Co vše mění abstinence
Vložil Alhena - 28/09/2016 03:55

Jakou máte zkušenost s tím, co všechno mění abstinence? Zaskočily vás třeba nějaké změny? Já například potřebuju mnohem méně spánku, což je fajn, ale začíná to být maličko "extrémní". V poslední době se budím ráno už před 4...

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Michal - 28/09/2016 09:10

Ja naopak potrebuji vice spanku. Asi telo potrebuje dohnat spankovy deficit za tech x let kazdodenniho piti. Zvysena potreba cukru (nikdy jsem moc sladke nejedl jako ted). Spravila se chut k jidlu (snidane, svacina, obed, svacina, vecere). Vice casu a energie na praci, sport. Cista mysl. Lepsi nalada. Je toho hodne :-)

M.

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Šantalka - 28/09/2016 10:42

Ja taky vic spim, vic odpocivam, vic jím, mlsam. Víc uklizim, zehlim (to jsem nesnasela). Jsem zodpovednejsi v praci, bavi me to tam. Jsem zodpovednejsi k dceri ;-)

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Šantalka - 28/09/2016 10:50

A taky jsem radsi doma posledni dobou, prijde mi, ze je to vsude o chlastu, rizikovy. To snad prejde.

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil JanaK - 28/09/2016 11:43

Za mne:
abstinuji cca tak 5 měsíců - nevím, nepočítám to, začala jsem tehdy spolu se Šantal a její vlákno Stopka spojila s"pokecem".. nechce se mi to dohledávat, ale ono je to jedno vlastně. Spánek - přesně, naspím max šest hodin a vzhledem k tomu, že jsem utahaná a usínám již po desáté, ve čtyři ráno se probouzet není nic moc a nestačí mi to. Řešila jsem to i s doktorkou, dala mi nějaké prášky na spaní .. ale neřeší

problém délky spánku, jen usnutí a s tím fakt problém nemám. Navíc oblbují celý druhý den. Třeba se to ještě srovná, po vodce jsem se budila co dvě hodiny a moc nespala a taky mám teď docela náročný období..takže zlepšení :)
Jinak - připravte se na to, že abstinence je NUDA. Všichni, kdo zde psali, že je třeba si naplánovat dny do poslední minuty, mají pravdu. Zmizí ty hodiny, kdy se řeší kam, kolik a za co pro pití, hodiny a dny absťáků..najednou v podstatě je spousta volnýho času - a to je nebezpečné.Já mám sic teď hektické období, abych to zvládla, sem tam požiju Neurol, ale bojím se toho víc jak vodky, takže fakt jen v krizi :D Až se vše zklidní, už mám v plánu najít si aktivity, který jsem vždy chtěla dělat - jako joga, plavání, třeba si pořídím i psíka :)
Možná mám výhodu - nemám naprosto žádné bažení, craving nebo tak, chuť na panáka jen, když jsem naprosto vyřízená a to jen proto, že by mne nakopl - což udělá energeťák taky. Stačilo mi fakt překonat ten hnusnej týden absťáku. Takže se mi asi ta abstinence nějak lépe daří. A díky čtení tohoto fora mám už zafixovaný, že i ten jeden malej panák (u mne tehdy po roce abstinence na letišti - nesnáším lítání, u Ladi jedno pivo po obědě) dokáže rozpoutat peklo.

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Šantalka - 28/09/2016 11:57

_____

Ahoj JaniK ;-)
I tohle zda se ma kazdej trochu jinak. Jinak jeste: kdyz nepiju, nezajima me moc jak se maj mi alkoznami, co kdo a co je novyho.... Takova apatie. Staci mi forum, rodina a blizci z prace.

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Krtek - 28/09/2016 12:12

_____

Taká "NUDA" sa mi páči. :)

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Sochař - 28/09/2016 12:39

_____

Já teda nudu opravdu nepociťuju. Naopak se mi život bez pití zdá zajímavější, barevnější.
Především odpadly ty dlouhatánsky hodiny kocovin, restartování, toho čumění, blbákování, kdy si člověk připadal, jako že se plácá ve špinavý vodě.
Sebelítost. Ty chlastový pocity, jak je zlej svět. Jak nejde tohle a támhleto. To brečení, který tu občas předvádí Zdeněk.
Ta černá, rozhozená psychika.
A vztahy jsou projasněnější, když vzpomenu na všechny ty večery, dny, strávený plácáním, kecama, věčným zauzlováním a rozuzlováním, ano, hlavně se ženskýma, ty neustálý protahovačky vztahový, vysvětlovačky, ono to bylo vždy jen k dalšímu napití, u mne i u protějšků, aby se vše nepříjemný zamázlo a spadlo se zas znova do alkoeuforie - zaplacený ovšem ďábelsky.

Toho, co se zlepšilo, je daleko víc.
Postrádám něco?
Když budu úplně upřímnej, tak v mládí to byla mnohdy ohromná zábava.
Ale mládí je pryč, do důchodu daleko a je to tak v pořádku.

==========

Re: Co vše mění abstinence

Vložil Kira - 28/09/2016 12:45

Ja sa teda nenudim vobec. Prave, ze ked som chlastala, mala som take nervy, ze na nic nemam cas. Lebo to chlastanie a nasledne abstaky mi zaberali tolko casu, ze som bola stastna, ze som ko tak stihala pracu a ostatne povinnosti a mala som stale pocit, ze zivot mi uteka medzi prstami. Odrazu mam cas na vsetko a tak dobieham tie prechlastane roky. Vela citam, cestujem, venujem sa partnerovi, sportujem, castejsie aj chodim na Slovensko za rodinou..Ono tych aktivit je velmi vela, len si trba najst tie svoje, co ma bavia a naplnaju a potom o nude nemoze byt rec.

Jani, nejaky ten konicek by ti urcite bodol, lebo u teba je to asi hlavne o praci a nemas sa kde odreagovat.
Co sa tyka spanku, mam to nejak na etapy. Prve mesiace abstinencie som spavala vemi zle, potom lepsie a zas sa zo nejak zhorsilo. Ja mam problem ako ty, zaspat nie je problem, ale zobudim sa po 5 hodinach a potom to uz nejde a na toto napr. neurol alebo lexaurin nepomoze. Mne sa na toto osvedcil kinedryl, po nom vzdy spim aj 10 hodin. Nedavam si ho casto, ale raz za cas, ked viem, ze mozem spat kolko chcem, tak ho nasadim a spim ako sipkova Ruzenka..Mozes to skusit...

==========

Re: Co vše mění abstinence

Vložil JanaK - 28/09/2016 13:09

Je to u každého asi jinak. To nespaní mi ale fakt vadí .. no ale bylo hůř, že :)
Jinak - mně osobně se neosvědčil "boj" s alkoholem, třeba jak to mají na AA - dnes se nenapiju a zítra se uvidí. Já ho prostě ignoruju, jak jsem již několikrát psala. Pokud třeba mám i nějaký pocit, že by panák bodl, dám si zmrzku třeba nebo ten energeťák- neumím to moc popsat, ale u mne to funguje. Nehodlám trávit život dennodenním "bojem s chlastem" - prostě jsem ho vyřadila, stejně jako cukrovkář dorty. Takže - nebojuju, vzdala jsem to, smířila se .. a i proto sem celkem nechodím a nepíšu .. už to nějak nepatří do mého života..ale počtu si zde občas, neb mi tento web moc pomohl. Taková jako terapie :)
Už jsem si říkala, že sem nikdy nenapíšu ... ale když si vzpomenu, jak jsem v šíleným absťáku to zde celý dny a noci pročítala a jak mi to pomohlo.. tak třeba i mé dlouhoměsíční abstinenční zkušenosti taky někomu pomůžou :)
Jo, krom spaní mne ještě docela dost bolí nohy, někdy mám pocit, že prostě nedojdu ani metr - ale to možná spíš souvisí s kouřením.. cévy a tak.. kouřím celoživotně dost, min. krabičku denně .. ale to je na jinou diskusi :)

==========

Re: Co vše mění abstinence

Vložil Krtek - 28/09/2016 13:39

JanaK napsal:
Je to u každého asi jinak. To nespaní mi ale fakt vadí .. no ale bylo hůř, že :)
Jinak - mně osobně se neosvědčil "boj" s alkoholem, třeba jak to mají na AA - dnes se nenapiju a zítra se uvidí.
Ja síce na AA nechodím, ale asi si to zle pochopila. Oni s alkoholom nebojujú. Len sa neosvedčilo(z mnohoročných skúseností mnohých alkoholikov), myslieť na celoživotnú abstinenciu. Žiť tú abstinenciu len ten jeden dnešný deň. O to ide. Nikdy nevieš, čo bude zajtra.

==========

Re: Co vše mění abstinence

Vložil Sochař - 28/09/2016 13:44

Cigarety-přesně. Pořád se hecuju, že tenhle podzim, jeho část-bude ta poslední prohulená.
Ale ještě jsem nenašel tu odvahu.
Protože vždy mě ukolíbá a zapálím si, když si uvědomím, že ten chlast je hnus č.1.
A to zvládám.
A když nepiju, tak na ty ostatní hříchy ještě zbývá čas.

Bažení opravdu nemám, ale jsem na pozoru-když si vzpomenu, jak jsem už půl roku nekouřil. A bez problémů, nechápavě jsem koukal na kuřáky, co to dělaj za nesmysl.
A jednou jsem si zapálil a už to zas bylo, komín se rozdýmal se vší parádou.
Holt závislost.
Stará známá.
Ty moje závislosti zakopou až se mnou.
Ale tohle všechno všichni víme.
Jen žádnou paniku.
Zatím dobrý.
A bude to dobrý.
Jde to.

==========

Re: Co vše mění abstinence

Vložil Včelař - 28/09/2016 16:06

Až, když teď abstinuju, tak jsem se přesvědčil, že když opravdu chci, tak jde zvládnout úplně všechno. Už jen nekecám, ale dělám. Změnila despekt druhých v respekt. Mám bystřejší mozek, a mám furt prachy. Život není jen o prachách, ale poprvé v životě mi zbývají - rozšířily se mi možnosti čeho chci dále dosáhnout.

Jak by řekl klasik. Abstinence je lepší než sex. :laugh:

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Krtek - 28/09/2016 16:28

Sexík je lepší. :P Ale abstinencia je pre mňa prioritou.

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Šantalka - 28/09/2016 16:31

Strizlivej sex... taky novinka no.. jeste s bolavou nohou ;-) :-)

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Krtek - 28/09/2016 16:38

Trochu pričapený je to také...no trochu iné, pravda.

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Šantalka - 28/09/2016 16:47

Strizlive, no... bez "příkras a opileckeho videni".

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Kira - 28/09/2016 17:28

Ale zas je to ako prvy krat, takze to ma svoje caro :lol:

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Šantalka - 28/09/2016 17:31

Míň odvážný, míň fantazie...

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Krtek - 28/09/2016 17:35

Alkohol odbúrava zábrany. Pre nesmelého introverta to bol kedysi boží dar.

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Gennosuke - 28/09/2016 20:42

Krtek napsal:
Alkohol odbúrava zábrany. Pre nesmelého introverta to bol kedysi boží dar.

Kdyby jen pro introverta. Odstrani strach, tremu, nervozitu i obavy. Ty nejuspesnejsi prednasky/predvadecky v praci jsem mel vzdycky lehce opilej. Povzbudi a posili kdyz je potreba, ulehci starosti a trapeni, kdyz neni nikdo po ruce tak pohladi po dusi. Jo, jo, byly to fajn roky kdyz byl chlast poslusnym sluzebnikem a pomocnikem. Ovsem cesty zpet neni a zivot bez chlastu je prece jen lepsi. Svym zpusobem tezsi ale zabavnejsi, napinavejsi, barevnejsi a tak nejak uspokojivejsi.

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil katarina - 28/09/2016 20:46

Prestne tak ako pise Gennosuke odstrani hlavne strach stavate sa suverenni. ja som tiez bola s klientami v miernom opojoni,ale potom sa to nejak zacalo zvrhavat, prisli okna, nestihala som,nebrala telefony,neplnila terminy, prekladala stretnutia. to som stihla za dva roky

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Rachel - 28/09/2016 21:12

U mě to je momentálně jako na houpačce. Je to ještě velmi krátce, na rozdíl od většiny tady, teprv skoro měsíc. Chvílema jsem uplně štastná, dostávaj mě barvy, čerstvej vzduch, příroda...mužu kdykoli vyrazit autem. I večer ještě něco udělam, něco si přečtu, což dřív nehrozilo, po sklence už se mi nic nechtělo, jen jít na cígo a to ne jedno... CO mě ted trápí jsou návaly nervozity a napětí. Asi jak to tělo neví kam s tim stresem, jak bylo donedávna zvyklý ho odplavit chlastem... Zkoušim sport, ale zatim to uplně nezabírá...Snad to odezní... Dobrý spaní všem spolubojovníkům

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Šantalka - 28/09/2016 21:30

Ahoj Rachel!
O techto pocitech (jak na houpacce) jsem tu psala. No, bacha na to...
Jsme na zacatku, bude lip ;-)

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil katarina - 28/09/2016 21:35

---

a presne tieto pocity si dievcata nepamatam. ja ten prvy mesiac som bola rada,ze som prezila ten posledny abstak da sa pvoedat bez ujmy, nervozna som bola prve dva tyzdne a to riadne a posledne tahy co som mala,tak som si vsimla,ze som vzdy riadne schudla a nevedela som pomaly ani chodit a to som bola triezva.
hlavne na to sa snazit nemysliet.

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Šantalka - 28/09/2016 22:00

Devcatka a chlapci,
dekuji vam za spolecnost v tento svatecni den, myslim, ze jsme si vsichni "pomohli" modelovat strizlivost. A ja jdu spat ;-)
Dobrou noc vsem a krasne strizlive rano preje Šantal :-)

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Alhena - 29/09/2016 04:32

Rachel napsal:
U mě to je momentálně jako na houpačce. Je to ještě velmi krátce, na rozdíl od většiny tady, teprv skoro měsíc. Chvílema jsem uplně štastná, dostávaj mě barvy, čerstvej vzduch, příroda...mužu kdykoli vyrazit autem. I večer ještě něco udělam, něco si přečtu, což dřív nehrozilo, po sklence už se mi nic nechtělo, jen jít na cígo a to ne jedno... CO mě ted trápí jsou návaly nervozity a napětí. Asi jak to tělo neví kam s tim stresem, jak bylo donedávna zvyklý ho odplavit chlastem... Zkoušim sport, ale zatim to uplně nezabírá...Snad to odezní... Dobrý spaní všem spolubojovníkům

Rachel, mělo by se to poddat, když vytrváš, ale taky je možnost zajít si za odborníkem. Pokud by se jednalo o úzkostnou poruchu, jsou na to prášky. Držím palce.

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil JanaK - 29/09/2016 08:14

Vím, že se nemají vkládat odkazy ..ale Stopko promiň, to je pro ty, co třeba teď posunují hodinové ručky a přežívají absťák, nebo pro Šantal ležící s bolavou nožkou .. a pro mne úžasný, která se, byť střízlivá bude muset válet celý den v ložnici, neb zbytek bytu obsadili řemeslníci. Hezký, střízlivý slunečný podzimní den přeji :)
https://www.youtube.com/channel/UCr3vX1qdWHDu-9SUPcDlLHA

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Rachel - 29/09/2016 08:46

úzkosti to nejsou, to poznam, ty mam za sebou :) Spíš napětí, jakože vybuchnu.. takovej tlak.. tak krásnej den!

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Michal - 29/09/2016 08:50

To mam taky. Hlavne vecer nez jdu spat.

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Sochař - 29/09/2016 09:13

Na ten tlak, nervozitu někdy pomáhají ty nejobyčejnější věci.
Hodně se mi zlepšil veškerý tkz. duševní život štípáním dříví a plaváním. Do zimy bych toho měl narubat ještě fůru, sekeru mám novou, excelentní Viking styl.
No a plavečák mám naštěstí za rohem, permanentku v kapse. Ale to je lepší přerovnávat cihly, popřípadě knihovnu než to "léčit" pitím a práškama.
K tomuhle skautingu jsem se ale proklopýtal tak asi dekádou zostřenýho chlastu. Byl to asi trest za minulý životy, jinak to neni možný...

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Rachel - 29/09/2016 12:27

---

naprosto rozumim, do prášku nejdu, když to nebude životně nutný. vrátila sem se z lesa, zpocená, hned je mi líp. Dřevo mě taky čeká. A vyklízim místnosti. Sama si přijdu jako nějaká dlouho zavřená skříň a holt, když to votevřeš, tak tam je něco plesnivýho no :woohoo:

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Rachel - 29/09/2016 12:30

---

michal: taky to mam horší odpoledne až večer... snad to pomine

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Alhena - 05/10/2016 03:27

Alhena napsal:
Jakou máte zkušenost s tím, co všechno mění abstinence? Zaskočily vás třeba nějaké změny? Já například potřebuju mnohem méně spánku, což je fajn, ale začíná to být maličko "extrémní". V poslední době se budím ráno už před 4...

Tak jsem se o tom včera bavila se svou psychatričkou (protože se budím čím dál tím dřív a před 4. ráno je to už asi opravdu trochu extrém) a reagovala na to slovy: "Abyste mi nevlítla do mánie". Jedním z prvních příznaků prý bývá právě snížená potřeba spánku. No, tak snad ne...

Máte někdo zkušenosti - teď trochu obecněji - s tím, že by se u vás v důsledku pití (nebo naopak abstinence po delším pití) rozvinula nějaká "nová duševní porucha"?

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil pomalej - 05/10/2016 05:30

Zajímavý příspěvek.
Zajímá mě jak to mají ostatní. Taky se budím čím dál dřív. Zatím jsem to bral jako výhodu. Večer jdu dřív spát, usnu bez problémů a to je fajn. Ráno dřív vstanu a ani mě nenapadne myšlenka na pití a to je taky fajn.
Ale před pár dny mě taky napadlo, jestli se to nezačíná posouvat až moc.
Jsem zvědavý, jestli s tím mají zkušenost i ostatní.

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Alhena - 05/10/2016 05:51

Jo, mám to úplně přesně tak.

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Krtek - 05/10/2016 20:53

A koľko hodín zvyknete spať?
Ja problém so spánkom našťastie nemám. Rýchlo zaspím. A skôr ako o 8.00 nevstávam. Ale chodím radšej neskôr spať(však Láďa vie), aby som sa skoro nebudil. Spím tých 7-8 hodín. To mi stačí v pohode. Dlhšie len keď mám za sebou nočné. To dobieham manko.

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Alhena - 06/10/2016 04:35

No mně v poslední době stačí tak 5 hodin, někdy i méně. Což je trochu divné...

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil katarina - 06/10/2016 06:59

---

tak tento stav som mala aj ja a dost dlho zaspala som napr. o 22,00 o druhej alebo pol som bola hore a potom som nemohla spat aj do stvrtej a potom ked vstavat do prace tak by som spala, ale vsimla som si,ze ked som pila, tak vzdy som sa o tomto case zobudila a telo zacinalo mat abstinencne priznaky. momentalne spim od tej desiatej do siestej a v pohode.

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Alhena - 06/10/2016 10:56

---

katarina napsal:
tak tento stav som mala aj ja a dost dlho zaspala som napr. o 22,00 o druhej alebo pol som bola hore a potom som nemohla spat aj do stvrtej a potom ked vstavat do prace tak by som spala, ale vsimla som si,ze ked som pila, tak vzdy som sa o tomto case zobudila a telo zacinalo mat abstinencne priznaky. momentalne spim od tej desiatej do siestej a v pohode.

To je něco trochu jiného. Nejde o to, že bych nemohla usnout, nebo že bych se budila a byla nevyspalá. Prostě se jen budím brzy a cítím se normálně "vyspalá". Jako bych potřebovala mnohem méně spánku než dřív.

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Michal - 06/10/2016 13:57

Ja jsem po vysazeni alko mel problem s usinanim, protoze telo bylo zvykle, ze jsem se opil a usnul jako

spalek nekdy mezi 1 a 2 ranni. Nechal jsem si na doporucni predepsat Trittico 2/3 150. Dam si ho ve 21h. Mezi 22 a 23 si jdu lehnout a do 15minut spim celou a rano se mi v 6h nechce vstavat. Ty 2/3 jsou asi moc, tak zkusim jen 1/3.

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Rachel - 06/10/2016 21:28

Já se taky budim v noci, spim uplně jinak než dřív. mam jiný sny, spim lehčeji a v noci mam někdy divný pocity. Abstinuju krátce, tak si řikam, že to přejde... A občas na mě skočí taková úzkost, rychlá, krátká, intenzivní, uvolnim se, necham jí a po chvíli odejde... A taky mam tendenci vyměnovat závislosti. Nechlastam, ale poslední dva dny jsem byla mimo domov a šíleně jsem jedla.... Snad to nějak překlenu :laugh:

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Michal - 06/10/2016 23:03

Spanek se casem srovna. Delka se mozna odviji od toho jak dlouho a kolik clovek pil. Ze zacatku jsem mel neprijemne alko sny (suchy abstak). Zdalo se mi celkem pravidelne, ze jsem se nekde hrozne opil a pak si to v opilosti vycital. Probudil jsem se. Zjistil, ze se mi to zdalo a taaaak se mi ulevilo, uf :-) Taktez se mi zdalo, ze jsem se na antabus napil. To byl jsem se snad probudil z soku, co alko + antabus v mem telo zpusobil.

M.

==========

Co vše mění abstinence
Vložil Hana - 07/10/2016 10:42

Ahoj všem, účastnila jsem se před časem jiné diskuze zde, pak se na čas odmlčela a bojovala, a teď se distancovala a začala opět balancovat. Proto jsem se rozhodla přispět k tématu a třeba si tím i ledacos uvědomit. Abstinování přináší hrozně moc dobrýho, po nějaké době jsem si přišla úplně že jsem omládla, pleť čistší, napnutější, v hlavě čisto, klid, sebevědomí, dobrý pocit ze sebe sama. ALE u mě k tomu hodně pomohly prášky, dlouho jsem se antidepresivům bránila, ale když už bylo za pět dvanáct a já nevěděla kudy kam, začala jsem poslušně zobat. Přes čtyři měsíce abstinence. Za tu dobu jsem si zažila určité zvyky, tím si vyplnila čas, udělala si v životě pořádek. Např. v pátek večer, místo piva, brambůrky :-) Takže abstinování mi přineslo, klid, vyrovnanost, dobrý pocit, jako dnes si pamatuju jak jsem si najednou uvědomila, jak zpříma chodím, že se lidem koukám do očí při hovoru, prostě se mi srovnala osobnost, zmizely veškeré úzkosti apod. Hodně jsem přemýšlela nad dřívějškem a častokrát nechápala, jak jsem mohla tak žít. Prostě se mi úplně změnil život. A byl fajn. Ale hodně mi pomohly ty prášky, jak už tu někdo psal, prostě jsem si chlast zakázala, na antidepresiva se pít nesmí a tím to končí, přijala jsem to jako holý fakt. Na druhou stranu bylo to o každodenním boji typu, že většina mých známých pije, tak jsem radši seděla doma. V hospodě, když už jsem šla, to bylo o velké odpovědnosti

dát si Birela místo piva. Přítel pija snad denně a to bylo peklo největší... sobota, neděle s ním do hospody, čtyři hodiny tam s ním čumákovat... Takže hlavně v tomhle to bylo těžký, zkloubit svůj nový život se starými známými. I se stávalo, že jsem raději za přítelem nejela, protože jsem věděla co by mě čekalo. Takže asi tak k mé abstinenci... no a co bylo dál? Po skoro pěti měsících jsem se cítila nad věcí, vyrovnaná. Nebudu lhát, drobet v tom sehrál roli právě přítel a to, že jsem svým způsobem chtěla zpět ty víkendy s hladinkou (můj problém je, že jsem začala pít denně doma - to jsem chtěla odbourat, ale vzdát se pití zcela jsem nechtěla), na chvíli vypnout... takže jsem prášky přestala brát. Prožila jsem krásnou dovolenou... ale denně jsem večer pila... a od té doby jsem už neskončila. Po cca měsíci účinek antidepresiv vyprchal zcela a já se opět topím v úzkostech, výčitkách a útěku k pití. Nezvládám své emoce a ty večerní 3, 4 pivka jsou pro mě úlevou za to, že jsem ustála další den... takže znám pití, nepití, recidivu... nepít je lepší. Vracím se k práškům, sama to nedávám a pokud má něco korigovat můj mozek ať je to raději to, než alkohol. Bohužel asi to už bude na dýl jak pár měsíců... a tak to asi bude i o kompletní změně života a přehodnocení toho s kým se vídat a s kým ne, protože prostě pít mi nevadí, ale být věčně v prostředí, kde všichni pijou, to nedávám...

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Rachel - 07/10/2016 11:16

Hanko, držim ti palce. Já zas pak už nevim co se s těma lidma bavit. A co fakt nedávam jsou populární alkovtípky, když meě to vubec vtipný nepřijde :woohoo:

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Hana - 07/10/2016 11:56

Díky moc!Bude to horší ze začátku, zase se přeorientovat na "ten správný život". Nejhorší na tom je, že ve mě prostě pořád jsou pocity jako že proč jsem to zas nezvládla, vždyť jsem to měla srovnané, na pivko pátek či sobota a víc nic... takže si vyčítám, že jsem si tímhle zavřela cestu k tomu "uvolnění" zcela, že sem prostě mohla žít normálně, ale ne, já to zas zabila taháním si piva domů... no a že třeba ty úzkosti jsou z toho pití, jenže jak to poznat když piju prakticky denně... Jako že by to možná šlo bez prášků, ale vzdát se toho zvyku... A pak zas ty myšlenky, že vlastně proč to řešit, vždyť se neopíjím do němoty, dám si 3 nebo 4 piva, o víkendu tedy 5... žiju, chodím do práce a tak... jako že snaha zlehčovat to. Prostě touha nic neměnit, dál si žít ten život po hospodách s člověkem, kterého miluju, nic neřešit. Jenže už jsem zažila abstinování a vím, že to jde i jinak. Je to sice boj,ale člověk si aspoň přijde jako vítěz po dalším čistém dnu, ne jako troska a balíček nervů s flaškou v ruce. Nepít je lepší, zdravější, jsem rozhodnutá. Jen píšu své pocity, že prostě je to těžký přiznat si to selhání.

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Rachel - 07/10/2016 12:19

Selhání je naprosto přirozený a v pořádku. Vubec nic si nevyčítej, si jenom člověk. Pití a úzkosti jdou ruku v ruce. Určitě tak mužeš žít celej život, otázka je ta kvalita toho života....

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Krtek - 07/10/2016 14:21

_____

Rachel napsal:
Selhání je naprosto přirozený a v pořádku. Vubec nic si nevyčítej, si jenom člověk. Pití a úzkosti jdou ruku v ruce. Určitě tak mužeš žít celej život, otázka je ta kvalita toho života....
Na liečení sme mali tému úvahy:"Kto pil zomrel, kto nepil, zomrel tiež". Podstatou témy bol rozdiel v kvalite života, aký si vyberieme. Či trápenie s alkoholom alebo s čistou, spokojnou, vyrovnanou dušou.

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Šantalka - 07/10/2016 14:28

_____

Ahoj Rachel a Hani ;-)
Procetla jsem Hani Tvuj pribeh a mame neco spolecneho: muj manzel taky rad popiji, kdyby to slo, chodil by do hospody kazdej den. Ja jsem s nim driv chodila. A "bavilo" me to. Jenze on umel odejit, ja ne. Mame spolecne i to prehodnoceni přatel a znamych, ty pouze hospodsky taky postupne vypoustim, jde to zatim lehce, protoze mezi ne nechodim ;-) Vydrzelas dlouho, to klobouk dolu, to uz vis, jak to chodi a co te ceka.

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Šantalka - 07/10/2016 17:25

_____

Par slov ze strizliveho denicku Mudr. Nespora:
Vyrovnanost Slova vyrovnanost, rovný a rovina mají stejný praslovanský základ. Vyrovnanost znamená schopnost projasňovat smutek radostí, radost tlumit skromností, hněv zklidňovat soucitem, pýchu mírnit pokorou a pocity méněcennosti vyrovnávat rozumnou hrdostí. To vyžaduje dobré sebeuvědomění a emoční pružnost.

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil katarina - 07/10/2016 17:30

_____

pekne napisane

==========

Re: Co vše mění abstinence

Vložil Šantalka - 07/10/2016 17:34

Je to hezky navod, jak zit spokojeneji, vid?

==========

Re: Co vše mění abstinence

Vložil katarina - 07/10/2016 17:39

---

to ano len sa tym riadit, moj manzel hovori,ze som sa velmi zmenila, este som nejak rekapitulaciu nerobila,ale asi si to napisem

==========

Re: Co vše mění abstinence

Vložil Šantalka - 07/10/2016 17:49

Muj manzel si niceho nevsima. Ten prijde, naji se, mrkne se co davaj a usne. Ale me to neva. Je jinde a ja taky. Uvidime casem, jak se to skloubi.

==========

Re: Co vše mění abstinence

Vložil Mirka - 07/10/2016 18:40

---

můj manžel si taky ničeho nevšiml jestli piju nebo ne tak to asi vyjde nastejno .jsem hodně uzavřená.ach jo někdy je ten život těžký.

==========

Re: Co vše mění abstinence

Vložil Šantalka - 07/10/2016 18:58

Mirko, me se s nim popdavde ani moc bavit nechce. Ty jeho reci z prace a z hospody me moc nezajimaj a ja taky nevim, co bych mu vykladala. Ted nename zadne spolecne zazitky. To sr snad zmeni, az budu zdrava. My jsme spolu hodne vyletovali a sporzovali, to uz 3.mesic nejde. Tak nad to rozdelilo... plus furt pochlastava, ale to tady bylo vzdycky.

==========

Re: Co vše mění abstinence

Vložil Mirka - 07/10/2016 19:06

---

já bych si ráda s mojím povídala,jsme v jedné místnosti ale ho to nezajímá,píše si na PC práci a když mu něco řeknu tak jen odpoví HM.. a nebo nic a to mě vytáčí,sem strašně sama a mě to vadí,asi jde na mě zase nějaká depka nebo co,hodně mi to vadí

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Šantalka - 07/10/2016 19:14

Mozna bys fakt mela na to neco brat, takhle to dlouho nejde :-(Uz to pises dyl, to neni dobry bejt furt smutna...
A driv jste si byli blizsi? Povidali jste si?

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Mirka - 07/10/2016 19:27

---

někdy si povídáme ale to je jak kdy.antidepresiva sem už brala a pomohli mi ale po sexuální stránce sem taky nic necítila prostě to tlumí všechno

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Šantalka - 07/10/2016 19:52

To se blbe radi na dalku, ale zkus si nejak ten zivot rozveselit, potesit se, udelat si radost. Treba po troskach. A nebo zkus ten sex ;-) Treba tim zacni :-)

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Šantalka - 08/10/2016 12:17

Neklepu se;-) Pri nicem ;-) Jsem sebevedoma ;-) Tesim se na dobry obed, na kavu a caj. Na film a knizku. Navecer budu česat dceru na prodlouzenou, nejdu do hospody jak navrhpval.manzel, nechci. Vychazky totiz mam, ale radsi budu s tou nohou v "chranenem prostredi".

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil katarina - 08/10/2016 13:18

Šantalko podobne a tiez manzel ide asi vecer na pivo nech si ho uzije ja radsej budem doma a citat:)

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Šantalka - 08/10/2016 13:29

Presne ;-) Me by bylo uz i lito penez jsem zjistila. To si radsi dam neco dobryho doma a zbyde mi naneco "lepsiho", potrebnejsiho.

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Ladislav - 08/10/2016 13:46

Zdravím děvčátka Šantálku a Katarinku,

u mně také celkem pohoda, oběd už je v troubě na hodinku a na stole káva a cola. Sleduji volby. Celkem dobře jsem se vyspal, ale s pomocí jedů na spaní plus halda léků)) budíček 11:15)))

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Šantalka - 08/10/2016 13:54

Zdravim Ladu ;-)
Ja uz koukam na pohadku, po obidku. Tak to sis hezky prispal ;-) volit jsme byli. Oba jsme zjistili, ze nam brzy konci obcanka.
Tesim se do sauny, ale bohim se, ze bych tam zas mohla uklouznout, radsi pockam. Ale tesim se, i ba bazen, virivku, fittnes.... a na vystavy.

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Ladislav - 08/10/2016 14:05

Moc ti přeji brzké uzdravení, pamatuji si v květnu na své rehabilitace s páteří, mě to bylo moc příjemné a pomohlo.
Jé pohádka, šup tam s ní))))

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil katarina - 08/10/2016 14:05

Ladis B)

Šantalko tak si to uzi a davaj pozor. tu pohoda vychutnavam si tu nudu a ticho v dome o chvilu skonci maly vstane, druhy pride z vonku aj s manzelom tak zasa hurhaj ale dobry pocit,ze ma zasa nelakaju chute a kazdu chvilku si chlipkat z flasky ved naco nalievat do poharov bejvavalo ;)

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Ladislav - 08/10/2016 14:13

Katarinka,

Tak bude doma alespoň živo))) víš jak je nepříjemné u mně to nekonečné ticho a jen mluvící televize ? Ale jinak máš pravdu, žádný alkohol, tedy u mě už mi nepřekročí práh. Tobě přeji nemyslet už na chlast, ale na něco moc příjemného

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil katarina - 08/10/2016 14:24

Dakujem to teda bude zivo ver tomu:)
viem ake to je len televizor ale treba si vziat zo vsetkeho len to pozitivne. ja to tak beriem uz sa nepytam preco ja, preco sa to mne stalo, je to tak ako to ma byt a je len na nas ako sa s tym vysporiadame a co si z toho zoberiem.
Šantalka, citala si knihu Když nekdo blizky pije? ja uz ju citam druhy krat a je tam vela poucneho, pytam sa preto,lebo pisem,ze rada citas

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Šantalka - 08/10/2016 14:26

Ja čtu, koukam na TV a jeste hraju hru ;-) A jeste si s vami pisu ;-) Multifunkcni, co
Katarinko, mit dva kluky si neumim predstavit. Hlidam (pred urazem teda) svyho synovecka. Byly mu 2 roky a sotva ho stiham!

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Šantalka - 08/10/2016 14:28

Katarinko tuhle jsem necetla, ale vim p ni a mame ji i ve fpndu. Mela jsem za to, ze je urcena tem, co nepiji, ale jejich blizci ano. Byla ti tedy uzitecna?

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil katarina - 08/10/2016 14:34

Šantalko ani nehovor niekedy ich mam dost ale vtedy pocitam do desat a cakam kym to prejde.
Ked som ju citala prvykrat tak ani nie ale teraz som si ju vybrala zasa a su tam situacie, ktorym teraz chapem. myslim si,ze pojem alkoholik musime pochopit a kto to nezazije tak nevie a potom vznikaju take situacie ako pod na jeden a to ta nezabije ten jeden ale nikto nevie co sa robi v tom mojom mozgu. mam vela takych knih a teraz ich aj chapem.

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Šantalka - 08/10/2016 14:56

Diky za tip. Urcite prectu. Ja mam rada knizky a tyhle mi hodne pomahaji, hodne se k nim vracim.
Dnes na me trosku padaji smutky. Ono nemusi byt furt veselo. Mam ale radost, ze me nenapada utikat k chlastu, to je velky klad. I v tom "smutnu".

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Šantalka - 09/10/2016 19:42

Dnes jsem si stahla aplikaci Denik. Tak jsem si do nej zapsala par poslednich dni a pekne ho kodem zabezpecila. Videla to v telefonu dcera a normalne na muj neprustrelnej kód asi za 2 minuty prisla! Tak si precetla neco o me strizlivosti. To asi zrovna necekala ;-)

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Krtek - 09/10/2016 20:11

To znamená, že máš šikovnú dcéru. Ale predstav si, že by si mala nejakého tajného milenca a tam mu niečo písala. To by bol průser :)

==========

Re: Co vše mění abstinence
Vložil Šantalka - 09/10/2016 20:15

To teda ;-) ja jsem u toho byla, necekala jsen ale, ze to odkoduje ;-)

==========