, беру dvojnásobnou dávku ostropestřece. Když mě loni zavřeli (do koncentráku "léčebna"), dělali mi testy a byly v pořádku. Což je zázrak. Protože člověk nikdy neví, kdy ho třeba srazí tramvaj a budou mu dělat krevní testy, je lepší to brát preventivně.

Ještě mám jeden zdravotní problém, že u doktorů mám vysoký tlak. U rodiču (kteří mají tlakoměr srovnaný s těmi lékařskými) mám tlak bezvadný. Pokaždé. A u doktorů ho mám pokaždé zvýšený. Už jsem si říkala, že si nechám asi napsat prášky na tlak, a vezmu si dva vždycky před vyšetřením. Jenže se bojím, že bych zkolabovala, když je nepotřebuju...

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 21/05/2017 13:36

---

Kleris, proč si myslíš, že nemluví vážně???? Nechápu. Prostě nemám vypatlaný mozek tím, že pití je zlo, pít se nesmí, každá kapka vede do pekla. Alkoholika ze mě udělalo okolí. Já necítím, že bych měla problém s alkoholem. Ráda se napiju, protože to je nejlepší pocit na světě.

A ty léky? Beru je z nutnosti. Mám určitý problém, který je o moc horší v kocovině. Když se nechci (jako že nechci) vzdát pití, musím to holt řešit práškama. Už je doufám jasno?

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Kleris - 21/05/2017 13:56

---

Alkoholem se nevyléčíš (ten psychiku jen ku\*ví). Vlastně se o to ani nesnažíš – jen uhýbáš a unikáš. Tvé problémy by mohla vyřešit intenzivní psychoterapie a správně (a střízlivě) volená medikace. Životní přístup ti však kritizovat nemohu (posledních 15 let jsem uvažovala stejně - a mám z toho, věř mi, jen potíže...). Hele nemládeme...

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 21/05/2017 14:01

---

Ale Angie, ani ja nevravím, že alkohol je zlý a pít sa nesmie. Alkohol je pre ľudí a v malom množstve má na organizmus pozitívne účinky. Bohužiaľ ja som už tú hranicu pozitivnosti prekročil a alkohol je pre mňa

tabu. Ale ty si kludne popíjaj, keď ti to tak vyhovuje. Ale alkohol a xanax spôsobujú ťažkú závislosť. Aj keď ich nekombinuješ. Zatiaľ možno samostatne, neskôr spolu. Píšeš, že máš problém, ktorý je o moc horší v kocovine. Tak prečo si tu kocovinu dobrovoľne spôsobuješ, trápiš samu seba?

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Angie - 21/05/2017 14:07

---

Hm, vím, že alkohol mě nevyлéčí. Jistě ne. Terapii bych potřebovala, jenže co mě odrazuje je to, že by mě chtěli namáčet i v těch okolnostech pití a tak. To nechci. Jenže dobrý terapeut by to poznal. A já bych předně chtěla vyřešit trauma z nuceného pobytu v léčebně. Jenže každý terapeut by se chytl toho, proč jsem pít začala a řešil by tohle. Jen jsem nebyla (a nejsem)spokojená se životem toť vše. Pro nic jiného nepiju.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Ja - 21/05/2017 14:30

---

Angie,

prihadzuješ do misiek virtuálnej váhy vlastného zdravia a života. Raz alkohol a na vyváženie tabletky.

"Kedy váha skolabuje a únavou rupne?" :P

"Je TO "iba" Tvoj život -ži (si) HO ako chceš!" :silly:

(...aj následky (si) ponesieš "iba" Ty-sama!) :angry:

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Kleris - 21/05/2017 14:40

---

„...namáčet i v těch okolnostech pití...“ - takže je to stud, co tě brzdí? Stydíš ze za pití a tak si ho obhajuješ aspoň virtuálně...? Pití - další stigmatizující okolnost, že? Máš, Angie, problém brát se taková, jaká jsi. Pokud má mít psychoterapie smysl, nemůžeš přeci vyselektovat jen populární střípky života a zbytek zasklít (účelem není být dokonalá, ale nechat si pomoci). Alkohol i další trable tam jistě patří (a možná se dají chápat i jako symptom). Pokud najdeš člověka, kterému se budeš schopna „otevřít“, jistě ti to bude ku prospěchu. Jen to zkusit...

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Angie - 21/05/2017 15:25

---

Já vím, že by mi asi psycholog pomohl. Jenže jsem zažila hrozné věci. Zažila jsem například 6 týdnů v léčebně (nepatřila jsem tam a přirovnávám to k fyzickému znásilnění). Strašlivě mě mrzí, že jsem tam šla, že jsem dělala 6 týdnů, že v tom hnusu žiju a žít chci. Díky bohu jsem měla moc přestupků a bylo mi dovoleno jet svobodná domů!! Předstírala jsem, že tam patřím. Nepatřila. Byl to hnus, něco jak sekta!!

=====

---

### Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Kleris - 21/05/2017 15:46

---

Vím, nešla jsi tam hold z vlastní vůle (co jsem pochopila, byla to převážně iniciativa rodičů a partnera) - a tak se nedivím, že se z této zkušenosti cítíš jaksi „pošpiněná“. Ale ruku na srdce – dala jsi jim na výběr? (prostě o tebe měli vážnou obavu). V životě bych svůj život nenechala v režii druhých. Zkus více spoléhat sama na sebe... Jinak věřím, že jsi fajn holka.

=====

---

### Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 21/05/2017 16:33

---

Kto okrem teba vie, že si bola v liečebni? Teda okrem rodičov a partnera. Tú traumu si z toho robíš sama. To, že si tam bola v podstate nikoho nezaujíma.

=====

---

### Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil pert - 21/05/2017 16:54

---

Trauma je sviňa, furt ti to otravuje život, jen rozdrápíš ráno oči a už je to na nic, pořád se na tebe valí ta tíha a blbé myšlenky... jediné řešení to rozebrat s psychologem a najít jak z toho ven, jak žít život ke své spokojenosti... no alkohol a prášky to uleví nebo spraví všechno akorát dočasně, myslím ty návykové... ty nenávykové by mohly pomoci, kdysis brala AD, zkusil bych to znova...

no je to těžko takto přes net a písmenka ti s tím nějak pomoci, poradit...

=====

---

### Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 21/05/2017 19:32

---

Angie,  
víš, co byly koncentráky, že to s takovou chutí používáš? Stydela bych se za takové přirovnání. Jinak pij jak chceš, ber prášky a utíkej za dealerem, to bude nejlepší...



=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil ladis - 21/05/2017 20:56

---

Angie, tak si tak čtu ty tvé žvásty. Ale protože mě tohle fórum v životě neskutečně pomohlo, nemůže mi být jedno co zde píšeš a tak reaguji. Jsi neskutečný TELE ! Klidně se dál opíjej se svým myšlením, dej si k tomu po i spousty těch farmaceutických dorto-jedů. Ovšem jedno nechápu, sem chodí lidé s prosbou o pomoc " jak pít přestat " chápu, že jsi bezradná, ale šanci jsi dostala a zahodila ji. Jen pomlouváš a znevažuješ práci odborníků. Nechápu tě

ladis

---

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 21/05/2017 21:06

---

Chudáci rodiče, zachránily život a ... No nemá to cenu komentovat.

---

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 21/05/2017 22:49

---

Léčebna-"koncentrák" prej. To je nějaká strašná frackovitost, neznalost, tupina. Lidi, kteří byli za nacistů i za komunistů v koncentracích ještě chodí po těch samých ulicích, jako my. Nehledě na ty co tam zabili, že jo. To bych fakt brzdil. Nechci tu horlit nebo moralizovat, nato nemám nárok ani povahu, ale blebleble...

---

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 21/05/2017 23:16

---

Aj Zdeno kedysi písal, že to je lágér. Po poslednom liečení teraz nedávno písal, že zmenil názor. Že mu chýbajú tí ľudia.

---

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Medovka - 21/05/2017 23:16

---

" Nikdy ti neodpustím, že si ma dostala na Prednú Horu", "V živote ma už nikto, nikdy nedostane do žiadnej liečebne"... atd. To sú slová môjho manžela, aj preto sa s ním teraz rozvádžam. A čo tvoj priateľ Angie? Je ešte s tebou, alebo mu už došlo s kým má tú česť?

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Krtek - 21/05/2017 23:57

---

A ako je na tom teraz?

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Petr N - 21/05/2017 23:59

---

Angie napsala:

... Pocit "namol" je nejhezčí věc na světě. ...

Za tuto větu dík. Sice to pro mě nebylo to nejhezčí na světě, alespoň jsem se zamyslel co je to pro mě. Dospěl jsem k názoru, že dlouhodobě NIC.

Co se koncentráku, týká tak nevidím důvod proč toto přirovnání nepoužít. Mě zase koncentrák připomíná jistá fabrika, kde jse lidé rozdělení podle barcy triček, vše musí být na minutu přesně atd.

Ten Guajacuran vypadá slibně, možná ho zkusím. Místo předávkování to vezmu s hořčíkem.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil David - 22/05/2017 00:58

---

Guajacuran je slabota, téměř žádný účinek.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantal - 22/05/2017 08:48

---

Proboha co má barva triček a časový řád společného s koncentrakem? Jakože se z ty fabriky lidi nevracejí atd jo? Nebo že v koncentráku měli platy a dovolenou atd, a možnost se rozhodnout dat výpověď a srat na to? Promiň. Ale tohle by napsal jen debil. To je asi pro ně důvod sem už nelizt :-)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Ja - 22/05/2017 09:57

---

Šantal napsal:

Proboha co má barva triček a časový řád společnýho s koncentrákem? Jakože se z ty fabriky lidi nevracejí atd jo? Nebo že v koncentráku měli platy a dovolenou atd, a možnost se rozhodnout dat výpověď a srat na to? "Promiň. Ale tohle by napsal jen debil."To je asi pro ně důvod sem už nelizt :-( ...cyklón B + mydlo, spařovne tiel, tienidlá z detskej kože, a iné zverstvára... :angry: V ktorom "koncentráku" si toto zažila, Angie?...

(Angie, rada sa predvádzaš tým, že šokuješ?) :ohmy: :silly:

---

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Medovka - 22/05/2017 10:57

---

Krtko,

popíja a ide to tak jeden, dva aj tri týždne. A práve to, že sa mu takto s mierou piť chvíľu darí, mu dáva falošnú nádej, že "to vie". Potom sa samozrejme rozpije a ťah trvá od 2 do 14 dní, ako kedy. Myslenie má veľmi podobné ako Angie. Na súde vytrvalo nesúhlasil z rozvodom, že on vôbec nieje taký alkoholik akého ja z neho robím a jediné, čo môže sľúbiť je, že sa nebude spíjať ale, že si už nikdy nedá pivo - to si nevie predstaviť. Aj preto, že nesúhlasil s rozvodom, nás nerozvedli hneď na prvý krát, ale na ďalšom pojednávaní to už bude iba formalita, pokiaľ ja nezmením názor (a ja ho nemienim zmeniť) a rozvedú nás. V podstate celé pojednávanie bolo z jeho strany o obviňovaní a výčitkách voči mne....

Čo sa týka temy koncentrák verzus liečebňa, tak to absolutne súhlasím so Šantal. Bola som sa pozrieť v Osvienčime, keď som mala iba 13 rokov, ale tie obrazy hrôzy budem mať vryté v pamäti už navždy a bola som na pár dní aj v protialkoholickkej liečebni v rámci rodinnej terapie a to nie raz. Takže si myslím, že tí, ktorí tu prirovnávajú liečebňu ku koncentráku nevedia, čo činia.

---

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtk - 22/05/2017 11:06

---

Včera si spomínala Prednú Horu. Tak to je skôr pioniersky tábor pre dospelých. Ale s režimom.

---

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Medovka - 22/05/2017 11:14

---

Krtko,

áno, tak nejak by som to prirovnala. Ale viem si predstaviť, že pre tých, ktorí sa nechcú liečiť, to tam musí byť neskutočné utrpenie. Veď ten pohľad do "zrkadla", ktoré sa im snažia nastaviť asi nie je príjemný a nie každý to je schopný zvládnuť...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil pert - 22/05/2017 11:43

---

Tak Angie se snaží nějak žít asi jako my všichni ostatní a má takový náhled na věci kolem sebe, ikdyž pro nás takový možná zvláštní nebo jiný, těžko pochopitelný, ale nebudu ji nějak napadat, pak zase ona napadne nás a jsou z toho akorát hádky, které ničemu nepomůžou. Já to přecházím, ona sama pokračuje dál jak uzná za vhodné, za ten rok to má vývoj – vždycky je nějaký vývoj a u ní je to takhle, ale aspoň o tom píše, když nemluví s psychologem a tak si třídí svoje myšlenky a hledá, zamýšlí se nad našima odpověďma a za další rok bude zase někde jinde, rád bych, aby ji to tady neodradilo a psala tak jak to vidí ona, neztracuju ji, proč, taky myslím, že v reálu není špatná holka, jen trochu tam uvnitř zdrchaná... jako snad všichni tady

Angie, přenes se přese všecko a napiš, zklidni a věř, že bude líp, uvidíš, jsi mladá, máš ještě hodně let před sebou a psychoterapie by ti fakt pomohla :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Žilínčan - 22/05/2017 12:47

---

Prečo by hádky ničomu nepomohli. Zdravá hádka je užitočná vec, bez prejavenia sa to človek dusí v sebe a môže skončiť ako... alkoholik.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil pert - 22/05/2017 13:18

---

To je zdravá hádka, ale já myslel tu nekonečnou hádací smyčku, která tady na fóru probíhala ještě docela nedávno až to dopadlo tak, že jeden aktér se odmlčel definitivně a tady se vyčistil vzduch a jemu jestli to pomohlo, toť otázka. Kor, když my alkoholici jsme takoví vztahovační, někteří tu kritiku neunesou a musí se do sebe stále drbat, pošťuchovat, ubližovat...

Jsou hádky, které fakt nic nevyřeší, vyřveš se, nic v sobě nedusíš a je ti pak líp, vyřešilo se něco? No jak kdy a záleží na situaci, okolnostech, ono to taky nabere ten opačný směr a je to ještě všecko jenom horší

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Gennosuke - 22/05/2017 13:42

---

Angie napsal:

Pocit "namol" je nejhezčí věc na světě

Ano, byly casy kdy bych s Tebou 100% souhlasil. Ten prvni panak... hm... to lahodny palivy slehnutí, ten uzasnej pocit jako kdyz by jsi sevrela v zubech drat elektrickyho ohradniku. Teplo a prazdnost prichazejici do hlavy. Prijemna prazdnost kde neni stres, strach, obavy, kde se starosti a problemy zmeni v symboly kteryma muzou manipulovat a menit a mazat je jak se mi zlihi. A pak dalsi a dalsi varky alkoholu do krve a dalsi prijemny pocity az do odpadnuti... jo, jo to byly casy. Nastesti se mi podarilo otevrit oci nebo sebrat posledni zbytky zdravyho rozumu a z toho silenyho toboganu vyskocit. A beha mi trochu mrz po zadech kdyz Te ctu a je mi Te moc lito kdyz si uvedomim co Te drive nebo pozdeji temer s jistotou ceká. Zkus nejakou tu terapii. Vykasli se na to jestli se tam bude resit Tvoje piti nebo Tvuj pobyt v lecebne to je uplne jedno. Neco ale zkus protoze zivot je (nekdy :- ) desne moc fajn a prijemnej a je strasna skoda si ho znicit :-).

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 22/05/2017 13:44

---

Angie se zařídí stejně podle sebe, jako my všichni. Jen zde píšeme své osobní názory, nepochlebovat, neschvalovat něco, o čemž nejsme přesvědčeni, o to tu jde myslím. Já jsem to před týdnem poslala a vy víte, že já pít nemám a neumím a taky jsem od vás čekala správnou reakci. A ta přišla :- ) Angie, však ty sama víš, jak to máš a co bys měla a neměla, vid'...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Medovká - 22/05/2017 14:59

---

S Pertom môžem iba súhlasiť, že Angie si potrebuje prejsť istým vývojom, aby dokázala uskutočniť nejaké zmeny v živote a prehodnotiť náhľad (nesprávny) na svoj stav. Má právo žiť a ničiť si svoj život ako chce a dokedy chce. Len nech s tou svojou životnou filozofiou: cit. " Ale pořád je pro mně opilost to nejkrásnější ", nevstupuje do nejakého vážnejšieho partnerského vzťahu, alebo nedaj Bože nech nemá dieťa, lebo razom budú zničené životy tri.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Medovká - 22/05/2017 15:16

---

Pokiaľ žije tak ako sa jej páči a ničí pritom len seba (aj, keď to nevidí), je to jej vec a život, ale sú tu predsa ešte rodičia, ktorí si to iste nezaslúžia...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Angie - 22/05/2017 21:18

---

Léčena pomůže lidem, kteří ji potřebují. Ostatním ublíží. Pokud někdo pít nezvládá a rozhodne se tam jít, je to pro něho dobrá věc. Ne tak někdo, kdo ví, že ji nepotřebuje a je k tomu donucen.

Že mi rodiče zachránili život?? Co to je za žvást??? Dostala bych se z té kocoviny sama. Nejvíc lituju toho, že se u toho vyskytli a zhysterčili a násilím mě vezli do nemocnice. Ale mám je ráda, odpustila jsem jim, těžko, ale odpustila.

Pokud má někdo problém s tím, že nejsem alkoholik, co se snaží o abstinenci, tak dobře, můžu přestat psát. Ale je to moje téma, tak jsem myslela, že můžu napsat. Alkohol zvládám, ráda se opiju, ale práci mi to neohrožuje, mám dobrou práci. K rodičům už opilá nechodím a v podstatě nikdo neví, jak se dokážu zmatlat. dokážu jít do práce s kocovinou a nikdo to nepozná. Jsem spokojená a v pohodě.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 22/05/2017 21:25

---

Angie, jen piš. Je to tvoje téma. Dnes jsem si znovu přečetla tvůj první příspěvek, tak se ti to vlastně povedlo. Zvladlas to.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Zuzana - 22/05/2017 21:27

---

Angie, že to nikdo nepozná, si myslíš nejspíš ty, jen ti to neřeknou do očí ;)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil katarina - 22/05/2017 21:29

---

Angie napsal:

Zdravím vás všechny. Už nějakou dobu chodím sem na diskusi a už mi skoro přijde, že vás všechny tak nějak znám.

Proč sem chodím? Asi proto jako vy - mám pocit, že to přeháním s pitím. Dostala jsem pár pěkných pecek do čenichu kvůli pití a rozhodla jsem se, že s tím musím něco udělat.

Bude mi 30. Pít jsem začala na vejšce, tak normálně - jednou týdně zakalit v klubu. Pak jsem (s kámošema) pila i tak 4x do týdne. Nepřišlo mi to moc - pili taky. Když jsem si našla nynějšího přítele, pili jsme taky a to dost. Bohužel mě to nestačilo a tak běžně jsem šla na akci už s pár panákama v sobě a placatkou v kabelce. Pak nějaké ty schované lahve po bytě, to abych se mohla dorazit, když jsme přišli z hospody.

Tak před rokem poprvé jsem si uvědomila, že to přeháním, ale nehodlala jsem s tím nic dělat. Pak přišly asi tři "tahy", kdy jsem neměla povinnosti (volno v práci, svátky...) a mohla jsem si dovolit být nalitá třeba tři dny. Prostě jeden den jsem pila, druhý den šílená kocovina, tak samozřejmě přepít, až jsem to musela stopnout třeba kvůli tomu, že musím další den do práce. Jak zle mi pak bylo, to si asi umíte mnozí představit. Po posledním pětidenním pití jsem si dala měsíc pauzu, dala jsem si třeba jen jedno pivo za týden. Pak jsem dostala zas jednou chuť se totálně zbořit, bylo to tři dny. Potkala mě nepříjemná věc a to byl ten důvod (možná jsem ten důvod ráda využila..) Dostala jsem strach, že už je to o zdraví a rozhodla se, že tyhle "sóloakce" už nebudou. Je to dva týdny. Od té doby jsem byla dvakrát v hospodě s přítelem (je o dost starší a už má zdravotní problémy, takže pití poslední dobou taky dost omezil). Popravdě to vaše fórum dost děsí - měla jsem fakt strach, že si dám jedno pivo a stane se ze mě monstrum, které poběží pro litry a litry kořalky. To se nestalo. Tři piva, dva panáky, sice jsem měla chuť se zas dorazit doma, ale řekla jsem si "neblbni, bude ti zase zítra blbě" a vydržela to. Ty časy, kdy jsem počkala až přítel usne a vyplížila se do večerky pro flašku... Neuvěřím, že mi to mohlo projít, že mě nikdy nenachytil. Neumím si to už dneska představit, že bych to riskla. Pití doma je, ale to je spíš přítele. Nějaké "sváteční" flašky, na které mě ani nenapadne sahat. A když si on koupí flašku kořalky, až se mi z toho navaluje jen ji vidím. Pro mě je motivací, že nebudu mít kocovinu. Měla jsem je opravdu strašné. Když jsem se pak viděla v zrcadle po 3 dnech pití, no potěš. Jako spousta holek, co sem píšou, jsem se i já vrhla na cvičení. Do léta kdyby to dalo tak 3 kila dolů, byla bych ráda. Ty "tahy" měly teda jedno pozitivum - každý mi sundal tak dvě tři kila a už se to nevrátilo. Ale samozřejmě organismus si určitě vytrpěl. Takže už víc než měsíc každý den беру ostropestřec, piju tak dva detoxikační čaje denně, snažím se jíst co nejvíc zdravě. Mám upřímný děs, že bych se ocitla třeba v nemocnici a dělali mi jaterní testy.. Stát se to může kdykoliv (srazí mě auto třeba) tak musím být v pořádku, aby mě pak nechtěli popotahovat po nějakých vyšetřeních. Jo, jsem trochu hypochondr.

Za ty roky myslím, že jsem přístup k pití postupně přehodnotila. Od bezstarostnosti, přes počínající obavy že to je moc, přes obavy že jsem skutečný alkoholik, pročitání tohohle fóra, o léčebnách a dalších hrůzách, přes "zabejčení se" že já nechci pít míň, jsem došla k tomu, že to musím omezit pro obavy o zdraví. Poprvé v životě jsem uznala, že to musím omezit. Naštěstí mi nedělá problém dva týdny nepít a pak jít do hospody a zas dva týdny nepít (a to vůbec, ani pivo k obědu - upřímně, já nerada piju přes den). Život bez kocoviny je super, ale občas se trochu uvolnit chlastem je dobrý.

Tak já nevím, jestli jsem "alkoholik" nebo "pijan". Když to tak vezmu, pila jsem spíš z blbosti. Dlouho jsem žila u našich a omezovali mě. Že jsem si koupila tajně do pokojíku flašku, to mě dávalo pocit svobody. A zmatlat se pod obraz se mi líbilo. Ale už to přesáhlo mez. Třicítka je takový věk na přehodnocení některých věcí. Už nebudu dvacítká. Zakládám si na vzhledu, vím, že jsem docela hezká, tak to chci ještě udržet. Pití kráse nepřidá.

Budu sem psát, jak to dávám. Víím, že mi někdo bude psát, že to nedám (všimla jsem si, že někteří tady velice rádi ničí jakýkoliv optimismus). Včera jsme si dali asi 4 pivka v hospodě u sledování hokeje. Dnes mě trochu bolí hlava, po obědě půjdeme na prochzku, možná si někde tak dvě dáme. Pro mě je to úspěch, že si dám dvě a konec.

Šantal myslis tento?

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil katarina - 22/05/2017 21:37

---

Angie pis dalej ako pisala Šantal tak je to tvoje tema a rada citam tvoje prispevky. pripominas mi samu seba

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantal - 22/05/2017 21:54

---

Jo, myslím. Pak už byly ty hrůzy, ale to až dýl. Tady to chce ukočírovat a to se jí asi daří :-)

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Medovka - 22/05/2017 22:16

---

Angie,

a ty si fakt myslíš, že rodičia ťa odviezli do liečebne len na základe jednej ťažkej " kocoviny" ?

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Maris - 22/05/2017 22:22

---

Tak hlavně to nebylo její vlastní rozhodnutí, byla po opici to je člověk celkem snadno ovladatelný. To je myslím to co jí štvě, že to nevzešlo od ní. A léčba jí nic moc asi nedala tak to nějak zvládá sama. Každopádně by byla škoda, aby přestal tady psát, třeba jako Zdenek.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantal - 22/05/2017 22:29

---

Jo. To je fakt. Však jsme na jedné lodi, každý dělá co může. Já si popravdě neumím představit situaci, kdy bych na tom byla tak, aby za měsíc někdo takhle rozhodl atd. I když vlastně byly stavy, kdy kdyby mě někdo viděl a věděl, frknul by mě tam asi taky, nebo aspoň řešil, že mám problém. Naštěstí to ti kolem nepoznali a ti normální to neviděli. Takže fakt nesoudim.

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Iadis - 23/05/2017 00:00

---

Angie, jen piš ...

třeba já se jen zlobím proto, že sem chodí i lidé kteří chtějí přestat pít. Ne začít

=====



## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 23/05/2017 08:37

---

Asi nejdůležitější v mém životě alkoholika a nejspíš vůbec v životě bylo rozhodnutí, takový předěl-ne, že pořád hledám cesty, jak pít, lépe, bezpečněji, míň, opatrně, občas, atd-ale, že už hledám cestu, jak nepít vůbec.

K tom jsem se kodrcal vlastně asi desetiletíma.

Pak přišlo období toho neuveřitelná, opravdu nepiju, divil jsem se, vážně to jde!, každý den, týden, měsíc mě posiloval, bylo to období vědomého nepití, období taky alkosnů a nostalgie a trapné sebelítosti, že ostatní můžou a já už ne, atakdál, to taky přešlo v příjemný střízlivosti. Po roce a něco jsem do toho zas strčil rypák a rychle ho vytáhl, ujištěný že do té břechky už nechci.

Teď je to fajn i když sliznatá potvůrka je někde uvnitř a určitě zas někdy zdvihne hlavičku a bude třeba zas ji rozmáznout.

Neodsuzuju nikoho, kdo to pořád ještě zkouší, k propagaci alkoholu a bytí namol tyhle stránky stejně neslouží, kdo chce kam-vím svoje.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Maris - 23/05/2017 09:36

---

Ahoj Sochaři.

Já mám taky ten pocit, že jsem si ověřila jaký je ten chlast záludný a taky ho nechci ve svém životě. Konečně zas lépe spím a jsem klidnější. A to mi za to stojí. Asi to bylo třeba si to připomenout. Teď už to je dva měsíce, předtím půl roku, jde to a je čím dál líp. Držím Tobě, sobě a všem pěsti. Jde to i bez léčebny.

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 23/05/2017 09:41

---

Prostě opět jsem převelice šťastná za střízlivá rána ;-). Nad to není. Ať si to každý uzpůsobuje dle sebe. Já si cením pocitu jasna, uvědomění si, celkem čistého svědomí (myslím aktuálně, minulostí se nezměním). Ráno bez výčitek, strachu a neklidu, kdy si v klidu dám kafe a snídani, to je prostě top :-)

---

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Mulder - 23/05/2017 09:50

---

Ja si myslim ue kdyz ma clovek postavene momentalne hodnoty tak, ze opit se do bezvedomi je nejlepsi vec na svete tak nema cenu mubto vybracet.

Ja nepil moc.. viz co jsem psal ale i tak je me lito toho casu. Nicemu jsem se poradne nemel cas

---

venovat protoze sednout si ke sklenici bylo pohodlnejsi. A dalsi den jako bych nebyl. Taky jsem mival zle kocoviny a ucil se je zvladat tak aby nikdo nic nepoznal. Ale k cemuz to kdyz ja to poznal?

Za ten posledni rok a pul jsem stihl udelat pro sebe vic nez za pet let pred tim. A je me skoro 40 takze tohle presne chci.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Medovka - 23/05/2017 10:15

---

Ja si myslím, že je dobré napísať Angie pravdu (aj keď ju nerada počuje), aký máme názor na to, čo tu píše - môže jej to pomôcť, keď príde kríza zamyslieť sa, prehodnotiť...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil katarina - 23/05/2017 10:27

---

kazdy mame svoje zazitky ale ked to tu tak citam tak vsetci sa citime rovnako.teda podla mna Ja sa neobzeram dozadu co bolo a co som robila zijem pre dnesny den a snazim sa ho prezit naplno bez nejakych vycitiek. Niekedy mi pride az cudne ked si spomeniem na tie casy predtym a myslim si,ze to bol len sen. Zial nebol.

Aj ja som mala rada tie stavy kedy to bolo uplne na mol ako pisala Angie ale tento stav vystriedal novy a ten si uzivam oveľa viac. Hlavne to rano ked sa zobudim s cistou hlavou, v klude kava a bezny stereotyp. nemusim sa hlavne skryvat, klamat ze som nepila a robit sa triezva. Ja som tym mojím pitím a stavom na mol vela stratila ale ako cas plyne tak za ten viac ako rok a pol vela ziskala a zistila som ze dokazem byt kludna nie nervozna, vzťahovaca a mam tu psychicku pohodu a problemy sa lepsie riesia

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Maris - 23/05/2017 10:32

---

Každý má svoji pravdu, rodiče chtěli pro ni to nejlepší, ona to tak necítí. Opít se do bezvědomí je pro Angie a pro jiné nejlepší odreagování. Pro jiného je nejkrásnější odměna zdravé šťastné dítě, nebo vlastní zdraví po překonané nemoci. To jsou jiné hodnoty života. Každý bude žít podle vlastního uvážení, ale pro mě je absurdní představa žít jen proto ,abych se ožrala a pak to zvládla bez kocoviny, zaměstnávat neustále mozek chlastem, kdy můžu a nemůžu pít-Jsem tak šťastná ,že mě už to neovládá. Nevím sice co bude, ale co vím jistě nechci alkohol ve svém životě, je to tichý zabiják všeho hezkého, citu, emocí ,vztahů a zdraví vlastního i těch co s námi žijí.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnou

Vložil Medovka - 23/05/2017 12:37

---

Maris napsal:

Každý má svoji pravdu, rodiče chtěli pro ni to nejlepší, ona to tak necítí. Opít se do bezvědomí je pro Angie a pro jiné nejlepší odreagování. Pro jiného je nejkrásnější odměna zdravé šťastné dítě, nebo vlastní zdraví po překonané nemoci. To jsou jiné hodnoty života. Každý bude žít podle vlastního uvážení, ale pro mě je absurdní představa žít jen proto, abych se ožrala a pak to zvládla bez kocoviny, zaměstnávat neustále mozek chlastem, kdy můžu a nemůžu pít - Jsem tak šťastná, že mě už to neovládá. Nevím sice co bude, ale co vím jistě nechci alkohol ve svém životě, je to tichý zabiják všeho hezkého, citu, emocí, vztahů a zdraví vlastního i těch co s námi žijí.

Maris, velmi triezvo a pekne napísané. ;) :)

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil pert - 23/05/2017 12:59

---

Dobře to Maris shrnula.

No přesně, každý má tu svou pravdu. Bývalý známý se staral o nemocnou babičku, měl svou pravdu jak o ni krásně pečuje a přitom měl po práci do hospody nástup 16:30, tam se zbořil a sotva došel domů, oblečený pad do postele, ráno kocovina a jaksi to v práci přežil, páč se tam u toho stolu moc nepředřel a takhle celý týden. Jo, občas jí pohodil nějaké to jídlo, naházal prádlo do pračky, ale že nehty měla kilometr, neumytá, pochcaný koberec a na vlastní oči sem to tam viděl, když sem u něj jednou chvíli byl – tak cо babi, tady máš něco dobrého – konzervu, kterou si sama nebyla schopna otevřít - a já zas musím na poradě (chlastat). On ten vychcan věděl, kdy za ní chodí ostatní příbuzní a dal jí vždy do pucu a oni si mysleli jaký je to obětavý vnuk, on si to myslel ale taky – kdyby nebylo mně tak už je dávno mrtvá. Pravda, ale v jakém byla stavu, měl štěstí, že nebyla schopna komunikace. Další jeho pravda - mám to pod kontrolou, když nechci tak nepiju, jako fakt, že dokázal pár dní nepít a napravit co zanedbal a napáchal v době pití. Jenže z dlouhodobého hlediska několika let to byl alkohol, co ho ovládal celou tu dobu. Roky nedošel k tomuto poznání, přiznání, rád pil, přetrpěl si svoje „kocoviny“, užíval si vlastně. Cirhóza ho minula, měl nakonec rakovinu.. no to je jedno, ale my sami si ty pravdy vytváříme k obrazu svému, mně se prostě nestalo, že bych se stal závislým, co si myslí ti zlí rodiče, okolí, v pracech co mně vyrazili, doktoři, je mně fuk, vím - já vím svoje!

Jakákoliv návyková látka je záludná svině, vlezte ti do mozku a ovlivňuje tvoje myšlení – na netu je různých článků o tom jak droga působí a co se děje dál při delším užívání, ikdyž s různě dlouhýma přestávkama, třeba ve starším čísle časopisu Svět na dlani byl článek, který to krásně rozebral - no tys poznal jak ti dělá moc dobře a budeš to neustále dokola chtít zažívat znova a znova, nechceš vidět ty následky, přehlídíš je, na prvním místě je jen tamto, nic jiného, ani ten sex není to nejskvělejší,.. no klidně ať si dělá každý co chce, cesta pití je vybrána a může to tak koulet třeba do padesáti nebo to bude mít další jiný rychlejší vývoj, nebo např. na chvíli jsem byl skoro ve čtvrtém stadiu alkoholismu, ale už nejsem, mám to pod kontrolu :silly: , no a tak podobně, co já víím

Ve starších vláknech tady, šest let zpět nebo kolik sem narazil na něco podobného a zvrhlo se to tam akorát v urážky, každý sirazil tu svou pravdu, donekonečna si to vysvětlovali furt dokola až se některé příspěvky smazaly... nech brouka žít

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Maris - 23/05/2017 13:04

---

Díky Medovko,alkohol byl součástí mého dětství,pak manželství a sam jsem se k němu utíkala.Ne byl to dobrý společník.Vzal mi hodně z mého života,ty chvíle zapomnění a uvolnění byly mnohonásobně vystřídaný stavy bezmoci,depresí,nespavostí,pocitu nenávisti k sobě ,že jsem tak ubohá a dělám to co jsem u jiných odsuzovala.Prosila jsem Boha ať mi dá vůli změnit to.Trvalo to dlouho,velmi dlouho.Zbytečný promarněný kus života.Nechci se už potácet mezi pitím kocovinou a krátkou střízlivostí.Upadat do stavu nevědomí.Raděj vědomě vnímám krásy obyčejného života.A doufám ,že se mi bude dařit abstinovat a vnímat střízlivé rána.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Maris - 23/05/2017 13:15

---

Perte,ano alkohol je tvrdá droga tolerována společností.Četla jsem ,že i pervitin je proti tomu slabý ovar.Já jiné drogy nezkusila jen tu svou-alkohol.A ta bezmoc vůči němu,je děsivá.Jo vymlouvat se a omlouvat,že já nejsem ještě takový alkoholik a že pijou všichni.Chtít se opít do němoty je vyžadován drogou.Neznat jiné potěšení,mít na prvním místě tuto zrádnou zrůdu je závislost.Byla jsem rozhodnutá,že pokud to nezvládnu nastoupím léčbu.Není se za co stydět když člověk bojuje za svoji střízlivost,horší je svoji bezmoc obhajovat a konejšit ,že já nejsem na tom tak špatně,zatím.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil katarina - 23/05/2017 14:52

---

Maris aj ja sa pripajam pekne si to napisala, pre kazdeho je nieco ine priorita a kazdy si myslime ze to co robime robime najlepsie. cas ukaze ako to vlastne je a ja som velmi vdacna tomu,ze som konecne po rokoch nabrala silu a vzoprela sa sama sebe a konecne zacala normalne uvazovat. svoj zivot si mozem znicit a nalozit ako chcem ale nemozem ho znicit svojej rodine a detom, tie su moja buducnost

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Karlos - 23/05/2017 15:09

---

tak tak...každý jsme svého štěstí strůjcem.Já mohu potvrdit,že alkohol je horší než perník jako bývalý uživatel.Taky vím co je toxická psychóza...nestojí to za to.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil katarina - 23/05/2017 15:14

---

tak taku psychozu som nezazila a verim ze nebudem mat tu cest ale alkoholove psychozy to je zazitok hlavne ked clovek z pociatku si ani nevedomuje co to je. mne to doslo az casom a zistila som ze to nie je sen

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Karlos - 23/05/2017 15:19

---

mě toxická psychóza přišla docela zábavná..rozhrabal jsem celou zahradu rukama a připravoval jsem se na setkání s bohem... :D do detailu si to pamatuju..což je zvláštní pak mě vezla záchranka do blázince.Alkoholová je hnus ve všech směrech.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Sochař - 24/05/2017 00:49

---

Maris, skvěle jsi to napsala. Tohle je pro mě Fórum, to ostatním nevysvětlíš, nemá to cenu, víme svoje, takhle to je:

"Ty chvíle zapomnění a uvolnění byly mnohonásobně vystřídány stavy bezmoci,depresí,nespavostí,pocitu nenávisťi k sobě ,že jsem tak ubohá a dělám to co jsem u jiných odsuzovala.Prosila jsem Boha ať mi dá vůli změnit to.Trvalo to dlouho,velmi dlouho.Zbytečný promarněný kus života.Nechci se už potácet mezi pitím kocovinou a krátkou střízlivostí.Upadat do stavu nevědomí.Raděj vědomě vnímám krásy obyčejného života.A doufám ,že se mi bude dařit abstinovat a vnímat střízlivé rána."

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 24/05/2017 09:06

---

Super, takhle to tady má vypadat. Pro tohle si sem člověk jde :-)  
Dnes mě naplňuje klid, pohoda, dobrý pocit ze sebe a vypadá to na jeden z těch dní, kdy mám radost z abstinence a jsem si v ní jistá. Z mnoha důvodů.  
First Things First

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Gennosuke - 24/05/2017 12:24

---

Sochař napsal:

Nechci se už potáčet mezi pitím kocovinou a krátkou střízlivostí. Upadat do stavu nevědomí. Raděj vědomě vnímám krásy obyčejného života.

Moc dobře napsano. Jen je velika škoda že ta zkušenost která za tímhle názorem stojí není přenosná... holt se k tomu každý musí prochlást sám za sebe :-).

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil zdenek - 24/05/2017 16:21

---

Angie...miluješ slobodu. Viem to. No nezabudni ,že droga ti ju zoberie, skôr či neskôr. Nemoralizujem....to je fakt srdiečko. Tak veľa síl do správneho rozhodnutia. P.S. máš trable doma, vid'?

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantal - 24/05/2017 18:19

---

No nevím zda jsi to úplně trefil teda

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Allie - 24/05/2017 19:06

---

Ahoj. Tak dneska je to půl roku, co jsem přestala pít, vlastně ani nechapu, proč to najednou jde, když to předtím tolikrát nešlo. Ale asi je to tak, jak píšete, že už taky nechci zít mezi polovinou a opilostí, ani mi není líto, že nemůžu pít, je mi tak najednou dobře. Život se uklidnil, mám víc sil, když mě nevysava každodenní pití. A už mám pro sebe a dceru zaplacenou dovolenou u moře a novou sedačku, peníze najednou jsou... A deset kilo dole a chuť ke sportu a aktivitám....

A díky i vám tady, píšu málo, ale čtu vás často a přemýšlím o vašich příspěvcích a i to mě pomáhá dělat si jasno ve vlastním životě...

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Šantal - 24/05/2017 19:13

---

Ahojda :-)) gratuluju a přeju ti to. Dovolená atd. Paráda pro obě, jsi šikulka.

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Maris - 24/05/2017 19:16

---

Aliie,tohle se fakt dobře čte,jde to,super.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Allie - 24/05/2017 20:08

---

Diky, zatim to jde.. Je to tak, že je to čím dál víc v pohodě, hlavně už mě moc nenapadají důvody proč pít... Dřív to bylo cokoliv, je hnusně, tak co jinýho, je hezky, tak si dám, dneska byl těžký den, musí se to zapít, dnes se dařilo, tak taky.... Dvacettisic pseudo důvodů.... A najednou to jde bez toho a dokonce lip....

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Šantal - 24/05/2017 20:52

---

To píše více lidí. Na to se upřímně těším :-). Užívej si to

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Allie - 24/05/2017 21:18

---

Jj, dokonce se těším na léto, to bylo dřív utrpení, opilá jsem slunko blbě snášela... A verim, že to taky zlomite... Vzdycky mě mrzí, když tady čtu, že nekdo z vás škobrtnul, není to jednoduché, ale stojí to za to...

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil rosnička - 25/05/2017 05:25

---

Allie: mám z tebe upřímnou radost a samozřejmě, nejen z tebe. Ze všech, kteří to zvládají :) Jste důkazem toho, že to jde a to je pro mě velká motivace.  
Moc dík za vás všechny :)  
Hezký den všem

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil zdenek - 26/05/2017 16:06

---

Angie...co ti píšu zde jsou hovadiny.Si dospelá..tak viš co je k máni.Som alkoholik Zdeno.Chlast mi dal mooc..ale zobral mi dušu.komplet :unsure: tak asi tak koťě

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil Krtek - 26/05/2017 16:43

---

Zobral ti hlavne rozum. Si schopný písať tu niekedy triezvy? Pretože ani teraz nie si. A úprimne, pochybujem, že toho 1.6. do tej práce nastúpiš. Angie aspoň napíše, že chce piť. Ty len nadávaš na alkohol a zároveň držíš fľašu v ruke. Nie si ochotný pre abstinovanie nič spraviť.

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil katarina - 26/05/2017 16:57

---

Zdeno a co nie je hovadina?ty nemas rozum a schopnost triezvo uvazovat.  
Angie je uprimna ale ty iba stale o niecom filozofujes a mam taky pocit ze si v tom riadne zamotany

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil zdenek - 26/05/2017 18:05

---

Kaťuška.Jsem hovado to áno,čo se týče chlastu.Máš rodinu,dieťa...manžela....ok Ja sa nesťažujem....len mi je smutno.toť vsjo...Kaťuška moja

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu

Vložil zdenek - 27/05/2017 04:53

---

Angie to môže zastaviť,ale nechce.Ja chcem,no už som ďaleko.Tak neviem.Ale ešte mám šancu..možno poslednú.A prosím nekomentujte ma teraz ako inkvizitory...urobim čo sa dá,jinak ?ako I.Bartošová p.s.zase mám poruchy spánku z chlastu

=====

## Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu



Vložil Angie - 17/06/2018 09:45

---

Říkala jsem si, že by někoho možná zajímalo, jak to je se mnou dál. Tak už jsem dva roky a dva měsíce na svobodě. Léčebnu stále vnímám jako nejhorší věc, co mě v životě potkala. Už jsou ale i dny, kdy si na ni nevzpomenu. Vždycky si budu stát za tím, že mi bývalo stačilo pohrozit - ale nikdy to nikdo nezmínil, tak jsem se cítila v bezpečí, a najednou s tím přišli. Pro mě je to trauma do konce života.

Jinak jsem stále s přítelem, bydlím ale sama, vyhovuje mi to.

Po léčebně jsem si našla práci, ale nebyla jsem spokojená, tak jsem po necelém roce šla do jiné, kde jsem už přes rok. Mám tam už docela dobrou pověst, ani jediná větší výtka, a v nejbližší době se budu ucházet o vyšší pozici. Peníze celkem ujdou.

No a alkohol? Piju, ale tak, že mi to nedělá problémy. Nepiju před prací a v práci. Spíš s někým, ale někdy taky ráda sama. Abstinencem jsem se nikdy nehodlala stát a nestanu. Vyvažuji to cvičením, pohybem, doplňky stravy (ostropestřec, apod.). Během týdne kolikrát nepiju vůbec. O víkendu moc ráda. Stačilo, když jsem měla antibiotika (nebylo mi špatně jako angína nebo tak, bylo to kvůli nějakému zánětu, takže jsem fungovala normálně) a šli jsme během víkendu na oběd do hospody. Vůbec jsem nevěděla, co tam pít. Normálně bych si dala jedno dvě piva. Birell byl hnusnej, limonáda z nějakého koncentrátu ještě víc. V práci na obědě to neřeším - v kantýně si pití nedávám žádné, nepotřebuji ho k jídlu, a někde jinde buď taky ne, a nebo jedno pivo, ale to jen pokud si dají i ostatní.

Kamarádi a známí vědí, že ráda zajdu na pivo - mám ale štěstí na podobně smýšlející, ale nikdo mi nikdy neřekl, že bych měla míň pít nebo tak. A samozřejmě, nikdo o té hrůze (= léčebně) neví a nikdy vědět nebude.

Ještě co se týká škod, co mi léčebna způsobila, mimo to co jsem napsala. Ohledně řidičáku chtěli potvrzení od praktika, ale tomu stačilo to strčit "potřebuju razítko" a díkybohu ten papír, co mu z toho ústavu poslali, vůbec asi nezaregistroval. Po čase přišel dopis, že všechno OK. Bojím se, kdy ten papír vyplave a bude se na to ptát, ale to nějak snad zemetu do autu, že to bylo nedorozumění. Nejradši bych se mu vloupala do ordinace a ten papír zničila :laugh: .

Takže tak o mě. Nehodlám ale nikoho demoralizovat. Pokud máte s alkoholem problém, určitě je lepší abstinence. Pokud cítíte, že to sami nezvládáte a chcete (VY chcete) pomoc, klidně do léčebny jděte. Ale nikdy se nenechte donutit nedobrovolně, nebo vás to trauma bude provázet do konce života. Jako mě.

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Krtka - 17/06/2018 10:25

---

Angie, ak ti to takto vyhovuje, nie je čo riešiť. Ak to vyhovuje Tebe aj Tvojim blízkym. Tak nech sa Ti darí to ukočírovať aj do budúcnosti. Veľa šťastia.

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Renča - 17/06/2018 11:08

---

Ahoj Angie, připojuji se ke slovům Krtka, hodně štěstí :)

=====  
**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Gennosuke - 19/06/2018 08:36

---

Angie: Nasla jsi si svoji cestu a vypada to ze zvladas a mas situaci pod kontrolou - gratuluju! A moc a moc Ti preju a drzim palce aby to v pohode a bez problemu a pod kontrolou vydrzelo! Zkusenosti mas za sebou dost a dost aby jsi vedela co delas ;-). A ozvi se zase nekdy...

=====

**Re: Tak jsem zvědavá, jestli to zvládnu**

Vložil Maris - 19/06/2018 10:07

---

Ahojky vespolek.A ahoj Angii.To mě překvapilo ,že už to je 2 roky cos byla v léčebně.Je dobře ,že ses ozvala a že to zvládáš po svém. Kazdy má svou cestu .Já jsem se rozhodla pro trvalou abstinenci ,občasné pití bych nezvládla a skončilo by to jako předtím.Taky jsem se sama ,ne jako Ty rozhodla pro léčebnu.Sice jsem se nedozvěděla jak přestat pít,ale asi už předtím se něco ve mě konečně zlomilo ,že musím něco jinak udělat ,sama jsem přestávala 100 x.A už konečně se mi to daří.Na léčebnu nevzpomínám nijak ve zlém ,s některým holkama jsem v kontaktu. Co mi tam nejvíc vadilo bylo ,že nikde nebyl kousek samoty na chvílku. A taky ,že vlastně jen jejich názor byl nejlepší.Ale jít s proudem a pak to šlo.Co bylo horší bylo bonzování spolupacientek.Neberu to jako trauma ,ale jako zkušenost co mě posunula kousek dál.Léčebna nikoho od alkoholu nespasí,to musí člověk v sobě. A tady už to mnozí ví a jsou dál.Preji všem tady aby se to dařilo.

=====