Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Alhena - 28/09/2016 05:33

Pokud jako já patříte k těm, kdo se snažíme být střízliví, určitě taky někdy bojujete s - často naprosto nečekanými - návaly chutí na alkohol. Co vám v takovém případě pomáhá?

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Žilinčan - 28/09/2016 08:15

Masturbácia.

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Michal - 28/09/2016 08:43

---

pripravek/lek Silencro - potlacuje chut na alkohol.
Sport - projet se na kole, jit si zaplavat, cviceni, prochazka. Pokud je moznost, jit napr na AA. Nedelat nic, ono to prejde. Vice vi kniha "Jak prekonat problemy s alkoholem" od Mudr. Nespora.

M.

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Sochař - 28/09/2016 13:54

JAK PŘEKONAT PROBLÉMY S ALKOHOLEM VLASTNÍMI SILAMI.
Určeno lidem, kteří mají problémy s alkoholem i těm kdo jim chtějí pomáhat.
Prim. MUDr. Karel Nešpor, Csc.

Já tu mám svoje úplně očtený a ohmataný vydání ze Sportpropag, Ministerstvo zdravotnictví 1996. Jednou jsem to donesl opilej z hospody, kam to někdo z legrace vzal a pak už jsem to nepustil z pracek. Zezačátku mi to připadalo naivňoučký, ale ba ne, to je prostě Nešporův styl. On jde stejně na hloubku, ta jeho jednoduchost se zarejvá a funguje.

Mimochodem až se zas někdy rozhoří spory mezi "léčebňákama" a "samodomama", tak, prosím, slovutný Nešpor píše už v názvu o "vlastních silách".

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Šantalka - 28/09/2016 14:02

A taky: Zůstat střízlivý a Sebeovládání. Vzdy mam pri ruce. Plus Strizlivy denicek na webovkach MuDr. Nespora a zasilani Vzdystrizlivych novinek e-mailem. Ty me vzdycky prijdou "v pravy cas"...

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Krtek - 28/09/2016 14:10

Žilinčan. Predstava, že dostaneš chuť na alkohol v autobuse...Brrr :laugh:

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Alhena - 28/09/2016 14:18

Šantalka napsal:
A taky: Zůstat střízlivý a Sebeovládání. Vzdy mam pri ruce. Plus Strizlivy denicek na webovkach MuDr. Nespora a zasilani Vzdystrizlivych novinek e-mailem. Ty me vzdycky prijdou "v pravy cas"...

Kde se dá přihlásit k odběru těch novinek?

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Šantalka - 28/09/2016 15:10

Na: www.drnespor.eu

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Šantalka - 28/09/2016 15:16

Alhenko, pan doktor pise, ze kdo ma zajem o zasilani novinek, me mu napsat svuj e-mail na jeho (ten uvadi na webu).

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Michal - 28/09/2016 19:58

Kdyz uz jsme u MuDr. Nespora. Na jeho strankach jsem nasel i pisne z obdobi, kdy jsem byl v lecebne ja. Napr. http://www.drnespor.eu/PHA/Diky.mp3
http://www.drnespor.eu/PHA/SrdceJas.mp3

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Šantalka - 28/09/2016 20:01

Ja si jeho pisne poustim ;-) i jeho basne ctu ;-) je to specificky, zvykla jsem si, je to fajn!

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Michal - 28/09/2016 20:29

Me zamrazilo, jak jsem si ty dve pisne pustil. Hned jsem si vybavil tu prima particku alkacu z lecebny :-)

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil katarina - 28/09/2016 20:35

---

tak teraz ako si to myslel Michal?

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Michal - 28/09/2016 21:40

Zamrazilo. Mel jsem spis napsat prejel mraz po zadech. Ze to tam bylo fajn. Clovek se soustredil na jednu vec a ne jako "venku".

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Krtek - 28/09/2016 21:53

Michal, teraz si presne vystihol, prečo je pre niekoho výhodnejšie liečenie, ako sa trápiť sám doma. Máš možnosť sústrediť sa len na to jedno prečo tam si. Nerozptyľuješ sa vecami tam vonku.

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Alhena - 07/10/2016 20:58

Děkuji, Šantalko. :)

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Šantalka - 07/10/2016 21:30

;-) Manzel se domotal domu, neco blaboli. To zas bude noc...
Tak dobrou vsem. Jdu to zaspat radsi, nez zacne chrapat atd.

==========

Re: Co děláte, když
Vložil katarina - 07/10/2016 21:41

Dobrú Santalka vlastne všetkým nech sa vyspite

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Šantalka - 08/10/2016 19:20

Volala jsem manzelovi do hospody, chtwla jsem se podelit o tazitek s dcerou. (Rozbila,se kulma tesne pred prodlouzenou, klasika). Manzel okamzite zacal o tom, jak dopije-jde, ze hraje sipky, do toho me vsichni od stolu desne zdravili.... Divnej pocit, nemam chut chlastat, to ne, ale dolehlo to na me.. Jsem rada, ze jsem nesla, tohle proste nepujde. Rachel, chapes??

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Rachel - 09/10/2016 10:20

Chápu naprosto. já mam taky vždycky divnej pocit. Asi se cejtim odstrčená, outsider a proto je to pro mě divný.. A navíc jak jsi uplně na jiný vlně, takový ty opilý řeči mě uplně dějí... :laugh: no nedávno jsem je vedla sama....

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Ja - 09/10/2016 11:13

Rachel napsal:
Chápu naprosto. já mam taky vždycky divnej pocit. Asi se cejtim odstrčená, outsider...
..."no nedávno jsem je vedla sama"...

Ráchel,
teraz už nemusíš. "To je úľava!" :)

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Rachel - 09/10/2016 13:51

Jo, je to úleva. Ted když jsem trapná, tak si to aspon pamatuju :woohoo: :laugh: :laugh:

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Dee - 09/10/2016 13:54

Rachel napsal:
Jo, je to úleva. Ted když jsem trapná, tak si to aspon pamatuju :woohoo: :laugh: :laugh:

Není úleva jako úleva....ono to taky může vést k sociálnímu vyloučení...samotě

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Dee - 09/10/2016 13:58

Každý není z Prahe.....a co na dědině?.....ordinace na okraji nemocnice nebo net pro JA....sledování seriálů a sezení na chatech

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Ja - 09/10/2016 14:03

Dee napsal:
Každý není z Prahe.....a co na dědině?.....ordinace na okraji nemocnice nebo net pro JA....sledování seriálů a sezení na chatech

Dee,
prestaň mi už večne nakúkať cez plece a zapni si vlastnú telku alebo četuj!" :p

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Šantalka - 09/10/2016 16:25

Tak se kamaradovi narodila holcicka a hadejte..... manza bezi OPET do hospody. A dneska to bude cajkmrsk. Na chvilku me napadlo, ze bych sla poprat, ale NE, NEJDU. Pockam, az potkam maminku s kocarkem.

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Krtek - 09/10/2016 16:37

Bojíš sa, že by si neodolala vypiť si na zdravie maličkej? To ma len napadla scénka z filmu Dobří holuby se vracejí.

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Šantalka - 09/10/2016 16:39

Krtku to ani ne, ale ja bych se tam necitila dobre. To budou litat koralky, takze ozralost bzde hned videt (to znamena zadny pokec). Ani uz nekourim. Tak co tam???

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Krtek - 09/10/2016 16:43

Veď ja nevravím, že musíš ísť. Sama si napísala lepšiu možnosť s tým kočikom.

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Šantalka - 09/10/2016 16:45

Jen popisuju jak jsem k tomu zaveru dosla ;-). Coz je u me pokrok ;-) ;-)

==========

Re: Co děláte, když

Vložil Šantalka - 10/10/2016 20:02

Premyslela jsem dnes nad tim, co psal Dee. O te nostalgii, jak byla vlastne u piti i sranda. O socialnim vyrazeni atd.
Vite, k cemu jsem dosla? Ze i kdyz byla sranda, tak se to pak pos.alo, pokazilo, bud ostuda, nebo pruser, hadky a urazky. Vetsinou hlavne vse dokupy plus okno
A uraz. Fakt jsem neprisla na "akci", ktera by taky dobre dopadla. Alespon tedy poslednich par let.
No a k tomu socialnimu vyrazeni: to nastalo spis po kalbe... nezaradila jsem se mezi normalni spolecnost.
To byla takova dnesni sebereflexe a vlastne mi pomohla. Pomohla mi si vzpomenout, ze jsrm v jedne z tech poslednich fazi. Presne jak Dee vlastne u toho prispevku psal...

==========

Re: Co děláte, když

Vložil katarina - 10/10/2016 21:05

Šantalka vies,ze aj ja som rozmyslala,co napisal Dee? tak vzdy ked bola sranda, tak ako pises nieco sa pos..... a v poslednej dobe teda dva roky som na akcie nechodila robila som si ich doma sama a tie okna to boli tiez dobre haluze a rozmyslas ze co vlastne sa udialo co som komu povedala, co robila no des. uz som to tu aj pisala ja som zaspala hocikde a ked som sa prebrala tak bac dalsie okno

==========

Re: Co děláte, když

Vložil Šantalka - 10/10/2016 21:09

A to uz nechceme, vid! To radsi tu obcasnou nudu ;-)
Ale ja se myslim nudit nebudu...v tom pravym slova smyslu. Ze to nema tu "stavu", no to bude mozny, ale staci zavzpominat...

==========

Re: Co děláte, když

Vložil katarina - 10/10/2016 21:24

---

tak ja sa teda nenudim aj ked sa to niekedy tomu podoba ale stale sa snazim vyplnit cas a tiez aj rada sem tam sa nudim a nic nerobim spomienky to je to jedine hadam co mi ostane teda dufam,ze inac vsetko ok. ja len teraz prevraciam ocami ked si spomeniem na nejaku prihodu volam to poucna prihoda a ta pride hocikedy a hocikde aj dnes ked som isla domov autom ze ako som si veselo soferovala pod vplyvom. esteze sa nikomu nic nestalo

==========

Re: Co děláte, když

Vložil Karel Václavek - 10/10/2016 21:54

_____

Šantalka napsal:
Premyslela jsem dnes nad tim, co psal Dee. O te nostalgii, jak byla vlastne u piti i sranda. O socialnim vyrazeni atd.
Vite, k cemu jsem dosla? Ze i kdyz byla sranda, tak se to pak pos.alo, pokazilo, bud ostuda, nebo pruser, hadky a urazky. Vetsinou hlavne vse dokupy plus okno
A uraz. Fakt jsem neprisla na "akci", ktera by taky dobre dopadla. Alespon tedy poslednich par let.
No a k tomu socialnimu vyrazeni: to nastalo spis po kalbe... nezaradila jsem se mezi normalni spolecnost.
To byla takova dnesni sebereflexe a vlastne mi pomohla. Pomohla mi si vzpomenout, ze jsrm v jedne z tech poslednich fazi. Presne jak Dee vlastne u toho prispevku psal...

Přesně tak, když to na mě přijde, tak taky vzpomínám na ostudy a okna. A ještě k tomu se snažím vybavit si z paměti stavy bezvědomí a zvracení. Nenávidím zvracení, to je utrpení. Trik je hlavně v tom, dokázat si tyhle zážitky vybavit co nejživě. A problém je, že po pár měsících se tyhle hrůzy začínají postupně vytrácet z paměti a tak si zase člověk řekne, že by si mohl zkusit dát pár piv nebo pár deci vína s pevnou vírou, že tentokrát už to zase zvládne. A tak pořád dokola...

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Šantalka - 11/10/2016 05:32

_____

Karle, to je fakt. Uz jsem zde psala, ze by bylo fajn, kdyby mozek pri bazeni pustil nejake to chutne video z nejake vyvedene sebedestruktivni alko-akce. Ono by nas to preslo raz-dva ;-)

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Rachel - 11/10/2016 08:11

_____

Já jsem nad tim taky přemejšlela :laugh: a je pravda, že mam za sebou hoodně dobrejch vydařenejch večírků, ale vždycky, i když to byla super sranda mě čekala ráno strašná depka a přepíjení kocoviny. To potom byl krásnej stav uplnýho vypnutí. Ale nakonec jsem toho vždycky vypila ten druhej den skoro víc jak při večírku a ta noc a dni potom!! FUJ FUJ :laugh:

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Rachel - 11/10/2016 08:12

_____

Takže střízlivosti fakt nelituju, děkuju za každej den. Radši občas trochu "nudy", ale zas jak se to vezme, co je nuda? Nevim, mezi ožralejma blbcema je občas větší nuda než doma u knížky :laugh: :laugh: :woohoo:

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Šantalka - 11/10/2016 14:57

To mas Rachel pravdu. Neni nuda jako nuda ;-)
Jinak ja jsen dneska nejak od rany. Ted jsem srovnala i manzela, malem z toho byla hadka, kdyby nemusel rychle pryc...(chtela jsem, aby cestou do sauny a do hospody aspon povesil v susarne pradlo). Ohen na strese! Tak jsem se po delsi dobe zas rozklepala, ale ustala jsem to...

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Rachel - 11/10/2016 15:18

A to i přes tu tvojí nohu jo? No to naštve, chápu

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Šantalka - 11/10/2016 15:22

Chodi sem zas jak do hotelu, najist, vyspaz, vy... a bica pryc a nic :-(. Furt hospoda, kolo atd. No nebavi me to, ted jak jsem doma tak tu jeho pohodu vidim...

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil katarina - 11/10/2016 19:55

Šantalka nakoniec prides na to,ze si pila kvoli nemu. neber to osobne len ja to tak citim z tvojich prispevkov

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Šantalka - 11/10/2016 20:35

Ale to asi ne. Poznal, ze prestreluje, tak uvidime. Ja jsem asi ted taky na tecku, uvidime pristi tyden, to.uz jdu do prace. Dulezity je, ze chlast mi nechybi ;-) A ze jsme zdrave, vid?Az na tu nohu, ale to bude dobry...

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil katarina - 11/10/2016 20:57

---

to mas asi z toho ze si doma aj to moze byt problem podla mna ty si akcny typ stale musis nieco riesit a teraz nemozes. zdravie je to najdolezitejsie este tie pecenove testy a mame to ;)

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Šantalka - 11/10/2016 21:01

No prave, ja a doma... z toho nevznikne nic dobryho ;-)
"Pecene" se zotavujou myslim ;-)

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil katarina - 11/10/2016 21:05

---

myslim si ze aj ja este som si znovu kupila ostropestrec :cheer:

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil zdenek - 13/10/2016 18:10

Dnes to na mňa prišlo.V Kauflande...pivo Zubr 1.5l x 2.No ...je to zvláštne...ten pocit.Mozog je úplne inde...ináč funguje.Som v pohode,bol to záblesk minulosti...Testujem sa...je nemožné kontrolovane piť...pre alkoholika.Kamoška hneď na mne videla...pil si??jej otázka prvá.A ja len blbých 6 piv 10 %.Kontumácia .Ostáva mi abstinencia ...Navždy...a možno pekný život.No to je iný príbeh....no som silný už :) preto píšem...už nepodľahnem.snáď.....závislosť je ťažká choroba a fest.

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Šantalka - 13/10/2016 18:16

Jako ze mas v sobe 6 piv? Nerozumim tomu nejak asi...

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil zdenek - 13/10/2016 18:22

Mal som...áno.No nepokračujem.Skrat proste...ale už ok.

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Gennosuke - 13/10/2016 21:01

---

zdenek napsal:
Som v pohode

Ne, nejsi :-(. Jsi zase o krok dal na ceste k totalnimu sebezniceni. Konec v podobe spinaveho, nemocneho a ozraleho bezdomovce umirajiciho ve vlastnich zvratcich, vykalech a krvi nekde pod mostem je zase o neco bliz :-(.

zdenek napsal:
A ja len blbých 6 piv 10 %.

Obavam se ze u alkoholika ve Tvem stadiu je uplne jedno jestli to byly dve deci slabyho piva nebo flaska borovicky. Vysledek bude uplne stejny...

==========

Re: Co děláte, když
Vložil katarina - 13/10/2016 21:12

Zdenek Zdenek co to tu citam? ako je to mozne?zasa chces do toho spadnut nanovo? kolko si vydrzal nepit?

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Krtek - 13/10/2016 21:20

Zdeno, na toto je už zbytočne reagovať.
Taaak si sa dušoval, že už nikdy...Tak len sa naďalej testuj...Veľa šťastia.

Ostáva mi abstinencia ...Navždy...a možno pekný život.No to je iný príbeh....no som silný už preto píšem...už nepodľahnem.snáď.....závislosť je ťažká choroba a fest.
Normálne mám déja vu. Akoby som to už nedávno niekde čítal. Ale možno sa mi to len zdá.

==========

Re: Co děláte, když
Vložil katarina - 13/10/2016 21:22

---

no neviem Krtek zeby?to modre pismo to len vystihuje podstatu

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Krtek - 13/10/2016 21:26

Katka, to modre pismo je to, čo napisal Zdeno. Ja som k tomu dal biely komentar :cheer:

==========

Re: Co děláte, když
Vložil katarina - 13/10/2016 21:29

---

ja viem:)

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil zdenek - 13/10/2016 21:29

Nespadol som do toho.Nie.Pokračujem v abstinencii.Len som mal slabú chvíĺku..Nechcem byť zase v tom,ako predtým....aspoň viem,že alko mozog nedá pokoj...je to šialenstvo.Každý deň bojovať...odolávať.No inej cesty niet.Posral som to už dávno,prekročil som čiaru...dnes to bolo varovanie pre mňa.

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil katarina - 13/10/2016 21:31

---

a v com?

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil zdenek - 13/10/2016 21:43

Nemusel som písať...čo sa stalo.Toto je ako spovednica...duše.Fungujem ďalej...len som zakopol.Už nikdy nebudem normálny...je to tak.Alko vírus je vo mne až do smrti.Potom budem vyliečený.

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Krtek - 13/10/2016 21:46

Ja len nechápem Zdeno, čo si chcel po týždni testovať.Dalo by sa to pochopiť po pár mesiacoch, takých nás bolo a je veľa. Ale po pár dňoch? Veď ty tu testuješ už rok. Veď v Kauflande je pivo v regaloch, bokom. Vliezol si tam sám, lebo si chcel. Nešiel si okolo neho, ale za ním. Stačilo spraviť pár krokov a bolo by po probléme.

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Krtek - 13/10/2016 21:54

---

zdenek napsal:
Fungujem ďalej...len som zakopol.Už nikdy nebudem normálny...je to tak.
Zdeno, čudoval by si sa, ale my čo abstinujeme, sme úplne normálny a žijeme úplne normálne. Len nepijeme. Nikto z nás nemá na čele napísané, že je alkoholik. A ak to nikomu nepovieme sami, tak to o nás nikto nevie.
Ale ak berieš, že normálne je chlastať, tak potom áno. V prípade abstinovania už nikdy nebudeš normálny.

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil zdenek - 13/10/2016 22:00

Krtek zabudni na to.A pivo je v Kauflande v hlavnej uličke,ak je v akcii.NIČ sa nestalo...Nepokračujem v pití!Idem spať a ráno do práce.Mám dosť iných starostí ako alkohol.Po rokoch pitia to bude fuška...všetko zmeniť.Vieš,že niekedy nechápem sám seba?

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Krtek - 13/10/2016 22:06

Ak myslíš, že sa nič nestalo, tak potom je všetko v najlepšom poriadku. :dry:

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Ja - 14/10/2016 08:20

---

zdenek napsal:
...Vieš,že niekedy nechápem sám seba?

...si ako malé decko → aj ono vždy trafí do kaluže! :p
A ešte si s chuťou dupne! "A je to!!!" :silly:

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Karel Václavek - 17/10/2016 20:44

Dnes, 14. den abstinování jsem od rána cítil úzkost a plánoval jsem si, že až skončím v práci, tak ji rozpustím v sedmičce vína. Odpoledne ale úzkost trochu ulevila a tak jsem dokázal odolat. Bylo to hldně silné a moc nechybělo.

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Krtek - 17/10/2016 22:22

Karel Václavek napsal:
Dnes, 14. den abstinování jsem od rána cítil úzkost a plánoval jsem si, že až skončím v práci, tak ji rozpustím v sedmičce vína.
Čo vlastne znemená cítiť úzkost? Mne sa niekedy zdá, že keď nepijeme, tak chceme, aby nám bolo stále dobre. A to je nereálne.

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Šantalka - 19/10/2016 16:56

Ahoj všichni,

už makám plus resty, nemám moc čas psát. Ovšem dneska!!! veliký útok na mou vytrvalost! Manža mi oznámil, že na pátek (ne že by jiné dny nechodil pít) má plán, firemní chlastačku. Z toho mám vždy blbej pocit, žárlím a všechno dohromady a první co mě napadlo, bylo vymyslet plán a obvolat známé a jít taky pařit. No, trošku mě to už přechází, ale .... krize prostě :-(

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Ja - 19/10/2016 18:55

Šantalka napsal:
Ahoj všichni,...

..."No, trošku mě to už přechází, ale .... krize prostě" :-(

Prvú vlnu si úspešne odrazila... učíš sa rýchlo. ;)

Chľastačka nič nevyrieši!... ale naopak → porodí problémy. :(

==========

Re: Co děláte, když
Vložil pert - 20/10/2016 10:09

_____

Bude to pěkně těžké žít střízlivá v takovém prostředí. A ta síla starých zvyků, trvá než mozek přejde na jiný režim. Jedno pokušení za druhým, od víkendu do víkendu a za dva měsíce Ježíšek nadělí flašku jako mně, jsem se smál a dal jsem ji potají potmě sousedce ke dveřím.

Já jsem první měsíce zvolil cestu izolace, takže jsem nechodil nikam na akce, posedět, dělal jsem toulky pěškobusem, na kole bývá sací zastávka jedna za druhou. Vyhýbal jsem se těm co si rádi vypijí, hledal jsem na chlast opatrné lidi se kterýma jsem se pak stýkal.

Nevím, asi v zájmu sebe, sebezáchovy, bych na manžu nežárlil, neřešil bych ho a odsunul ho do pozadí, ať si pije a nebudu se s ním o tom bavit. Doma žádný alkohol, ani to pivo bych mu nedovolil, ať si táhne do hospody. Tvrdá opatření vůči němu a i hlavně vůči sobě. Jinak jdeš pomalu do háje a zničehonic to nabere takové točky, že se z toho horkotěžko můžeš vyhrabávat.

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Jana - 20/10/2016 11:53

_____

No hezky napsáno Petře,ale nejlepší by bylo,kdyby manžel přestal pít taky,ale to asi nehrozí,přemýšlela jsem co minule byl spouštěč mého minulého selhání,přítel si vzal k televizi flašku,pěkně si ji vychutnával,pak jsme měli větší oslavu jeho narozenin a pak asi za 5dní jsem si koupila fašku,že si dám skleničku a bylo to.Jinak tvrdý alkohol jsem nijak nepila spíš jen pivo.

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Jana - 20/10/2016 11:55

_____

Jinak Šantalku úplně chápu,že má z toho blbé pocity,cítila bych se odstrčená na jinou kolej....

==========

Re: Co děláte, když
Vložil pert - 20/10/2016 12:02

_____

U mně to bylo podobné, objevovaly se různé nové spouštěče a dalo velkou fušku to ovládnout... v obchoďáku nedát flašku do košíku, doma mně to přešlo a mnul jsem si ruce jak sem to zvládnul. A příště to bylo ještě víc silnější, skládal jsem čistý den ke dni jak kdybych tlačil fůru dřeva do strmého kopce... tohle je už pryč

==========

Re: Co děláte, když
Vložil Jana - 20/10/2016 12:40

_____

Petře ,psala jsem Ti na vedlejší vlákno...

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Andrea Dulova - 23/10/2016 23:04

_____

ahojte. ja som sa rozhodla seknut s pitim na zaciatku leta, celkom mi to aj slo. pila som sice na chatach alebo cez trhy, ale bolo to o dost menej ako bezne a hlavne som potom uz nepokracovala dalsie dni. mala som vo zvyku pit kazdy den od rana, teda dat si rano jeden pohar a ku veceru stiahnut celu flasu... to som uplne eliminovala.
ale s prichodom jesene to na mna ide znova, ta chut chlastat a sediet doma v teple pri filme. svoje v tom zohrava aj stres ohladom prace a skoly. je to moja vina, aj ked sa snazim zorganizovat si pracu, vzdy z toho rozvrhu co si stanovim po case vypadnem a prokrastinujem. potom som nervozna a chcem chlastat.
verim si vsak, ze to zvladnem.... snad mi to bude tento post pripominat.

==========

Re: Co děláte, když "to na vás přijde"?
Vložil Mirka - 31/10/2016 20:38

_____

Ahoj andreo jak se držíš?

==========