# neporadim si sam so sebou
Vložil stef - 27/08/2016 15:42

---

Dobry Den, chcel by som sa na Vas obratit a poprosit o radu. Myslim, ze mam so sebou par problemov, ktore ma trapia, skusam no neviem zmenit. Neviem vydrzat nepit dlhsie ako 2 tyzdne, neviem odolat bazeniu, velmi ma taha sa ist zabavit, do baru, niekam s kamosmi, kde to nikdy neostane pri 1 pohariku, viete ten styl rockoveho zivota pozitkarskeho drugs sex a rock n roll,  a den na to mavam panicke uzkosti. Skusam aj ine aktivity, no po case stale ma ta chut premoze. Milion x som si sluboval, ze skoncim, alebo budem pit menej a nic, niekedy ta zabava bola kazdy den, teraz to uz nedavam. Mam 30 a 10 rockov uz takto excessujem

Chcel by som prestat, uz to tak dalej nevladzem, ale neviem to prekonat :( Vcera som bol von, zasa mam silnu uzkost a bojim sa, ze by som mohol dostat epilepticky zachvat, ked citim taky tlak v hlave.

Vedeli by ste mi nieco poradit. Byvam v Brne. Dakujem Pekny Den :)

==========

# Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Ja - 27/08/2016 16:31

---

stef napsal:
Dobrý deň, chcel by som...

..."Vedeli by ste mi niečo poradiť. Bývam v Brne. Ďakujem, pekný deň!"  :)

Štefan, klikni sem(!) a sám si vyber:

http://www.anonymnialkoholici.cz/setkani/adresar-skupin.html#brno

"Dohodni si stretnutie, zúčastni sa ho, zdôver sa a zdieľaj!"  :)

==========

# Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Sochař - 27/08/2016 16:58

---

Chlast, hospody, holky, muzika - to mi trvalo hodně dlouho než jsem pochopil, že už to nebude tak zábavný, jako to bylo.
Překonat alkosmutek, tu nostalgii poprášenou vzpomínkama na legraci, dobrodružství, úžasné mejdany, rozdychtěné holky (on si člověk stejně spíš tak vysnívá, že jo) mi pomohlo právě uvědomění si faktu, který tu kdysi skvěle popsala "Reminiscence".
Totiž, že časem se účinky alkoholu měněj, alkohol začne působit, jako látka vyvolávající chemické reakce v mozku, které přinášejí zmatení, slabost, deprese.
Ty kocoviny, kdy se člověk osprchnul (nebo ani to) a šel, to je možný fakt asi jen v mládí.
Napití-energie, zábava, radost- to se všechno u pijáka, pařičky mění časem prostě a jednoduše ve zmatek, potřeštění, černý myšlenky, rozvrat.

Stefane, jak píšeš, holt uteklo deset let a pokud chlastáš a bereš drogy, nepíšeš co, ale prostě-nejspíš jsi nasedl si na ten tobogan alkoholickej.
A "Petr" tu kdysi napsal, že změna přichází, ne, když se ještě snažíme svůj život žít tak, abychom ho spojili s pitím, ale když hledáme cestu, jak z toho ven-jak nepít.
Nejdřív si člověk (to byl teda zrovna můj případ) opravdu vůbec nedokáže představit, že lze žít jinak a přesto je to šťastný.
Ale jde to.

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil stef - 27/08/2016 18:26

_____

Dakujem Ja,

ked prezijem dnesok, zajtra tam istotne zavolam, prekonam strach, tremu, ved nakoniec je to nieco nove tak clovek sa aj na nieco tesi a ze aj nieco preto urobi a snad sato posunie dalej, no dnes budem mat tazsiu noc, ten tlak v hlave a strach su neprijemne

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil stef - 27/08/2016 18:41

_____

Ahoj Sochar,

tak sisi to asi tiez prezil a vies ocom a ake to je, ta zabava, ziadna nuda, len ked to tolko potom zoberie :/
tazko potom byt presvedceny a povedat si nepotrebujem to, ked clovek k tomu akoby prirodzene inkvinuje a zapada,( tazko sa mi viaze, byt vo vztahu, a chciet rodinu a deti, mi to pride nuda a same povinnosti, cize utekam pred vztahom)ten pocit nesputanej slobody, ale pritom je v putach zavislosti, a ma depky z toho ze vlastne je nejaky divny asi, tak hadam aspon ta muzika mi moze ostat, len keby sa dalo mat taky super pocit tej poriadnej zabavy aj bez alkoholu, nejako sa presvedcit ze co vlastne naozaj potrebujem, mozno to bude chciet psychoterapiu aby somsa nejako konecne nasiel

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil leah - 27/08/2016 19:21

_____

Ahoj,steff,jestli jsi z Brna, můžes zkusit i Akluby, tam ,pokud máš zájem, je i terapie s psychologem. Jsou velmi vstřícní a je to zdarma.

==========

## Re: neporadim si sam so sebou

Vložil Sochař - 27/08/2016 19:26

---

Jo a hudba tu zůstane, buď bez starosti. Teď si asi připadáš vyssátej a zničenej, klid, hudba i zábava existuje dokonce i za střízliva. Zpočátku je člověk nejistej-ale pak se budeš možná divit, že lidí, kteří sekli s chlastem i drogama je víc. Jak to tu kdysi nahodil kolega Voštinář-nepít je dneska ten pravej undergound.

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil stef - 27/08/2016 20:44

---

nepít je dneska ten pravej undergound, ta hlaska je paradna :) a pravdiva

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil stef - 27/08/2016 20:46

---

Ahoj leah,
tak to je velmi super informacia, ze je tam i psycholog, to clovek vybavi vsetko v jednom, skor sa do toho pusti :) dakujem

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil leah - 27/08/2016 21:12

---

Určitě,vsak zavolej hned v pondělí a domluv se. Je to na Hybesove, však už ses určitě dival. Stačí zadat akluby do vyhledavace:-). Ale super jsou i AA, je výhoda že v Brně mají setkání každý den, takže kdykoliv máš krizi, nebo se cítíš nejistý, můžeš tam zajít. V Aklubech máš sezení jednou týdně, nebo i méně často...a musíš být objednany. Alespoň to tak byvalo. Prostě zkusit toho více a vybrat si co ti nejvíce sedne.

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil stef - 29/08/2016 09:05

---

Ahoj leah, skusal som dnes zavolat ale zrejme maju stale obsadene, alebo tie cisla nefunguju, musim skusit neskor

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil stef - 29/08/2016 10:14

_____

objednany :) vyborne

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil leah - 29/08/2016 11:18

_____

To je dobře

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil leah - 29/08/2016 11:20

_____

Jsou tam moc fajn,drzim ti palce. Je super že jsi to neodkládal a hned něco udělal.

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Ladislav - 29/08/2016 11:56

_____

leah,

ale Stefe píše, že se nedovolal, že to nefunguje :)

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Ladislav - 29/08/2016 11:57

_____

aha, přehlédl jsem jednu reakci :) sorry

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil stef - 29/08/2016 16:24

_____

Ahojte vsetci,

tak uz som s5, bol som tam :) napisem to tuna, ak mozem.

Bolo to fajn, viacmenej dnes som sa dozvedel, len to co som vedel a vybavil si psychoterapie. Ta pani bola fajn co ma prijala.

Vraj tu musim zvladnut sam, ze na to niesu ziadne lieky, ani nikto to za mna nespravi, musim sa nechciet pit,

mam z toho strach, lebo doteraz som to sam nikdy nezvladol, tak neviem dam tomu sancu, musi byt nejaka cesta, ako sa vymanit z toho kolotoca a nepodlahnut a neprestat chciet ked mam neskutocne chute ist sa alkoholovo zabavit.

Myslite, ze tie theapie mozu pomoct ? ja som uz rozmyslal 1000 veci, ako neist von , ale stale som skor ci neskor neodolal, Boh mi pomahaj :)

Napisal som to tu, ze mozno ma to povzbudi, ze to ma nejaky zmysel, ale nie v tom zmysle ze nieco preto robim, ale ze aj sa to nejak so mnou pohne, lebo robil som stale kolkko som zvladol a potom ta druha polovica vyhrala nad tou normalnejsou :) tak som trosku ustrachany :)

Ustavnu liezbu si nemozem dovolit kvoli praci 3 mesiace to je x 3 materska :)

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Krtek - 29/08/2016 18:30

_____

Samozrejme myslí sa to asi tak, že aj keď budeš chodíš na A-kluby, k psychologovi alebo hoci aj tu, stále to budeš mať len vo svojich rukách. Nikto iný to za Teba nespraví. Na kluboch alebo tu(alebo iných stránkach), môžeš čerpať zo skúsenosti iných, získaš podporu, povzbudenie, ale aj tak stále bude všetko záležať len na Tebe.
Budeš to musieť spraviť sám, ale nebudeš v tom sám.

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Ja - 29/08/2016 18:52

_____

stef napsal:
Ahojte vsetci,

Vraj tu musim zvladnut sam, ze na to niesu ziadne lieky, ani nikto to za mna nespravi...

...ako sa vymanit z toho kolotoca a nepodlahnut a neprestat chciet ked mam neskutocne chute ist sa alkoholovo zabavit.

Myslíte, že "tie terapie" môžu pomôcť?"

Pišta,

rýchlo si zožeň bohatého fotra ako Sherlock Holmes, ktorý Ťa odmení odborným dohľadom pre drogovo závislého → dr.Watsonovou.  :silly:

Každý si vybojuje svoju triezvosť tak, že prestane bojovať s alkoholom a príjme to ako svoju podstatu t.j.:
, že som alkoholik a už aj jediný dúšok je raketový štart do sebazničenia.
Odporúčam celibát od alkoholu, t.j.: abstinenciu.
Alkoholizmus je doživotná guľa na nohách alkoholikov.
Celibát je vhodná cesta aj riešenie.

("Watsonové/(Lucy Liu") sa minuli - je to ohrozený druh živočíchov!) :p

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil stef - 29/08/2016 19:19

_____

Ahoj Krtek, vdaka za objasnenie, clovek by neveril, ale vazne to pomaha, ked sa citi pochopeny, a co si tu pisem s Vami tak nieste cudni ako vela ludi co stretavam denno denne :) Keby boli vsetci takto priatelsky a fajn k sebe ako ste tu k sebe zivot by bol ovela krajsi, dakujem :)

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil stef - 29/08/2016 19:28

_____

Ja,

mozem to aj brat, ze mi alkohol robi strasne zle, tak ho nemozem pit ?
proste nemozem, lebo ublizuje, ako 220 V tiez si to nedam na jazyk

chce to asi nejaku imaginaciu, mantru, ked to pride, ze nemozem ist natrieskat jukebox a vzhuru do nebes, al eviem je to i tak blbost, za to peklo to nestoji, chcem sa rychlo v tomto zmierit, nepotrebovat a nahradit tie veci nejakou peckou, kde ma demon alkohol necha na pokoji

prapac, som asi nedopinavy, ale ten Sherlock neviem ako presne mam chapat, nejake citanie, ci nejake dobre rady to su ? tie Watsonove ? :)
Lucy Liu som dal do google a naslo mi celkom peknu a znamu tetu :D

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil stef - 29/08/2016 19:32

_____

inak prepacte ak dristam, alebo nejako prehanam, kludne mi povedzte,
som len trosku happy, ze som spravil nejaky ten krok a je tam nejaka nadej :) a dakujem, pomohlo mi to co ste mi odporucili, aj to take ze sa citim pochopenejsi

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Krtek - 29/08/2016 19:42

_____

Stefo, až tak si nás zase neidealizuj. Život s nami nebol rozhodne pre našich blízkych krásny.

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Dee - 29/08/2016 19:43

_____

JA se dětinsky povyšuje nad nás obyčejné. Jinak se jedná o jeden z těch dementních krimiseriálů....sherlock a watsonová, již hraje Lucy Liu....jinak taky nechápu co tím chtě básník JA říci

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Ja - 29/08/2016 19:48

_____

stef napsal:
Ja,

mozem to aj brat, ze mi alkohol robi strasne zle, tak ho nemozem pit ?
proste nemozem, lebo ublizuje, ako 220 V tiez si to nedam na jazyk

chce to asi nejaku imaginaciu, mantru, ked to pride, ze nemozem ist natrieskat jukebox a vzhuru do nebes, al eviem je to i tak blbost, za to peklo to nestoji, chcem sa rychlo v tomto zmierit, nepotrebovat a nahradit tie veci nejakou peckou, kde ma demon alkohol necha na pokoji

prapac, som asi nedopinavy, ale ten Sherlock neviem ako presne mám chápať, nejaké čítanie, či nejaké dobré rady to sú ? tie Watsonovej ? :)
Lucy Liu som dal do google a naslo mi celkom peknu a znamu tetu :D

Števo,

je to americký tv-seriál o narkomanovi Sherlockovi Holmesovi, ktorý ponúka TV Markíza.
Na rozdiel od pôvodiny → námetu sira A.C.Doyla Sherlock nemá parťáka dr.J.Watsona, ale terapeutku dr.Watsonovú, ktorú stvárňuje práve Lucy Liu. B)

(Zadaj do vyhľadávača: *Sherlock a Watsonová* a dozvieš sa viac.) :)

(Využi služby psychológa/-ičky; poznajú skratky a triky ako prehodiť výhybku z myslenia alkoholika do triezva. Príjmi svoju závislosť a zmier sa so sebou → "je to skratka! ") :)

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Ja - 29/08/2016 20:04

---

Dee, píšeš:
JA se dětinsky povyšuje nad nás obyčejné. Jinak se jedná o jeden z těch dementních krimiseriálů....sherlock a watsonová, již hraje Lucy Liu..."jinak taky nechápu co tím chtě básník JA říci?"

Edo,

ponižuješ sa iba Ty sám! B) (Čím som Ťa napríklad ponížil v tomto príspevku ja???)
"Opäť "iba" bezdôvodne rýpeš a drístaš/kecáš/plkáš?" :ohmy:

"Chcem tým vyjadriť IBA to, že málokto má príležitosť ZADARMO KONZULTOVAŤ s atestovaným psychológom alebo psychoterapeutom! Chápeš už? ...Aj rozumieš?" :blush:

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Dee - 29/08/2016 20:21

---

Nechàpem, proč do toho pleteš seriál, který málokdo zná....Abys pak mohl blahosklonně vysvětlovat nám chudým duchem? Necítím se ponížený, ale tobě to zjevně dělá dobře. Jde o tebe, ne o mě.

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Dee - 29/08/2016 20:24

---

JA...z jakého dûvodu nerespektuješ mou přezdívku zde...můžeš mi to vysvětlit?

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Stopka - 29/08/2016 20:38

---

Dee napsal:
JA...z jakého dûvodu nerespektuješ mou přezdívku zde...můžeš mi to vysvětlit?

Zdravím,
zde tento dotaz patří do volnějšího pokecu, reagujte na tento dotaz tam.

Zakladel tohoto vlákna chce poradit.

Přeji všem krásný večer
Stopka :)

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil stef - 29/08/2016 20:56

_____

ahaa, ale dakujem je to super rada, na prvom sedeni sa opytam, na nejake triky co pomozu prepnut myslenie, je to super napad :)

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil stef - 29/08/2016 20:58

_____

Dee, ale ved to vobec nevadi, aspon sme o nieco mudrejsi, ved nahodou super priklad :) Ja to isto nemyslel nijak zle

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil stef - 02/09/2016 14:24

_____

Ahojte vsetci,

tak co ako sa dnes mate ?

neviem, ze kde mam pisat, ci do tejto konverzacie, ci do spolocnej :)

Uz to bude tyzden, co som siel naposledy "von", prelezal som ho v posteli, jedol zapalilo sa mi hrdlo, zrejme kvoli znizenej imunite, po poslednom zatahu ..., dnes konecne nemam teplotu, varim si poriadny kuraci vyvar :) tak ten dalsi nech je krajsi

Co ake mate plany na Piatok Vy ?

Tyzden je fajn, ale chcel zit bez pitia, lenze niesom ani na zaciatku, dobre viem ake to je ked pride bazenie. 1 therapiu mam mat v stredu, tesim sa :)

V utorok, mam stretko s 1 chalanom ohladom novej prace, chce ist na pivo, tak pre zaciatok poviem, ze kvoli liekom nemozem, ale asi pojdem potom s pravdov von, ze nemozem pit alkohol, lebo mi robi velmizle na zdravie, a budem mat pokoj vsak ?

Co sa tyka bazenia,Vy mate nejake fajn veci, ktorymi sa da s tym uspesne bojovat ? ci musim si najst uplne vlastne ? Mam pred tym respekt, lebo viem ze 1000x som podlahol a letel na pivo ako sarkan. Lenze uz chcem zit bez toho, ak by to nahodou prislo, co isto pride a mam pred tym respekt a strach, ze ci mate nieco co zarucene funguje

Tak zatial ahojte, majte sa a drzte sa

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Stopka - 02/09/2016 15:28

---

Štef
zdravím :)
Taky zrovna plánuji víkend.
Mame větši narozeninovou oslavu, na celý den, takže bude grilovačka.
Navíc má vyjít počasí, sluníčko...
Píšeš dobře,volné vlákno je Ti samozřejmě taky plně k dispozici. :)
Přeji všem krásný zbytek dne a taky hezký víkend.

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Krtek - 02/09/2016 22:28

---

Ahoj Stefo. Na liečení nám odporúčali pre začiatok mať vopred pripravené nejakú výhovorku, prečo nemôžem vypiť. Vopred preto, aby si tým nebol zaskočený a nemusel narýchlo niečo vymýšľať. Mali sme tam aj tému úvahy "Ako budem odmietať alkohol". Či budeš mať pokoj to neviem, pretože niektorí vedia byť neodbytný. Treba, keď ťa bude niekto núkať, byť neoblomný. Nedať sa prehovoriť. Časom si zvyknú, že nepiješ. Najjednoduchšie by bolo povedať Nie, nechcem a trvať na tom a nezdôvodňovať to(asertivita). Ale myslím, že pre začiatok tá výhovorka nie je na škodu, ale trvať na nej.
Čo sa týka baženia. Ja sa vyhýbam krčmám(tam som pil-riziko pre mňa). Ak už musím na nejakú firemnú akciu, tak som si to v práci zariadil tak, že som vopred povedal, že nepijem. Oni to vedia a nikto ma už ani nenúka. Zvykli sa na to. Alebo ma ani nevolajú. Veď čo už s abstinentom tam, kde sa ide piť. Vyhýbam sa aj smädu(prvá vec, čo ma kedysi napadla, bolo pivo od smädu). Teraz so sebou nosím vodu. A ak aj mám craving, tak u mňa fungujú dve riešenia. Naliať sa vodou a hlavne odviesť pozornosť, myšlienky od napitia sa. Čítam si, hrám hry na nete, zacvičím si(kúpil som si pár činiek).
Ale skús si nájsť aj niečo na nete. Daj si do vyhľadávača craving,baženie a vyhodí Ti toho veľa. Ak si to nezapamätáš, napíš si to a kedykoľvek prečítaj. Prajem Ti nech sa Ti darí.

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Krtek - 02/09/2016 23:47

---

Ale najviac informácií, ako zvládať alkohol, získaš na A-kluboch alebo AA. Oni to majú odžité. To sú najväčší odborníci.
Na klube sa niečo spýtaš a hneď dostaneš odpoveď. Nechápeš, vysvetlia Ti. Hneď. To je výhoda klubov. Tu niečo napíšeš a na odpoveď musíš čakať. Chýba tu okamžitá spätná reakcia. A ani sa napísať všetko nedá.
Nedá sa tu napísať niečo, čo Ti niekto na klube povie len napríklad za 5 minút.

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Stopka - 03/09/2016 10:02

---

Stef,
Krtko dobre poradil, souhlasím a faktem je, že některí lidi dokáží být neodbytní při nabízení.
Za sebe v první dny abstinence jsem nikam nešla, jsem byla ráda, že vůbec jsem...
To, že je člověk alkoholik stejně není tajnost, provalí se to při akcích, jenomže nektěří lidi jsou škodolibí a když vidí, že už odmítáš pití , tak o to více Ti nabízí.

Jako, ženská jsem to odmítala,že držím dietu, sportuji a podobobně, tak alkohol nechci, nebo ty léky, budu ještě dneska řídit auto....
Taky jsem, ze začátku, když už bylo lépe říkala různé důvody odmítání, ale nakonec se mi osvědčilo nic nevysvětlovat a říct: Ne, já nechci, děkuji.A třeba i důrazně a opakovat.

Je to moje věc a nejsem povinna to každému vysvětlovat, takže jsem se vyprdla na zdůvodňování a už říkám jenom toto, tak jak to je. Proč? No , nechci, co na to není k pochopení)))
To bažení si musíš srovnat v hlavě sám. Vycítit spouštěče, každý to má víceméně individuálně.
Já do hospody nechodila ani v době pití, ale kdybych chodila, tak bych se ji vyhla, minimálně v začátcích.
Uvidíš vše se časem urovná, mě už to ani nepřijde, že chystáme dnes oslavu.

Prostě to tak je, že si nepřipiji alkoholem, vždyť svět se bez mého ťukance nezboří, -citace JA, no a já se i bez toho přípitku skvěle obejdu.

Chce to čas a modelovat svoji abstinenci :)

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Stopka - 03/09/2016 10:27

---

Ještě bych ráda doplnila jednu věc co jsem praktikovala v začátcích.
V době, kdy to bažení bylo o dost silnější v tom začátku a měla být nějaká rodinná oslava, kde prostě musí člověk ze slušnosti jít a kde jsem se ja v minulosti vždycky předvedla s pitím, tak jsem si po té oslavě naplánovala třeba bazén, kino, různě.
Je to čistě individuální rada a ne každému se hodí, ale mě to pomohlo.
Na něco se pak těšíte.
Jednoduše v těch začátcích, mě to vyhovalo. Ten den končil jinak, hezky. Modelovala jsem)))
Předtím , když jsem pila, tak by to dopadlo, tak, že bych se tam předvedla, druhý den doléčovačka pokračováním vyprovošťovaků ...
Takhle ten den již nekončil, popřála jsem a šla dělat to co mě více baví. Plánovat, hledat a zkoušet i nové věci.
Štef,
když opravdu vytrváš a budeš hledat co Tě více baví a spouštěče a i odbornou pomoc, vše zmobilizuješ na svoji abstinenci, tak se Ti vše časem upraví .
Netvrdím, že budeš jenom happy, život přináší problémy, ty jsou a budou, ale budeš je lépe zvládat.
Jen jsem Tě chtěla povzbudit a časem jestli vytrváš, tak to pro Tebe taky už bude pouze jednoduchý koment, jak jsem Ti ho napsala prvně, , že dneska máme tu grilovačku ( a to zde alkohol bude).A nic více neřešíš. Prostě nastane vyrovnavost, které předcházelo uznání, že jsem alkoholik a cesta pokory.

Drž se!

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Sochař - 03/09/2016 11:16

---

Souhlasím s tím, že zezačátku je to odmítání fakt docela těžký.
Přestal jsem pít a ty nervy asi tak první dva měsíce byly obrovský. Určitě dlouhej dojezd všech těch alkopsychóz, kocovin, nervů, atd. ..
Pamatuju, jak jsem se připravoval třeba na jeden pohovor kvůli práci asi týden.
Pořád jsem si představoval, jak ten zákazník, co zadával práci-známý s kterým jsem předtím x krát popili, šáhne do tý svý knihovničky v kanceláři a po domluvě s mrkáním a smíchem vytáhne tu svou láhev Jacka Danielse, co tam vždycky měl a na kterou jsme se po domluvě vždy vrhali.
No a pak vzhůru na pivo.
Zasr rituál!
Já si to zkoušel tuhle scénku odmítnutí v jeho kanclu dokonce před zrcadlem, psycho.
No a pak to šlo vlastně docela snadno.
Mám ALERGII. Prostě mám alergii na alkohol, povídám mu.
Hahaha! To nemyslíš vážně ...
Ba jo, skálopevně sem trval na svým.
Mám ALERGII. Dlouho jsem to nevěděl, ale je to jasný. Mám alergii na alkohol, bohužel!
A v duchu se usmívám a říkám si, Di do pr...kamaráde.
Tak prousmívám ještě pár minut a je to.

Úplně mi to připomnělo, jak jsem se, jako malej děsně bál skočit z jednoho skokaňáku do vody. Bratranec a další starší kluci si mi smáli. Pak jsem se jednou odhodlal a skočil. A pak už to šlo a bylo to snadný.

Dnes už vím, proč jsem měl takovou trému z prvních odmítnutí a proč to bylo tak těžký.
Prostě sem násilím měnil svou alkoholickou osobnost. Změna psychiky vo sto procent. Nebo o pořádnej kus.
Jinak to ale nejde.

A souhlasim s tím, co tu kdysi napsal Genno. Zpočátku těžký, teď mi tyhle situace už příjdou jako maličkosti.
A někdy se už při odmítání potutleně uvnitř usmívám.
Co vy vo tom víte, vo tom chlastu, vy nabízeči, NIC.
Když sou to pro vás takový zábavný vodičky, tak si je klidně lemtejte.
Mě to nezajímá.
---

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Šantalka - 03/09/2016 11:27

---

Mě pri minulem "posezeni" tak nastvaliva ranili (umyslne) mi nejblizsi. vcetne me nejkamaradky,(taky,alkac), ze je pro me ted lehky je poslat do pr. A ani nic nevysvetlovat. Byli opili a v

alkovejmyslech se dotkli moji rodiny a meho manzelstvi (udajne skoronevěry atd).2 dny jsem byla smutna, resila to. A ackloliv to nebyla ani pravda (nakonec nikdo nic za strizliva nepotvrdil, ani si to nepamatovali), bylo zbytecne dusno. A pak jsem si rekla: Dost!, ja tyhle lidi fakt nepotrebuju. A desne se mi ulevilo. Nebudu jim NIC vysvetlovat.

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Šantalka - 03/09/2016 11:35

---

Prominte preklepy. Telefon chytrej, ja trdlo ;-)

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Stopka - 03/09/2016 11:38

---

Sochař,
úplně přesně.
To odmítání, začátky,než si to vychytáš  a pak jsem se fakt až jednou  silně na...rala a pak už říkala jenom toto :Ne, nechci ....a v duchu co na tom nerozumíte?!
Dle potřeby někomu i vícekrát a opakovaně.
Znova opakuji, není povinnost, se někomu pořád zdůvodňovat, ale k tomu musí zřejmě alkoholik dospět časem.

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Sochař - 03/09/2016 12:07

---

Teď mi něco asi docvaklo.
Odmítat je strašně těžký, když jsem si vnitřně nejistej. Když jsem v tý fázi svý nerozhodnosti ještě. Když třeba už po tom toužim, abych nepil, ale ještě si hledám k tomu napití cestičky. Když s tím pitím ještě "bojuju". Od tý doby co jsem přijal, že jsem alkáč a to neni žádná tragédie, holt stalo se mi to, ale sou horší věci, mě přece stačí nepít-tak už odmítám snadno.
Některý lidi sou ale fakt, jak votravný mouchy tse tse. Většinou ti, co cejtej svuj alko problem.
Vyhýbám se.

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Šantalka - 03/09/2016 12:15

---

Presne, vetsinou to jsou ty, kterm b, taky prospelo to min. chlast omezit. A tem se budu vyhejbaz. Diky tomu konfliktu mi to nedela problem. Aspon zatim.

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Sochař - 03/09/2016 15:05

_____

Jak Stopka píše -

"Jako ženská jsem to odmítala, že držím dietu."
Tak dodám odmítací postřehy z cestování.
U nás, na Slovači, je neobvyklý odmítat, ale de to, dál na východ, Ukr.,Rusko, byl jsem až v Gruzii, Mongolsku-tak to je tragédie, jakože pro chlapa-neustálý nalejvání, přípitky, přemlouvačky, (aspoň maličko! to ti neublíží! jen do jedný nohy! apod.)připadáš jim v nepořádku nebo dokonce, že urážíš. Rakousko, Německ, Holandsko-klidně řeknu I am on diet! Držim dietu. Maximálně, úsměv, pokrčení ramen-cítím, že si spíš každej řekne, že je to moje věc. A žádná vlezlost obvykle vůbec nenásleduje. Ve Skandinávii je běžný a normální odmítnout.
Podotýkám, že jsem skoro vždy cestoval pracovně, festivaly, apod, skoro, jako s cirkusem-zábavy, oslavy.
Ale myslím, že ten rozdíl je cítit i v běžným životě.
Čim to je?
Že u nás za socialismu třeba AA byly zakázaný, osvěta malinká, na východě se spíš držej  starý zvyky-nevím.

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Krtek - 03/09/2016 15:49

_____

Stopka, ja som aj písal, že najlepšie je Nie, nechcem a nezdôvodňovať.
Pretože ak začneš zdôvodňovať a máš proti sebe "zdatného súpera", ľahko sa do toho môžeš zamotať a nechať sa presvedčiť.

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Ja - 03/09/2016 16:23

_____

Krtek napsal:Stopka, ja som aj písal, že najlepšie je Nie, nechcem a nezdôvodňovať.

Využívam slogan:

"Nepijem a nefajčím; nemilujem, netančím! Vďaka!!!"  :silly:

Účinkuje však aj omnoho expresívnejší výrok:
 (...pre neodbytných)  :ohmy:

Je možnosť aj prijať naliaty pohárik, prikryť ho a otočiť hore dnom.  :dry: ...alebo ho demonštratívne vyliať!

Opilcom väčšinou spadne sánka:
"Toľko škody!!!"... (vulgárna asertivita.) :blush:

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil stef - 03/09/2016 19:37

---

Ste zlati. Dakujem za odpovede, pomohlo mi sa menej bat ako to povedat inym,
niektore aj pobavili, ako ta Socharova alergia na alkohol :)))

mam pocit, ze najprv budem navacsi nabizec sam pre seba, ten demon alkohol vo mne, budem musiet byt silny. Milion dovodov mi zacne myslienkami vytvarat preco sa napit. Nnesmie ma prehovorit, uz nie, musim si byt isty ze nechcem, bude to boj a dufam, ze bude naozaj stat zato. Po dvoch tyzdnoch to isto pride :)
Vela ludi povedalo, ze zivot je ovela krajsi, chcem to tiez zazit :)

Napadla ma este jedna vec, vela krat som aj kvoli tomu siel "von", ze ked som sa trapil, ze sa citim sam - z prace domov - a co tam - a potom zasa do prace ?ten kolotoc. Pride vikend, poviem si a co zasa s nim, zasa len sam ?
Mam aj vztah, ale niekedy to je tazke, byvam casto sam, ak ma druhy toho vela, niekedy sa zasa v nom citim sam, nepochopeny, niekedy ma ani ten vztah nebavi, potom je mi blbo, ze ako som dopadol ako samotar,

Potrebujem najst v sebe stastie, nejaky zmysel zivota,  mozno to pride po case, ked nebudem pit, ze sa budem citit stastnejsi, lebo niekedy sa mi tazko vyplna to prazdno na dusi, mozno to poznate

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Šantalka - 03/09/2016 19:48

---

To znam, je tam pak takova dira, prazdnota a clovek nevi, co s ni. A jakoby mu neco chybelo :-(. A je z toho smutnej. Taky cekam na ten "zvrat", nekdy uz si myslim, ze dobry, a pak zas ten divnej smutek.

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil leah - 03/09/2016 21:42

---

Stef, v tom jsou právě velká pomoc AA, když se ti nechce být sám doma, můžeš zajít tam. Jdeš tam jako mezi kamarády a známé a lidi kteří ti naprosto rozumí i beze slov . Prožili to co ty a i mnohem horší věci. Zkus to a uvidíš

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil stef - 09/09/2016 18:43

---

no ludia Bozi, dnes som to skoro nedal, to bolo o chlp, zachranilo ma len, ze obaja kamosi maju ine programy, jeden ma program s frajerkou a druhy nocnu, mam pred vyplatou, cize ani peniaze nemam, cize vsetko hralo proti mne, cize chvala Bohu, aby som nesiel.

Dnes to mam presne 2 tyzdne co nepijem, a skoro som to fakt nedal, ako som chcel sa ist blaznit do baru na pivo.

Inac bol som na 1. psychotherapii v a-klube, zatial mi to prislo, ze normalka rozhovor, tak neviem, ale chcem dat tomu sancu.

Bol mi poradeny aj u psychiatricky si dat vypisat antabus, ked mam take bazenia, tak vpondelok hned zavolam,

skoro som to fakt nedal, oh, este do obedu som si hovoril, ze nepotrebujem nikam ist, a zo sekundy na sekundu bazenie ze koniec.

Som doma, tak uz to je lepsie, ale cert nikdy nespi

==========

## Re: neporadim si sam so sebou
Vložil Krtek - 09/09/2016 21:39

---

Ahoj Stefo. A to kde si bol. Na pohovore so psychologičkou, na a- klube alebo AA?  Píšeš normálka rozhovor. A čo si od toho očakával? Drž sa.

==========