Je možné to zvládnout sám?
Vložil Jan Posvar - 23/05/2016 17:13

Snažím se ukočírovat pití sám, ale bohužel se mi to moc nedaří. Zjistil jsem příčinu, finanční problémy, pro které nemám aktuálně řešení. Vždy se mi daří několik dní úplně abstinovat, ale poslední měsíc se mi skoro každý týden stane, že začnu pít a piji pak 2-3 dny. Samozřejmě je pak střízlívění nepříjemné, spojené s nespavostí a pocením. Jsou týdny, kdy se nedotknu alkoholu vůbec a ani nemám potřebu. Bohužel mám díky pití absence v zaměstnání, méně cvičím než dříve a daří se mi i vynechávat společenské akce. Asi teoreticky přesně vím, co dělat. Jenom mé odhodlání vždy nějak poleví. Nebo si dám skleničku s někým z přátel a pak už se to veze. Chtěl bych s tím moc přestat, jen nevím, jak to komunikovat a zda to zvládnu sám? Zkusil jsem už návštěvu psychologa, ale nevím, zda to pomáhá. Asi hledám jenom únik z mých problémů, ale vím, že tohle není správná cesta.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Sochař - 23/05/2016 17:25

Jedna možnost je nechat si naordinovat Antabus. To docela dobře zjistíš, zda ti ho naordinuje obvodní, nebo v poradně At nebo ti poradí psycholog, nebo ... leckdo to nechce, protože to je prostě "jen" pomocník, berlička. Když se napiješ, bude ti minimálně hrozně zle. Jsou lidi, které to zastaví a nepijou, jako třeba já.
Dobré je nepít delší dobu a ty problémy všelijaké se ti prostě v hlavě usadí a líp pak myslíš na jejich řešení.
A div se, ale některé se dokonce rozplynou.
Jinak pro zlepšení finanční situace, chlastání není řešení, fakt ne.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Jan Posvar - 23/05/2016 17:45

---

ahoj, dekuji za zpravu....rad bych to zvladnul bez antabusu...kdyz to jde nekolik dni, prece v tom musi jit pokracovat bez alkoholu....

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Ja - 23/05/2016 18:03

Jan Posvar napsal:
ahoj, dekuji za zpravu....rad bych to zvladnul bez antabusu...
kdyz to jde nekolik dni, prece v tom musi jit pokracovat bez alkoholu...

Jano,

"tak v tom úspešne pokračuj a priebežne referuj!"... B)

"Prajem Ti len zdar a úspech!" :)

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Včelař - 23/05/2016 21:18

Mě to jde. Zatím něco přes čtyři měsíce. Jsem vděčný za každý den. Na své abstinenci pracuji. Přál bych si, abych už nepodlehl. Ale zároveň si uvědomuji, že jen málo věcí v životě je tak nejistých a křehkých jako vůle alkoholikova.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Janek1979 - 24/05/2016 06:11

Diky za motivaci. Jsem rad, ze to zvladas. Je to pro me obrovsky motivator a zkusim to take zvladnout, zatim si davam za cil zvladnout vic jak 14 dni s metou v mesici, pak si myslim, ze by to mohlo byt o kousek lepsi. Ale je mi jasne, ze to bude narocny mesic. Diky a drz se dal!

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Stopka - 24/05/2016 07:59

Janek1979 napsal:
Diky za motivaci. Jsem rad, ze to zvladas. Je to pro me obrovsky motivator a zkusim to take zvladnout, zatim si davam za cil zvladnout vic jak 14 dni s metou v mesici, pak si myslim, ze by to mohlo byt o kousek lepsi. Ale je mi jasne, ze to bude narocny mesic. Diky a drz se dal!
Zdravím Janek 1979,
vím, že si svůj příspěvek si adresoval Včelaři, ale zareaguji, píšeš: ...víc jak 14dni s metou v měsíci.
Já si taky kdysi dávala méty, nevím jestli jsem Tvůj příspěvek, ale správně pochopila, tak se když tak omlouvám.
...ale , když jsem si já dávala ty méty, tak jsem dopadávala, tak, že jsem pak snažila "dopít" což v překladu znamená, že jsem pila pak ještě více v ty dny, jako bych to chtěla dohnat.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Angie - 24/05/2016 17:32

Janku, myslím, že dávat si mety nebo počítat dny je nanic. Já teprve dneska počítala, že to je 7. den co jsem se zase nenapila ("zase" proto, že mi týden, dva i výjimečně tři nedělají problém, ale pak to

"osolím" teda pořádně).
Já jsem chtěla vždycky začít pít s mírou, ale nejde to, nebo spíš mi ta míra nestačí, potřebuju se opít namol, což se společností nejde a už mě nebaví tajně dokupovat panáky na baru, mít flašku v kabelce nebo tak. Ráno jsem se tu rozčilovala, co je to za život bez sklenky, ale pak mi došlo, že mě ta sklenka stejně nic nepřinese, když je jedna. A když je jich 10 tak ano, ale druhý den taky kocovinu, se kterou se neumím vypořádat. Leda chlastem, a jede to.
Prostě absolutně nepít. Někdy zvládnu i větší pití bez následků, ale někdy se to vymkne a to nejde riskovat. Už ne. Průserů bylo dost.
Neříkám, že nebudu pít do konce života. To bych nerozdýchala. Budu si říkat, že prostě nebudu pít. A otázky? Nechci, nedělá mi to dobře, nemůžu kvůli zdraví...atd.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Reminiscence - 28/05/2016 17:06

_____

Janku, myslím že zvládnout to sám samozřejmě jde, ale je to tak vyjímečné, že bych na to nespoléhala. A to "zvládnout sám" bývá navíc okořeněno neskutečným množstvím pádů a znovuzvedání, osobního utrpení, průšvihů apod. Viz. příběh Včelaře, který tě motivuje. Přečti si, co za hrůzy má za sebou. Jakou sílu musel v sobě sebrat, aby na tom byl tak, jak teď je. Přestal sám, protože už mu v podstatě nic jiného nezbývalo, pokud nechtěl umřít. Tobě alkohol zatím tak závažné problémy nepřináší, proto myslím, že přestat sám bude těžší. Proč se vymlouváš proti Antabusu? člověk, který chce OPRAVDU přestat, sáhne s vděčností po každé pomoci, antabusu, AA, psychiatrovi, i po té léčebně. Ty podle mě chceš přestat pít, ale nechceš se alkoholu vzdát, pustit ho ze svého života. Jsi srovnaný s představou, že už si nedáš v životě ani kapku? Že se změníš, že to není jen o "nepití", ale o změně životního stylu, o změně řešení konfliktních a kritických situací, o změně vystupování před okolím. Je moc těžké tohle zvládnout sám. Být tebou, využiji veškerou dostupnou pomoc. Někdy ani to nepomůže, alkohol je démon, jak tu někteří píší, životní prokletí, hrozba do konce života. Promiň, že jsem tě asi nepotěšila, netvrdím, že je můj názor správný, jen to po svých drsných zkušenostech už takto vidím. Ale držím ti palce, abys v boji s pitím vytrval, a když už to třeba nebudeš zvládat sám, abys to nevzdal a pokračoval, i s tou výše popsanou pomocí. Hlavní je, se z toho dostat! Jak, to už není tak podstatné, ale řekla bych, že je lepší volit cestu nejmenších ztrát. Jestli budeš pokračovat v pití, čeká tě sešup ve všech směrech a nakonec třeba boj o holý život.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil petr kutner - 29/05/2016 07:14

_____

antabus se dá lehce přechlastat...osobní zkušenost

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Ja - 29/05/2016 08:01

_____

petr kutner napsal:

antabus se dá lehce přechlastat...osobní zkušenost

"A čo Ti ešte chýba ku šťastiu? :silly:

(Penzión v Karibiku?) :p
 :dry:

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Reminiscence - 29/05/2016 08:59

_____

Antabus - je to individuální. Podstoupila jsem v léčebně antabusový test, kdy nám nejdřív dali vyšší dávku a pak dvě deci (!) piva, všichni měli nějakou odezvu. Je fakt, že pár lidí jen zčervenalo, zvedl se jim tlak, ale pár jich zvracelo, dva pánové se složili na karimatku a jednomu dávali dokonce kapačku. Po dvou deci piva, opakuji. Takže když začneš antabus brát, nevíš, co by s tebou případně udělal a je to hrozba. Mě takhle jednou udržel rok a čtvrt, prostě jsem se bála napít. A to mi tenkrát při tom testu téměř nic nebylo. Je pravda, že pak šel čas a dospěla jsem ve své alkoholové kariéře i k tzv. přepíjení antabusu, ale jen poté, co jsem ho hned po požití vyzvracela a ještě jsem pila málo a stejně mi pak bylo docela blbě. Zvracení, červenání, fuj stavy. Když jsem pak asi po roce zoufalá ze svého pití doktora prosila, ať mi ho znovu nasadí, že to nezvládám, odmítl s tím, že si mě nevezme na triko, když už jsem se na něj napila. Takže taková brnkačka to fakt není. Podle mě ten, kdo antabus rovnou odmítá, chce si nechat zadní vrátka, aby se mohl napít.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Sochař - 30/05/2016 00:44

_____

Celkem dvakrát se mi v minulosti stalo, že jsem se napil alkoholu a to malinko-na antabus, který jsem měl poprvé v sobě dva dny a po druhé dokonce tři dny-vždy to bylo náhodně, jednou mi holka vrazila do ruky mochito, o kterém jsem myslel, že to je limča, napil jsem se, spíš usrk-a hnus a hrůza, šílený tlaky, totální zrudnutí, vyklepanost, dávivý návaly a tak dál-po druhý na Mikuláše, kde jsem se naschvál napil z VYRAZNE dětský sklenky s Mikimausem, ze který ovšem dětičky pily- kam si ovšem vtipný kolega odlil punč, to hovado-a bylo to tak nepříjemný, že si napití po antabu v krvi nikdy nedopřeju!
Že tu týpek vykládá, jak to v pohodě přepíjel, to je určitě u hodně vypitých až sebevražedných typů možný, stejně jako v krymu třeba polykači pořádali hřebíky-no a taky se jim občas nic moc nestalo-ale spíš je to hospodskej folklór.
Antabus je dobrá a použitelná brzda pro toho, kdo už nechce pít a nevěří si, že chlastu odolá.

PS
A má rozum.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Janek1979 - 01/06/2016 22:07

_____

Ahoj, diky za reakci. Souhlasim, ze mety pak vedou k "dopijeni". Asi to chce jedno a konecne rozhodnuti. Uz jsem se objednal ke specialistovi a necham si s tim pomoct.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Janek1979 - 01/06/2016 22:10

Dekuji za zpravu. Bohuzel jsem si musel dneska uvedomit, ze se mi intervaly dost zkratily. Duvod uvnitr asi znam, ale i tak na to alkohol neni zadne reseni, akorat je pak cloveku zle. Kazdy den nepiju, ani pit nechci, ale strasne me zlobi ty eskalace a narazove piti.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Janek1979 - 01/06/2016 22:15

Ahoj, dekuji za odpoved a za nazor. Ano, mas pravdu, uvedomuji si to, ale chybi mi vnitni identifikace. Kazdopadne k odbornikovi na prvni konzultaci jsem se uz objednal a vlastne se i tesim, ze to zacnu konecne cilene resit. Nevim, jestli jsem smireny, ze uz si nikdy nedam ani kapku. Mam v okoli par lidi, kteri proste pit prestali a nemeli problem. Kazdopadne si neumim predstavit, ze budu muset porad nekomu vysvetlovat, proc se nenapijiu. Ale vyzkousel jsem to a slo to. Kazdopadne moc dekuji za Tva slova, je dobre to dostat takhle pohromade pred oci a zacit o tom uvazovat. Dekuji Janek

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Janek1979 - 01/06/2016 22:18

Dekuji za zpravu a za nazor. Urcite si necham poradit. Jen jsem se snazil vyhnout se zbytecnym lekum. Ale pokud to je pomucka a zaroven strasak, asi to ma smysl. Myslim, ze nikdo nestoji o to, aby mu bylo blbe.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Janek1979 - 01/06/2016 22:20

Ahoj diky za zpravu a za nazor. Z reakci tady tusim, ze to minimalne na zacatek bude asi dobre reseni. Proberu s lekarem a ozvu se, jak to jde... Diky Janek

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?

Vložil Reminiscence - 02/06/2016 09:13

Janku, to je moc dobře, že jsi to začal nějak řešit. Schůzka se specialistou je dobrý začátek. Ale počítej s tím, že ambulantní léčení často nestačí. Možná budeš muset podstoupit i tu léčebnu, tak trošku už si i tuhle myšlenku připouštěj (i když teď ji určitě odmítáš). Ničemu se nebraň, opravdu ničemu, čeká tě těžký boj. Píšeš o lidech, kteří přestali pít a nedělalo jim to žádný problém. No za prvé, jak to víš? třeba to jen nedávali najevo a za druhé, nemuseli to být a pravděpodobně nebyli alkoholici. Jen nadměrní pijani. To není pak tolik těžké přestat. To, co uvádíš jako velký problém, a sice vysvětlování, tak to by bylo to poslední, z čeho bych si dělala hlavu. Co je na tom, když řekneš "začíná mi to přerůstat přes hlavu, dávám si pauzu, nebo "zlobí mě ledviny", "nedělá mi to dobře, rozhodl jsem se nepít", "řídím", "beru léky na tlak" atd. Nebo prostě "díky, nechci". A metodou gramofonové desky to opakovat pořád dokola. Bez vysvětlování. Záleží ti snad na sobě, ne na ostatních. Proto, aby byli ostatní spokojení, se radši ožereš? Mysli na sebe a na ostatní kašli. Časem se přestanou vyptávat a nutit tě. V tomhle to my ženský máme jednodušší, mně se nestalo, že by mě někdy někdo k pití nutil a vysvětlení mám "beru léky na depresi, nesmím pít", což je i pravda. A kdyby mi někdo říkal, tak si dej aspoň dvě deci, to ti snad nic neudělá, obrátím to v legraci a řeknu, že na dvě deci mu kašlu, když už bych měla pít, tak celou flašku, co se budu crcat s jednou skleničkou, to pro mě nemá význam. A to je taky pravda. :laugh: Dej vědět, jak jsi dopadl.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?

Vložil Janek1979 - 02/06/2016 20:37

Ahoj, diky za zpravu. Naplanoval jsem si schuzku se specialistou na narozeniny, aby mi doslo, ze jde o me. Priznavam, ze casto, velmi casto resim bolistky ostatnich a na moje nezbyva cas. Umim najit i spoustece, jenom jim neumim sam vzdorovat. Temi, co presteli jsem nemyslel alkoholiky, proste alkohol uplne vyloucili ze sveho zivota. Znam tedy i nejake pripady ambulantni lecby, kdy se piti konalo denne a zvladli to. Ale jak rikas, nejak se zacit musi a snad dospeju k tomu, co je potreba udelat. Diky za tipy, zkusim je aplikovat. Ted mi hrozi spolecenska akce, kam bych mel dorazit az za 14 dni, takze se svych spoustecu budu snazit vystrihat, co to pujde. Naplanoval jsem si program na vsechny volne chvile. Kdyby tak zustalo u sklenicky, das si dve a pak uz je to lahev:)) diky a dam vedet, hezky vecer J

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?

Vložil Janek1979 - 21/08/2016 20:26

Zdravim, dlouho jsem se neozval. Dluzim tu asi par lidem omluvu. Meli jste pravdu, ze to sam zvladnout nejde. Vyhledal jsem odbornou pomoc na adiktologii. Sezeni s terapeutkou moc pomahaji. Kazdopadne nas trenink "kontrolovaneho piti", ktery jsem si vybral sam, je pekna blbost. Zkouset, ze se uhlidam absolutne nevyslo. Poslednich 7 dni jsem proste jen propil...bez zadneho zazitku, ani prinosu. Ve stredu me cekaji lekarske testy na adiktologii a rovnou jsem dneska pozadal terapeutku, abychom nasadili ihned antabus. Zaroven jsem se hned zavazal i trenerovi ve fitku, abychom najeli na tvrdsi rezim s poctivym planem a jidelnickem. Porad myslim, ze tvrdy rezim a disciplina na me bude fungovat. Bojim se, ze kdybych pokracoval v piti, skoncim v nemocnici. Uz jsem si to v patek rano i myslel a chtel se nechat hospitalizovat...ale nejak jsem se z toho vyspal....Opravdu jste meli pravdu a kdyby to jen trochu

slo, necham se nekde na mesic zavrit a budu jen behat....paradoxni je, ze na behani myslim cely tyden...chybi mi to, mam to rad a nedokazu pochopit, ze to kvuli chlastu flakam..nejak nedokazu pochopit sam sebe a najit spravne odpovedi. Kamaradka me dneska hodne podrzela...rekla mi, ze kazdy mame nekdy neco bolaveho nebo zlomeneho...ja jen nevim, jestli mam ted zlomenou dusi a jak se to opravuje...mozna jsem si na sebe davno nabral moc veci a touzil po dokonalosti...ted bohuzel musim ukazat, ze nejsem tak dokonaly...

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Ja - 03/10/2016 10:03

---

petr kutner napsal:
antabus se dá lehce přechlastat...osobní zkušenost

"On sa dá dokonca aj vysadiť!"... :silly:
(To je zistenie!... "Antabus nie je hračka ani pre opilcov!") :angry:

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Janek1979 - 15/12/2016 21:02

Zdravim, tak podavam hlaseni, ze se mi ani s terapeutkou nedaří abstinovat. Poslední 3 měsíce jsem hledal novou práci a samozřejmě bylo víc možností se napít i ve všední dny. Terapeutku jsem poslední 3 týdny neviděl kvůli jejímu plnému kalendáři a musím uznat, že mi terapie chybí. Když jí vídám každých 7 - 10 dní mezery mezi tahy se prodlužují a celkově jsem víc srovnaný. Dneska jsem se rozhodnul , že zajdu zítra hned ještě na sezení AA. Myslel jsem si, že to není nic pro mne, ale došel jsem k názoru, že potřebuji častěji o mém alkoholismu mluvit. Uvidím, jak mi to pomůže. Každopádně mi po poslední tahu bylo hodně špatně, že jsem premýšlel i o tom, že hned odjedu na léčení. Teď vím, že ten stav nechci už znovu zažít a vybral jsem jako den 1 mojí abstinence zítřek (161216) by mohlo byt symbolicke datum. Dnešek se celý den dávám dohromady a první půlka dne byla hodně těžká.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Tomáš - 19/12/2016 08:13

Janků držím ti pěsti, piš jak ti jde bojovat.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Janek1979 - 19/12/2016 20:55

Diky Tome, zatim se dari bojovat dobre. Jen vidim alkohol, dela se mi zle a citim odpor. Sice me treba dnes u uzasneho obeda napadlo, ze by k tomu sklenicka byla dobra, ale zazehnal jsem to velmi rychle vodou a vzpominkou na posledni stav po alkoholu. Misto toho jsem si dal 10 km behu a je mi skvele. Doufam, ze to vydrzi nadale. Zitra je v planu dalsi behani:) Diky za podporu. Janek

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?

Vložil Morfeus - 19/12/2016 22:22

Já jsem to sám nezvládl... Už nepiju hodně měsíců, ale vždycky jsem potřeboval nějakou pomoc.. Doktory, svépomocné skupiny.. Prostě něco..

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?

Vložil Petr - 19/12/2016 22:56

Nedokážu to zvládnout sám..Bože pomoc mi

35 let
2 roky bez práce
200 tisíc dluhu z toho cca. 80 od různých krátkodobých půjček které končí každý měsíc
v 28 letech antabus ambulantně - 0,6 roku abstinence pak recidiva
3x krásná žena mne opustila kvuli pití
nyní mám tu nejhezčí z nich a pomalu ji ztrácím také
když mi není ráno dobře jak si mám hledat práci?
Už mám chut zase jít pít abych zapoměl, klidně někam do nonstopu
Něco v hlavě mi i přes věechny problémy pořád našeptává at jdu do hospody a na chvíli zapomenu, uvidím ráno..
Mám posledních 1000Kč a pak uý jen dluhy
Až to řeknu rodičům asi je tím zabiju, NEVIM CO MAM DELAT..BUH nam pomahej

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?

Vložil Gennosuke - 19/12/2016 23:11

Petr: Lecebna, dat se tam do poradku a ziskat kontrolu nad zavislosti. Po navratu z lecebny najit praci a zacit resit osobni bankrot (bezne ho povoluji lidem co dluzi vyrazne vic nez Ty). Tech 5 let v bankrotu prezijes. O zenu prijdes, to se neda nic delat ale na druhou stranu jsi jeste relativne mladej a pokud na sobe zapracujes tak najdes jinou.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?

Vložil Gennosuke - 19/12/2016 23:19

Petr PS: Buh Ti nepomuze. Ja jsem loni touhle dobou resil (mimo jine) co delat az dopiju rozpitou lahev vodky - jestli rozpilovat spicku u .357 a vymalovat strop na cerveno nebo to slehnout v plny rychlosti do mostniho pilire. V pauzach mezi temahle uvahama jsem se modlil a prosil boha o pomoc. Mozna spatny modlitby, mozna ke spatnymu bohu, nevim, nakonec jsem si musel pomoct sam...

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?

Vložil Petr - 19/12/2016 23:21

Jak sis pomohl prosím?

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?

Vložil Gennosuke - 19/12/2016 23:47

Petr napsal:
Jak sis pomohl prosím?

Zaslo to dost daleko na to aby se ve me neco zlomilo a ja jsem si definitivne uvedomil v jakych srackach jsem a co presne me ceka pokud to nezacnu opravdu a smrtelne vazne resit. Samozrejme jsem neprestal pit hned, to by bylo prilis krasny, ale po nekolika mesicich padu a vstavani a neustalyho snazeni se mi podarilo se "nastartovat" a ke dnesku se mi dari drzet se uz 240ty den. Coz samozrejme neni zadny zazrak nicmene hodlam v tom pokracovat a dal navysovat.

V kazdem pripade jsem mel ale obrovskou vyhodu ve startovacich podminkach - stale jsem mel praci (cili prostredky) a ziju a funguju sam bez rodiny cili jsem si mohl relativne snadno upravit zivotni styl podle potreby.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?

Vložil Petr - 20/12/2016 00:06

Ok díky..Tohle pochopím.
6 měsíců je dobrý výsledek.

Já ovšem ve stavu jakém jsem (ikdyž třeba 14 dní nepotřebuji pít) se cítím neskutečně unavený - asi játra v hajzlu nebo nevím a nevim jak mám takto splácet dluhy..přijde exekuce rodiče to zřejmě nějak zaplatí nebo já vůbec nevím co bude když na ty splátky prostě nemám...takže jsem v bezvýchodné situaci..nebudu pít ale průsery které jsem si pitím způsobil jsou tu stále a ted vidím, že to může bejt pěknej průser !!!
ALE DEKUJI ZA ODPOVED

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Tomáš - 20/12/2016 01:32

Tak to rád slyším že se držíš.
Já jsem včera začal. Hlavě s tím že jsem si přiznal plno že jsem alkoholik. Doufám že bych to mohl zvládnout sám nebo max s AA sezením. Lečebna mi ještě příjde nepředstavitelná. Vzpomínal jsem kdy jsem vydržel bez chlastu déle než tři dny. Je to cca 3 roky:(v žádném případě jsem se ožral denně ale aspoň dvě piva nebo tak. Si říkám že i přes to že chlastám dlouho třeba mám naději.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Krtek - 20/12/2016 04:44

Všetci máte nádej. Len okrem toho, že musíte chcieť, tak musíte pre to aj niečo spraviť. Návšteva A-klubu je to najmenej, čo pre to môžete spraviť.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil katarina - 20/12/2016 06:58

Presne tak vsetci mame nadej ale musime pre to nieco urobit a chciet. Ked som citala prispevok Gennosuke tak som si spomenula na seba ako som prosila Boha pri maminom hrobe aby mi pomohli a prestala som pit. a vysledok nic sa nestalo chlastala som dalej este minimalne rok a stale sluby a obdobia pitia a triezvosti ktore sa potom nejak skracovali.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Ja - 20/12/2016 07:53

Krt, píše:
"Všetci máte nádej. Len okrem toho, že musíte chcieť, tak musíte pre to aj niečo spraviť."
Nerozhodní babráci,

"ani zabiť ani napiť!" :p

"Vyberte si radšej triezvy život - ten je aj pre "babrákov"... :silly:

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Gennosuke - 20/12/2016 10:46

Tomáš napsal:
Vzpomínal jsem kdy jsem vydržel bez chlastu déle než tři dny. Je to cca 3 roky:(v žádném případě jsem se ožral denně ale aspoň dvě piva nebo tak.

Jako bych cetl sam sebe. Az na to ze u me to nebyly ty dve piva ale deci nebo dve deci vodky. Den za dnem, mesic za mesicem, rok za rokem. Posledni rok nebo spis dva uz jsem jel denne sedmicku vodky s tim ze o vikendech jsem dorovnaval i na litr.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Ja - 20/12/2016 10:57

Gennosuke, píšeš:..."Jako bych cetl sam sebe. Az na to ze u me to nebyly ty dve piva ale deci nebo dve deci vodky. Den za dnem, mesic za mesicem, rok za rokem. Posledni rok nebo spis dva uz jsem jel denne sedmicku vodky s tim ze o vikendech jsem dorovnaval i na litr."

...to je 73 litrov + 104×bonus = CSp/k = celkom slušný pijan/korheľ. :ohmy: :silly: :dry:

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Tomáš - 20/12/2016 11:41

Gennosuke, tak snad podobností bude více :)

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Gennosuke - 20/12/2016 12:38

Ja napsal:
celkom slušný pijan/korheľ

Musel jsem si najit co je to "korhel" :-). Ano, trefne slovicko i kdyz ja davam prednost "z..... ozrale prase" pripadne "odporna fetka".

To mnozstvi vypada desive - bohuzel jsem drtivou vetsinu chlastu kupoval v Makru v ruznych akcich ve velkem (treba 30 lahvi hezky na mesic bumbanicka) a ucty nelzou :-(.

To ze jsem jeste nazivu, neprisel jsem o praci (dokonce jsem delal karieru :-)) ani jsem neskoncil ve vezeni za nejaky prusvih v opilosti prikladam tomu ze jsem nikdy nepil tvrdy chlast cisty ale vzdycky

jsem michal cili jsem pil 5-10% voltaz a jen malokdy jsem se opravdu hodne opil (tak abych nevedel co jsem delal). Proste jsem si drzel stalou hladinku tak abych byl ale schopen napr. bez problemu konverzovat a fungovat. Navic jsem opravdu hodne pil "jen" cca 5 let, chlast byl jedina zavislost a i pres chlastani jsem porad sportoval - behal, chodil, vzpiral a snazil jsem se drzet zivotospravu (ano, ja vim, v kontextu to zni komicky :-)). Svym zpusobem jsem mel a stale mam obrovske stesti...

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Ja - 20/12/2016 13:43

_____

G.,

z opíc/kocovín sa dá vytriezvieť ale z hlúpeho pozérstva/(miestny maskot Z.), bohužiaľ, asi už nikdy.

Vytriezvieť možno nielen z drog/(alkohol, tabak, atď. ...) a nelátkových závislostí/(gambling, nakupovanie, sex... atp.) ale aj zvyšovať vlastnú informovanosť a neustále si dvíhať latky vyššie.

Každý máme vlastné predstavy, tak si ich uskutočňujme... :blush:

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Double D - 20/12/2016 14:18

_____

Gennosuke napsal:
Navic jsem opravdu hodne pil "jen" cca 5 let, chlast byl jedina zavislost a i pres chlastani jsem porad sportoval - behal, chodil, vzpiral a snazil jsem se drzet zivotospravu (ano, ja vim, v kontextu to zni komicky :-)). Svym zpusobem jsem mel a stale mam obrovske stesti...
to iste bol aj moj pripad. velakrat som bol v posilke tak, ze som si to potom sotva pamatal. cudujem sa, ze som sa nikdy nezranil pri sportovani pod vplyvom. asi som tiez mal trosku toho stasticka :D

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Gennosuke - 20/12/2016 14:36

_____

Double D napsal:

to iste bol aj moj pripad. velakrat som bol v posilke tak, ze som si to potom sotva pamatal

Ufff... u me podobny. 2dcl vodky do dvou Redbullu a hura cvicit. Nejhorsi je ze tak jak si na to vzpominam jsem si skvele zacvicil... ted jen nevim jestli :-) smajlik nebo :-(smajlik.

Nebo v sobotu rano hned po probuzeni vodka s dzusem, stovka kliku a stovka sedu-lehu na rozehrati, dalsi velka vodka s dzusem a na hodinku si jit zabehat. Po navratu pochopitelne priserne vyhladlej takze neco k obedu no a zbytek dne pravidelne doplnovani hladinky. Pred usnutim jsem zkontroloval jestli je

flaska opravdu prazdna a rovnou jsem si pripravil dalsi protoze huraaaaa... zitra je nedele, jedeme dal. V pondeli rano jsem jen vyhodil prazdny flasky a samozrejme jsem si nezapomel namichat do lahve sebou drink - abych mel vecer co na cestu z prace. Jenomze ten posledni rok to bylo uz tak v prdeli ze jsem to obvykle vypil jeste nez jsem do prace dojel :-(.

Kurva prace nechci to zpatky... fakt nechci...

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?

Vložil bohous2010 - 20/12/2016 21:45

Taky jsem pri svem kvartalniceni sportovat neprestal. Na tom asi neni nic divneho. Do prace jsem taky chodit neprestal. Ale oboji bylo kolikrat v mlze opojeni. Pamatuju se dobre, kdy jsem mel za sebou pauzu i tydnu bez piti, jak to najednou prislo. Vyhlidl jsem si v blizke budoucnosti prilezitost a vedel jsem, ze bude problem. Ale to me neodradilo. Treba pri ceste do prace sup pro lahev rumu, jako ze si dam decku na dobrou naladu a zbytek necham na dalsi dny. Do obeda padla cela. No co, vzdyt to na me nikdo skoro nepozna.
Souhlasim s G. Nechci to zpatky.
Ja za sebou ale nemam stovky cistych dni, ale jenom par dni. Od posledniho problemoveho piti je to tak dva tydny. Od te doby jsem se zucastnil nekolika akci, kde jsem radsi neco vypil, nez abych musel vysvetlovat, proc nepiju. Vim, ze je to spatne, je to pokrytectvi, ale na nic jineho jsem se zatim nezmohl. No uvidim, jak mi to pujde dal.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?

Vložil Krtek - 20/12/2016 21:57

Čo je čudné na tom povedať niekomu, že nemôžeš vypiť? To si nevieš niečo vymyslieť? Alebo nie je to skôr tak, že si nič vymýšľať nechceš, pretože ty si na tej akcii chceš vypiť? Prečo iné by si tam šiel? Za 2 týždne si sa zúčastnil niekoľkých akcií. Bolo tak veľmi dôležité sa ich všetkých zúčastniť?

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?

Vložil Petr N - 20/12/2016 22:18

Mě osobně vymýšlení odpovědí taky vadí.
Naposledy jsem použil antibiotika (shodou okolností jsem je dostal po vytržení zubu, ale rozhodl jsem se je nepoužít).
Nejlepší říct, že pít nechci a nezdůvodňovat to.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?

Vložil Krtek - 20/12/2016 22:40

Samozrejme, že najlepšie je povedať nechcem a nezdôvodňovať to. Ale v začiatkoch nejaká tá výhovorka nie je na škodu. Človek si ešte tak neverí a nechá sa aj ľahko presvedčiť, že veď ten jeden neuškodí. A tá výhovorka ti zabezpečí, že aspoň ti dajú pokoj.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?

Vložil Ja - 21/12/2016 07:48

Krt, píšeš:
"Samozrejme, že najlepšie je povedať nechcem a nezdôvodňovať to."
"Pred sebou sa nemáš kam skryť!" :P
:angry:

"Alebo, že by predsa len?" :ohmy:
(vo fľaši?) :silly:

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?

Vložil pert - 21/12/2016 08:29

Zpočátku jsem se vzdal všeho, žádné akce, žádní kamarádičci, všecko jsem hodil přes palubu. Dělal jsem radikální řezy ve všem. No možná jsem se choval chvilkama i jako blázen, ale za každou cenu jsem chtěl začít znovu žít a ne přežívat, válet se v sračkách, trpět psychicky i tělesně.

Ten cyklus 24 hodin mně ani nenapad, ráno po probuzení jsem měl chutě a myšlenky lítaly a tak jsem seděl na posteli a sugeroval si jak ten den prožiju čistý, naplánoval jsem si každou minutu a měl i záložní plány. Vždycky jsem chtěl vydržet do doby než se vrátím domů, pak se mi hrozně ulevilo jak zapadly za mnou dveře, ale občas tam byly ty impulsy - běž na jedno. Postavil se na hlavu a nohy opřel o dveře a říkal sem si - plkej si mozku co chceš, já nikam nejdu.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?

Vložil Ja - 21/12/2016 09:09

Pert, píšeš:..."sugeroval si jak ten den prožiju čistý, naplánoval jsem si každou minutu a měl i záložní plány."
...",ak je jediný záložný plán fľaša, tak vtedy je jasné kto hrá prím!" :silly:
(Ľutujem miestneho maskota... /pro forma/) :dry:

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Mirka - 21/12/2016 09:46

Dnes řeknu v práci že mám problém s pitím a že si nepřeji aby zamnou chodili,bude konec roku tak budou všichni peklit i když je to těžké odolat ale bez pití je mi lépe a musím se vyhýbat firemních večírcích na žádné akce nechodit

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Michal - 21/12/2016 10:14

A nestaci: nepiji protoze mi to nedela dobre?

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Ja - 21/12/2016 10:44

Michal, píšeš:
A nestačí: "nepiji proto, že mi to nedělá dobře?"
Mišo,
"veru nestačí!"...

Fyzická závislosť to začne a "chorá" hlava dokončí! :ohmy:
(...rozhodne aj proti zvyšku rozumu, aj proti zbytku vôle.) :(

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Janek1979 - 21/12/2016 14:22

Mne pomaha hodne sport a byt stale necim zamestnany...je to taky forma opory

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Dee - 21/12/2016 18:09

Ja napsal:
Michal, píšeš:
A nestačí: "nepiji proto, že mi to nedělá dobře?"
Mišo,
"veru nestačí!"...

Fyzická závislosť to začne a "chorá" hlava dokončí! :ohmy:
(...rozhodne aj proti zvyšku rozumu, aj proti zbytku vôle.) :(

Samozřejmě, že stačí a funguje to. K tomu co napsal JA....nechápu, co tím chtě básník říci...opět

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Ja - 21/12/2016 18:44

_____

Dee napsal:
Ja napsal:
Michal, píšeš:
A nestačí: "nepiji proto, že mi to nedělá dobře?"
Mišo,
"veru nestačí!"...

Fyzická závislosť to začne a "chorá" hlava dokončí! :ohmy:
(...rozhodne aj proti zvyšku rozumu, aj proti zbytku vôle.) :(

Samozřejmě, že stačí a funguje to. K tomu co napsal JA....nechápu, co tím chtě básník říci...opět
Dee/Eduard,
Ty toho nechápeš omnoho viac... ,bohužiaľ. :ohmy:
Možno, raz, keď dospeješ... :p

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Krtek - 21/12/2016 20:02

_____

Ja tiež hovorím, že nechcem, nepijem. No ale vzhľadom na to, že ešte nedávno som s kolegami občas zašiel na pivo, tak maximálne pridám, že mi nerobí dobre. Že po ňom sprostnem :laugh: Povedať, na rovinu, že som alkoholik, to by asi bola spoločenská samovražda v práci.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil zdenek - 21/12/2016 22:10

_____

Je to očista:priznať si...som alkoholik rakovina duše.Závislosť je niečo strašné...nie je to slabosť..ani deviácia.Je to choroba..smrteľná.Craving je príčina...neviem...začal som sa modliť.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Tomáš - 21/12/2016 22:13

Souhlasím s Krtkem a ostatnimy co si myslí že je zbytečné říkat alkoholik/problém s alkoholem. Výsledek je stejný, a lidi v práci si nevybirame. V případě nouze každý použije to co nejvíc zaboli.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Krtek - 22/12/2016 05:51

Ty inteligentnejší v práci možno aj pochopia v čom je problém. Ale v práci to záleži asi aj od ľudí, s ktorými robím. Je tam veľa ľudí a vždy sa môže nájsť blbec, ktorý začne ohovárať a odpíše ma.Zažil so to v inom zamestnaní, u iného kolegu. Povedal keď nastúpil, že je alkoholik a bol na liečení na Prednej Hore. No mal smolu chlapík. Také veci sa nehovoria každému blbcovi. Môj názor.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Krtek - 22/12/2016 05:58

---

zdenek napsal:
Je to očista:priznať si...som alkoholik rakovina duše.Závislosť je niečo strašné...nie je to slabosť..ani deviácia.Je to choroba..smrteľná.Craving je príčina...neviem...začal som sa modliť.
Priznať sám sebe, že som závislý, tak to áno. Bez toho to nejde. To je najdôležitejšie. Ale nemusím to vykrikovať do celého sveta, že som abstinujúci alkoholik a každému na kdejakej akcii. Komu chcem to poviem a ostatným nemusím.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Ja - 22/12/2016 08:29

Krtek napsal:
zdenek napsal:
Je to očista:priznať si...som alkoholik rakovina duše.Závislosť je niečo strašné...nie je to slabosť..ani deviácia.Je to choroba..smrteľná.Craving je príčina...neviem...začal som sa modliť.
Priznať sám sebe, že som závislý, tak to áno. Bez toho to nejde. To je najdôležitejšie. Ale nemusím to vykrikovať do celého sveta, že som abstinujúci alkoholik a každému na kdejakej akcii. Komu chcem to poviem a ostatným nemusím.
Zdeno,
craving z niečoho vznikol = je teda dôsledok a nie příčina! Alebo si to dokážeš aj zdôvodniť?" :ohmy:

Maťo, ako píšeš,
každý má svoj rozum a vie komu povedať a komu nie... B)

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Žilinčan - 22/12/2016 13:43

Spoluzávislí priatelia, čo vás znervózňuje?

Mňa napríklad toto. Sťahujem sa pomaly z bytu do nového domu, budem mať na to tri dni po tom ako dostanem peniaze. Viem, kedy to bude? Neviem, niekedy teraz. V novom dome ešte nemám fungujúcu vodu. Viem, kedy bude? Neviem. Musí sa tam už kúriť ale ešte nemám lacnejšiu elektrinu. Viem, kedy mi elektrikár dá potrebné papiere? Neviem. (Malo to byť včera.) Koľko ma to bude stáť navyše, keď pôvodne malo byť hotovo v septembri? Neviem. A som na všetko sám. Dokedy? Neviem! :-)

...ale aj tak si nedám. A just. :-)

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Petr N - 22/12/2016 13:51

Nebylo by to jednodušší nazvat nejistotou. Ta totiž znervózňuje kdekoho.
Kdybych chlastal kvůli nervozitě, tak jsem dávno na krchově.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Žilinčan - 22/12/2016 14:01

Žiadna neistota, ja som regulérne nervózny. ;-)

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Ja - 22/12/2016 14:28

Žilinčan napsal:
Žiadna neistota, ja som regulérne nervózny. ;-)
...ako tú nervozitu reguluješ? :p

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Žilinčan - 22/12/2016 14:39

Neviem regulovať nervozitu. Normálne som celé dni nasraný ako väčšina dospelých ľudí.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Krtek - 22/12/2016 14:58

_____

To chce klid :laugh:

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil bohous2010 - 03/01/2017 03:59

_____

Ahoj vespolek.
Tak za mě musim hlásit žádný pokrok.Nezní to moc optimisticky, ale je to tak. Chtěl jsem konec roku projet bez piti nebo alespoň téměř bez pití, ale nedal jsrm to. Nestěžuju si, nefňukám, je to prostě tak. Výsledek je jenom takové vnitřní zklamání. Nebylo to žádné problémové chlastání, jenom v podstatě dodržení nesmyslných společenských očekáváni tak,jak jsou v dnešní chlastací době nastaveny. Ale přesto přišla depka, nechuť cokoli dělat, vnitřní neklid, frustrace. Mám vyzkoušeno, že je to z chlastu. Je jasné, že nejlepší by bylo přestat pít úplně, ať už jsem podle nějakých vzorečků alkoholik nebo ne. Momentálně cítím jistou motivaci a odhodlání, tak uvidím, jak se mi povede. Mějte se. B.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Tomáš - 03/01/2017 16:24

_____

Je to mozny, to zvladnout sam. Ja jsem na tom byl velice, velice zle..alkohol vas dokaze totalne rozlozit..udela z vas trosku, ktera ani nevi o tom, ze je troska. Po tom vsem, kdyz se na to divam zpetne, musim rict, ze to piti bylo absolutni silenstvi. Bud budete porad utikat k alkoholu, nebo se tomu postavite..ale jde o to se postavit sam sobe..to byl muj boj. Nevim, najednou prislo""neco", kdy jsem vnitrne vedel, ze je s chlastem konec..jakoby to byla nejaka lekce, kterou jsem musel absolvovat. Ale vyhrano nebylo. Musel jsem zacit jednat. Po poslednim silnym tahu jsem se rozhodl, ze pujdu na AA, to uz jsem dva dny nepil, ale muj stav byl bedny, mozna skoro deliratni..vsak to znate. AA mi pomohli, doda vam to odvahu a jste mezi temi, kteri maji pochopeni jako nikdo. Ale lidi, nic a nikdo vas nezachrani..ten spasitel jste vy sami. Je to fakt o tom, co chcete, kam uprete svoji pozornost..protoze, co ma vasi pozornost, to ma vasi energii. Zacatek byl tezky, ale rozhodl jsem se, jak rad rikam, duverovat"procesu"a dat moznost necemu novemu, mit v to viru. Lidi, ono to prijde, opravdu. A pak vubec nechapete, proc jste pili a co to vubec vsechno melo znamenat..vzdyt vy to vsichni znate. Ale jestli neco, tak mne to vlastne vsechno pomohlo udelat ze mbe lepsi verzi sama sebe a vyvijim se stale dal. Uz nepiju 7.mesic a na AA uz nechodim davno a na alkohol vubec nemyslim. Kazdej mame moc vsechno zmenit, staci jen verit a udelat prvni krok. Vsem drzim palce :)

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Žilinčan - 03/01/2017 17:01

"nepiju 7.mesic a na AA uz nechodim davno" - toto by sa dalo pochopiť tak, že už som v pohode tak tam nemusím nikdy ísť, ale to by mohla byť chyba. Aj keď sa človeku nie vždy chce a občas má pocit že čo tam budem furt počúvať to isté dokola, je bezpečnejšie spraviť to pre seba, premôcť sa a ísť. Na konci sa zaručene dostaví spokojný pocit "paráda, dobre že som išiel". :-) A nabudúce zase.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Včelař - 03/01/2017 17:53

Tomáši gratuluji. Podle mých zkušeností ta radost a výsledky nepití přicházejí kolem pátého měsíce abstinování. Tak nějak to popisoval i Sochař. Co se týče AA. Já budu snad za pár dní slavit rok bez chlastu. A čím dál víc si pohrávám s myšlenkou, že na AA po nějakých skoro třech letech zase zajde. Tenkrát mě dávali sílu, ale až zpětně jsem pochopil, že jsem tam ještě nic nepochopil. Ono to chce si projít tím vývojem, protože ta zkušenost je fakt asi nepřenositelná. Jinak ještě jednou gratulace a drž se!

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Tomáš - 03/01/2017 19:58

Žilinčane, tak s tema AA jsem to takhle urcite nemyslel..mozna se to takhle dalo pochopit. Ale myslim, ze to, co se ve mne probudilo, mne vedlo a stale vede a ja tomu plne duveruji..duveruji moji ceste. Hlavne, jak uz jsem psal, jsem svoji pozornost od alkoholu odvratil a zacal tvorit neco jineho, noveho..tudiz alkohol svoji moc ztratil. Takze asi proto jsem tam pak jiz prestal dochazet..ale nezapomenu, protoze to k tomu patrilo, jsem rad, ze jsem se tam setkal se skvelymi lidmi..ti, kteri prosli peklem, maji velka dobra srdce. Vite, i ta energie tam..nemusel jsem mluvit, ale citil jsem tam takovou zvlastni lasku. Je to neuveritelny, kdyz vas nekdo chape i kdyz treba vubec nic nereknete, je to sila. Vcelari, diky,taky se drz. Vratila se nam prirozena radost z existence, hura!

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Karolína - 03/01/2017 20:32

Tomáši, jseš dobrej! Věřím, že to dokážeš. Každý to má asi jinak, někomu se to může povést hned, někdo potřebuje nějak pomoct. Já, jakožto věčná recidivistka, se raději svěřím do rukou odborníka, protože vím, že dnes (teď zrovna po týdnu abstinence) se cítím neohrožená, ale tuším, že přijde den, kdy moje rozkolísaná nálada způsobí, že to ve mě zase začne hlodat. Ale to neznamená, že jsme takoví všichni. Vím o klukovi, kterej to taky zvládnul sám (zatím dva roky). Takže myslím, že to jde a přeju ti ať se ti jen daří...

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Sochař - 04/01/2017 00:24

Aj keď sa človeku nie vždy chce a občas má pocit že čo tam budem furt počúvať to isté dokola, je bezpečnejšie spraviť to pre seba, premôcť sa a ísť.
Žilinčan

Vřele souhlasím. A o návštěvách AA se ů, taky někdy říká-právě když máš pocit, že vše s přehledem zvládáš a ta setkání už vůbec nepotřebuješ, honem všeho nech a maž tam!
Zažil jsem před lety dobu, že jsem netrpělivě chodil okolo místa setkání AA, "než otevřou", bylo mi celkem jasný, že pokud tam nepůjdu, vlezu do hospody. Chodil jsem ze začátku každý den a jak píše Tomáš, ani jsem se moc nedokázal soustředit, ale zachycoval jsem se té energie, která tam je.
Teď se čas od času jakoby donutím, dokopu a nikdy pak nelituju.
A mimochodem, mám tu nové vydání, moderní překlad, rok 2016 Modré knihy. Ten starý překlad byl někdy zašmodrchaný, starodávný. Tohle je výborný, pro současníky z našich ateistických krajů možná pořád trochu moralistní, náboženský, ale je to vyzkoušená, skvělá kniha "pro školu i dům", jak se dřív psalo.
Dnes jsem četl v buse a vyloženě na mě působilo uklidňujícím dojmem, že ty samý problémy, jako já, když jsem chlastal, řešili opilci v době války Severu proti Jihu-prostě, jak se říká na AA: Funguje to.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Karolína - 04/01/2017 00:29

Co je Modrá kniha?

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Michal - 04/01/2017 00:49

Karolina, kniha anonymnich alkoholiku. K dostani na AA setkanich.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Renáta - 04/01/2017 01:50

Zdravím všechny.
Taky jaem na tom podobně a sice rozhodnutá jsem přestat pit.
Věřím, že to snadné není.
Nikdy jsem tak nedostala odpor k alkoholu až teď.
Nezačínám poprvé, ale pokaždé jsem s tím skončit úplně nechtěla. Jen kvůli druhým. Tak jsem zvědavá jestli to bude jednoduší s odporem.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Renáta - 04/01/2017 02:06

Jen nevím jak se mám chovat, před okolím. Mám mluvit o alkoholu jako o zlu. Nebo mám mlčet? Říkat si to jen pro sebe a přitom mám tu tendeci o tom mluvit a o sobě.
Co semnou bylo. Omlouvat se.
Nebo to vzít co bylo a vratit se to nedá ale co bude to se dá změnit.
Pořád jsem rozhozená a nesoustředěná.
Začala jsem hodně pit po rozchodu v dubnu a měla jsem před operacemi a byla jsem jen doma sama a s flaškou. Za 9 měsiců pití už nechci takhle dál žít. Jsem magor a v opilství mě přiživuje zloba a vztek. Neumím mít radost. Moc jsem se na sebe rozlobila. Jaký čas jsem ztratila a místo toho abych byla ráda , že jsem zdravá. Tak se zabijím. Tak třetí den bez alkoholu.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Michal - 04/01/2017 09:29

Renata, druha volba me osobne prijde lepsi - co bylo, bylo. Co bude, mohu ovlivnit. Prijde mi, ma zkusenost, ze zlova na sebe a na alkohol/drogy, nestaci k vymaneni se z kolotoce zavislosti. U me bylo potreba prepnout si pomyslnou vyhybku v hlave a zmenit denni rezim. M.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Gennosuke - 04/01/2017 10:04

Tomáš napsal:
Ale jestli neco, tak mne to vlastne vsechno pomohlo udelat ze mbe lepsi verzi sama sebe a vyvijim se stale dal.

Amen...

Presne takto to ted vnimam ja sam. Asi bylo opravdu potreba abych si hrabnul na dno a presvedcil jsem se ze konec je uz jen nekde tam kousek prede mnou. Zacinam 9. mesic a i po takove dobe se stava ze me prekvapi jak skvele najednou nektere veci funguji a jak moc fajn je konecne zase zit a mit sam sebe pod kontrolou. A kazdy den se ptam co jsem to byl za totalniho kretena a jak jsem sakra mohl delat to co jsem delal.

Drzim palce at se Ti dari! Nebude to snadny, ta svine tam v hlave neni mrtva a muzes si byt jisty ze jakmile uciti sanci tak vyrazi do utoku. Potichu a zakerne. Ale tak jak to popisujes se zda ze jsi na hodne dobry ceste to vyhrat.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Renáta - 04/01/2017 16:22

Michale, mohla bych se zeptat? Co jsi vše musel pozměnit v hlavě a v životě.
Ráda bych byla za každou radu, jelikož jsem nikdy nic nevzala važněji než to. Přestat pit a změnit svůj život.
Ještě jsem se nezmínila o tom, že jsem se rozešla ze všemi přáteli co jsem s nima pila a věřím, že najdu nové ty co nepijí a žijí také a možná šťastněji než já s pitím.
Udělala jsem velkou čaru za svým životem. Nerada bych s někým probírala můj starý život a chci ho vymazat.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Michal - 04/01/2017 17:08

Renato,
bohuzel pro me, jsem nezmenil tu zasadni vec (laxni pristup k odpovednosti v nekterych vecech(to pocka, to zaplatim zitra)), ale zvolil jsem pravidelnost v dennim rezimu, nebo jak to nazvat. Chodt spat ve stejnou dobu, to same se vstavanim. Zacal jsem opet sportovat (2x tydne 1.5h). Chodim na uzavrenou A skupinu + individualni terapii 1x tydne - program cca na 1 rok. # vecery v tydnu mam tedy vyplnene. Nasel jsem si nove zname, kteri nepiji. Resp. kdyz jsem rekl, ze jsem prestal pit, rekli, ze v me pritomnosti pit nebudou a ze vlastne neni spatny napad nepit.

Ale menit mam stale co :-)

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Včelař - 04/01/2017 17:30

Renáto, já bych se na minulost vybodl. Já to taky tak udělal. Minulost už jsme posrali. S tím se nic nenadělá. Ale s čím můžeš hnout je budoucnost. Budoucnost měníš každý přítomný okamžik tím, že jsi střízlivá.
Vesměs všichni kolem tebe ví, nebo tušíš, že chlastáš. Od takového člověka se moc nečeká.
Můžeš už jen překvapit. I já se chopil této myšlenky. Nedělám si iluze co si o mě lidé mysleli. Ale byl jsem překvapenej, jak relativně rychle se dávaj do kupy vztahy a vazby s lidma na kterých Tobě záleží a kterým záleží na Tobě.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Renáta - 04/01/2017 18:08

Děkuji.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil zdenek - 04/01/2017 18:09

Renáta..máš guráž..rozmýšlaš a to je sexy..pre mňa. Závislosť je svinstvo...extrament v duši. Preto je problém sa vylieciť. No dá sa to..no budeme navždy iný...to pochopí len závislý.moja matka to nechápe..fakt..ona bazíruje..že mám slabú vôlu...aj tak je najlepšia mama na svete :)

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Renáta - 04/01/2017 18:40

Zdeni. To jsem si myslela i já, že nemám pevnou vůli a jsem slaboch. Stálé pauzy a mít pití pod kontrolou. Mi párkrát vyšlo, ale ne pikaždý a koukala jsem na druhý, že jim to jde. Nikdy jsem si nepřiznala, že jsem alkoholik, ale slabá bez vůle a disciplíny a proto si neumím poručit. Nepila jsem i 6měsícu. Pak jsem to chvíli kontrolovala, ale opět bez kontroly a sváděla jsem to na můj psychický stav. Až teď jsem si to přiznala, že alkoholik jsem a psychcké problémy mám také. Je to s věcí, který jsem si způsobila sama a opakovala to stejný dokola.
Tek se nic změnit nemohlo. Samo se nic nezmění. Proto si zajdu k odborníkům a změním psychiatričku, která mi dá jen léky a to je vše a že pít nemám a zvládnu to, ale nedochází ji, že já už nic nezvladám. Byla jsem na dně uplně a najednou jsem řekla dost. To jsem dříve neuměla to slovo dost. Jen musím přestat asoň na chvíli. Až teď vím, že slaboch nejsem.Musím to změnit.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Krtek - 04/01/2017 19:10

Nikto z nás nie je slaboch. Len treba nájsť odvahu na zmenu života. Je to aj zmena určitých návykov. A práve tá ich zmena nie je ľahká. Tie zlé návyky zmeniť na nové, dobré.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil zdenek - 04/01/2017 19:12

Reni..máš recht.Mne psychiatrička len dáva lieky..nič viac.a ja potrebujem viac.aby som bol fit.Áno..zmeniť závislosť..to chcem.je to ťažké..ake dá sa to..Kúpil som si zrkadlo..je veľké..ako ja cca.Ak sa napijem,vstúpim tam.ako Alenka v ríši divov .musíme abstinovať..ináč to bude zlé..a moc.bol som na záhrade..mám to rád..aj v zime..snad nezmrznem,pridu arktické mrazy..prej

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Ja - 04/01/2017 19:27

Krtek napsal:
Nikto z nás nie je slaboch. Len treba nájsť odvahu na zmenu života. Je to aj zmena určitých návykov. A práve tá ich zmena nie je ľahká. Tie zlé návyky zmeniť na nové, dobré.
Odvahu postaviť sa zoči-voči vlastnému strachu a obavám - bez predpojatosti. B)

Najprv je potrebné sa od alkoholu vyvetrať a skonsolidovať i zoceliť nielen fyzicky ale aj psychicky.

Zmena alkoholických zlozvykov a vzťahov na správne a uzdravujúce návyky nasleduje ihneď potom. :)

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Krtek - 04/01/2017 19:30

Zdeno, tak čo bude s tým AA, čo si spomínal. Bol si, chystáš sa alebo kašleš ako vždy na to? Daj odpoveď.Aj keď vidím, že opäť popíjaš.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil katarina - 04/01/2017 19:34

Zdeno zasa popija vsak? sa mi to nejak vcera nezdalo pri citani jeho prispevkov

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Ja - 04/01/2017 19:37

Krtek napsal:
Zdeno,...
... vidím, že opäť popíjaš.
...fantázia už pracuje. Alenka v ríši divov, svety za zrkadlom. Už chýba len Tarzan s opicou!... :p

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Krtek - 04/01/2017 19:38

Neviem Katka či popíja. Usudzujem tak z príspevkov. Už tu píše dosť dlho, aby človek zistil, kedy má vypité.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil zdenek - 04/01/2017 19:45

Robím si br šalát..a som v pohode..len rozmýšlam.čo ďalej..alkohol ma už nebaví

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Renáta - 04/01/2017 19:45

Kolik je tu z Vás co abstinují víc než tři roky?. Jen by mne zajímalo, jestli tohle svěřovaní a držení na vzájem. Je jen pro začinajicí a pro ty co chtějí skončit a pak už jsem nechodí.
Velice je povzbuzující s těmito lidmi komunikovat a radit se s nima, jelikož už zvladli se zbavit zvyku pít.

I ty začinajicí se podporují vzájemně. Jenže pokud nevydrží. Tak je to škoda. Zdendo držím Ti palce ať tu sílu v sobě najdeš a tím podpoříš i mne, že to jde.
Děkuji.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Ja - 04/01/2017 19:47

---

katarina napsal:
Zdeno zasa popija vsak? sa mi to nejak vcera nezdalo pri citani jeho prispevkov
Odhaľuje sa sám: vypisuje s bodkami, a nezmysly bez zrejmých súvislostí. :(

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil katarina - 04/01/2017 20:04

---

presne tak tie bodky ho prezdradili ci si Zdendo neoslavoval narodky. inac vsetko najlepsie a zelam vela triezvych dni

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil zdenek - 04/01/2017 20:11

Ďakujem Katka..

Zajtra idem na dovču...lyžovať..do Suisse.mám tam rodinu..tak na týždeň..ma znesú..piť nebudem..iba lyžovať..Aply sú krásne..no kravu Milku..nemusím :)

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Krtek - 04/01/2017 20:16

_____

Zdeno. Keď pre teba je v pohode,ak popíjaš, ale nie si opitý. Taká hladinka, aby s tebou netriaslo. Odpovieš konečne, čo s tým AA? Alebo si sa už rozhodol, že žiadne AA nehrozí. Podobne ako detox v nemocnici a liečenie v minulosti. A budeš len naďalej rozmýšľať, čo ďalej a popíjať.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Ja - 04/01/2017 20:18

_____

Zdeno,
dovez odtiaľ origo-suisse lavínu triezvosti! :p :)

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil zdenek - 04/01/2017 20:31

_____

AA..pôjdem..mám na výber..buď BA alebo Pezinok...no potrebujem niekoho,kto ma potiahne..vieš čo myslím...sám na alkohol je ťažká vec..po dovče to skúsim.abstinovať

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil zdenek - 04/01/2017 20:34

_____

Krtko..myslíš to dobre....som závislák..a echt..no to sme všetci..myslím

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil IDA - 08/01/2017 12:34

_____

Je mi 32 let a piju vic nez je normalni, uz mi to zacina nedelat dobre, ale hrozne mi to chutna. Piju jen pivo a obcas vino. Jsem rada "v nalade" ale nesnasim byt uplne ozrala, ale presto se mi to obcas prihodi. Nikdy se mi nestalo, ze bych nebyla schopna jit do prace, vstanu a jdu, ale stejne tam nic

neudelam. V tydnu se snazim pit tak, abych nemela rano kocovinu, coz je zhruba do nejakych 5 piv. V patek a v sobotu jsem k tem 5 pivum schopna prihodit jeste flasku vina. Vetsinou piju asi tak 3-5krat tydne. Kdyz jsem na dovolene tak dokonce bud kazdy den 5 piv a nebo obden treba 8 (jeden den piju, druhy strizlivim). Duvod proc jsem se nad sebou zacala vazne zamyslet je to, ze rano mivam solidni deprese, moralni kocovinu a je mi ze sebe doslova zle. Zadnou velkou ostudu nikde nedelam, okna mivam jen mensi- nepamatuju si, co jsem komu rekla treba, ale tak to se mi stava i kdyz nepiju. Nikdy nepiju rano a zridka kdy pres den, to jest nejdriv okolo 16.hodiny. Pred 3 mesici jsem prestala po 15 letech kourit (30 denne), dari se mi to, dokonce se mi zacaly cigarety hnusit a to ikdyz jsem uplne na mol me nenapadne si zakourit. Taky vim, ze jedna cigareta by byla konec, zrovna tak jako jedna sklenicka pro abstinujiciho alkoholika. Zminuju to proto, ze nevim, jestli zvladnu resit dve zavislosti naraz (alkohol, cigarety). Co teda delat, jit se lečit, zkusit sama abstinovat, nebo to zkusit omezit? Da se to jeste vubec omezit, kdyz jsem takhle "rozjeta"? Dneska nepiju 4.den, je to vopruz ale da se to. Asi bych rekla, ze nejvetsi duvod piti je nuda, ikdyz chodim do prace, cvicit, za kulturou, tak proste vecer si nedat aspon par sklenicek je tak nejak divny. Tak dekuji za pripadnou radu. Hezky vikend!

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Petr N - 08/01/2017 13:02

_____

IDA,
5 x týdně je fakt moc. zkus to aspoň omezit na pití o víkendech pátek sobota.
I tak to je dost.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Gennosuke - 08/01/2017 17:19

_____

IDA napsal:
Zminuju to proto, ze nevim, jestli zvladnu resit dve zavislosti naraz (alkohol, cigarety). Co teda delat, jit se lečit, zkusit sama abstinovat, nebo to zkusit omezit? Da se to jeste vubec omezit, kdyz jsem takhle "rozjeta"?

Nemyslim si ze Tve piti vyzaduje lecbu. Na druhou stranu pijes opravdu dost, s nejvetsi pravdepodobnosti uz tam bude zavislost a bud si jista ze pokud nezacnes situaci resit tak behem nekolika let budes litat v opravdu hodne velkem prusvihu (mozna i driv).

Proc nezacit s omezovanim? Presne jak psal Petr N, zkus to omezit na vikendy a o vikendech si nastav limit. Pokud to bez problemu zvladnes tak vyborne. Pokud to zvladat nebudes a budes pit i mimo vikendy tak bych doporucil okamzite prejit na totalni abstinencni. No a pokud zjistis ze nezvladas ani tu tak bude problem vetsi nez se zdalo a pak necekat a zacit hledat pomoc.

A to nejdulezitejsi - v zadnem pripade nad tim nemavej rukou a nenech to prohlubovat a zhorsovat se! Primo tady na foru si muzes pocist kam to vede a jake jsou pak konce :-(.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil IDA - 08/01/2017 18:04

Dekuji moc za nazory, urcite mi pomohly a taky mam radost, ze si myslite, ze se to da zvladnout pouze omezovanim. Urcite nad tim rukou nemavnu. Pokusim se to omezit co to jde.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Olga - 08/01/2017 21:57

Ahoj, chtěla jsem ti jen napsat, že jsi dobrý a at se držíš. Taky se mi v životě za tu dobu co abstinuju vyskytlo pár problémů, že moje první myšlenka byla na panáka, ale dala jsem to a prostě nepiju..a když jsem v klidu, alkohol mi neříká vůbec nic..

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil C 5 - 10/01/2017 11:40

No, myslím si, že omezovat pití je nanic. Zkusíš to omezit a za pár týdnů pojedeš stejně. Taky jsem kdysi takhle začínal.Především jak chceš omezovat pití, když po několika sklenicích bývá chuť ještě větší, zatímco vůle už není skoro žádná. Ido, zkus, ne, raději rovnou přestaň úplně. Jako odrazový můstek k tomu zkus využít nějaký stav, kdy pár dní abstinuješ třeba ze zdravotních důvodů, např. při nemoci a braní léků. Takhle jsem začal i já. Teď abstinuji už přes půl roku a s odstupem mohu říci, že to vlastně až tak moc nebolelo. Zřekl jsem se ale úplně veškerého alkoholu včetně nealko piva. Postupně na příjemnou chuť alkoholu, moc mi chutnalo portské, metaxa, ale i domácí slivovice a místo vody pivo,zapomínám a nahrazuji jí jinými. A což teprve vědomí, že když mě chytí za něco policajti na silnici, že za alkohol to nebude. Ido, zkus to! Vidím na sobě, že to jde. Držím Ti palce.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil IDA - 10/01/2017 14:42

To je fakt, ze kdyz si clovek da sklenicku, dve, tak se velmi brzy zase rozchlasta. :(Ja teda zkousim ted abstinovat, ale nerikam si ze navzdy, asi bych se tim akorat otravila.Muj manzel je taky dost velkej pivar, takze to situaci jeste stezuje. Chodim ted po praci 4 tydne cvicit a za usetrene penize na chlastu a cigarach budu jezdit na vylety- kdyz ridim, tak fakt nechlastam a uvidim, jak to pujde. :)

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?
Vložil Krtek - 10/01/2017 18:21

Budem sa opakovať. Ale skús abstinovať vždy 24 hodín, teda vždy ten jeden konkrétny deň. To sa dá zvládnuť.

==========

Re: Je možné to zvládnout sám?

Vložil IDA - 10/01/2017 18:43

_____

Jo, souhlas, o to se presne snazim, to je uplne skvela metoda!

==========