Jak dál, když selžete...

Vložil Alhena - 01/12/2016 15:37

Zdravím všechny a přicházím s přiznáním: Dnes, po 1/4 roce střízlivosti (na den přesně!) jsem svoje počítadlo vynulovala.
Myslela jsem si, že se dokážu ubránit tomu stát se "klišé", ale nezvládla jsem to.
Dnes se odstěhoval můj manžel.
A jakmile se za ním zavřely dveře, letěla jsem do obchodu...
Věřila jsem, že to tabu, které jsem si nastavila, bude fungovat. Že mě udrží to, co mě drželo dosud, tedy že by byla škoda začínat od nuly.
A pár hodin jsem i bojovala.
Ale bohužel ta výmluva "Když abstinující alkoholičku opustí manžel, není divu, že selže..." byla příliš lákavá.
V tenhle okamžik toho ani nelituji. To přijde, předpokládám, zítra.
Vlastně to tu nepíšu ani tak proto, abyste mi poradili, jak dál. Spíš jsem měla pocit, že se aspoň někde musím k tomu přiznat.
A neberte si prosím vůbec žádné "servítky", jsem ubožák, slaboch a naprostá kráva a zasloužím si to slyšet / číst...

==========

Re: Jak dál, když selžete...

Vložil Ja - 01/12/2016 15:47

Alhena,
recidíva je síce súčasťou našej nemoci ale nie ospravedlnenie.

"Hlavu hore!... a znova smelo vpred!" :blush:

==========

Re: Jak dál, když selžete...

Vložil Šantalka - 01/12/2016 15:57

Alheno,

tak zaprvé: je mi líto, že Tě opustil manžel. nevím, jak to u vás fungovalo, ale zrovna dnes jsem přemýšlela nad tím, co bych dělalal, kdyby to potkalo mně. (Ten můj povýšil, poslední dobou je v práci pořád dýl a má kolem sebe spoustu bab).
Za druhé: nebudu vůbec mudrlantovat a nabízím Ti, že s Tebou budu nha té startovní čáře :-) je prvního, tak by se to dobře počítalo. Sice mám trošku náskok, ale celý listopad čistý stejně nebyl, tak co :-) Drž se a napiš víc...

==========

Re: Jak dál, když selžete...

Vložil Gennosuke - 01/12/2016 16:10

Alhena napsal:
jsem ubožák, slaboch a naprostá kráva a zasloužím si to slyšet / číst...

Ne nejsi! A ne, nezaslouzis ;-).

Vydrzela jsi nepit 1/4 roku - to vubec neni malo! Presneji receno - to je dost dobrej zacatek. Vis co by za to dali nekteri co sem chodi?

Neselhala jsi "jen tak", nenapila jsi se proto ze jsi jen "mela chut" ale sesly se okolnosti ktere byly proste a jednoduse nad Tvoje sily. Takove veci se stavaji a neexistuje jak by jsi je mohla ovlivnit.

Recidivy k boji s chlastem patri. A asi Te trochu nastvu ale ciste statisticky je vysoce pravdepodobne ze to nebyla recidiva posledni. Z Tveho prispevku primo cisi to ze jsi nastvana, zklamana a mrzi Te to coz je na jednu stranu v poradku ale na druhou stranu by bylo hloupe se tim nejak deptat a trapit. Co se stalo stalo se a nejde to vratit takze se soustred na to co bude. Vis co se stalo a proc se to stalo, vis co chces a neplanujes se (ocividne, jinak by jsi tom sem nepsala) vzdat a rezignovat a to je podle meho nazoru to jedine na cem zalezi!

Pokud se Ti podari (nebo uz podarilo) recidivu utnout tak vynuluj pocitadlo , slib si ze priste to zvladnes lip a pokracuj dal ;-).

Drzim palce at se dari!!!

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Double D - 01/12/2016 16:11

---

tak to je mrzute :(viem, ze na fore som novy, ale cital som to tu uz niekolko mesiacov a drzal som Ti palce.

recidiva sa stava hocikomu. myslim, ze je dolezite, co s tym spravit dalej, ked uz ta situacia nastala. najdolezitejsie bude sa otrepat a pokracovat v abstinencii dalej, nenechat ten vlak sa rozbehnut. prve dni budu istotne na prd, ale dufam, ze zabojujes a nejak si s tym poradis

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Alhena - 01/12/2016 16:23

Moc vám všem děkuju, moc to pro mě znamená. Nevím, co bude dál. Bojím se, že jak jsem prolomila to "tabu", tak se "povezu"...
Ale prostě v tuhle chvíli mi alkohol pomáhá. Je to strašné, já vím, ale je to tak.
Byli jsme spolu 15 let.
A nikdy bych nevěřila, že se tohle stane.
Nikdy jsem nežila sama.
Bude mi 35, nemám děti a teď mám začínat úplně nový život?

Nevím, jestli na to mám dost síly.
Během těch dní, potom, co jsme se na tom domluvili, že se odstěhuje, jsem se cítila každou chvíli jinak. A byly i momenty, kdy jsem cítila naději, chuť do nového začátku.
Ale to, že jsem nakonec tak trapně selhala, mě vrhá ani vlastně nevím kam.
Protože to nemám moc komu říct, napíšu to VÁM VŠEM, i když mě neznáte a neznáte ani "celý příběh". - Tohle jsem si nezasloužila. Mám na tom samozřejmě svůj, a obrovský, podíl viny. Ale nezasloužila jsem si to. Nevím, kdo jsePam, ale vím o sobě alespoň toto: Jsem oddaná a loajální. Extrémně.
A tohle jsem si nezasloužila.
On to asi myslí dobře. On mě asi má stále svým způsobem rád. - Ale utekl. Nechal mě v tom. Řekl, že kdybych potřebovala, aby zůstal déle, kvůli mému problému se závislostí, tak že to udělá. - A spokojil se s odpovědí, že to zvládnu.
A já si opravdu ještě dnes ráno myslela, že zvládnu.
Pak jsem si v průběhu jeho stěhování dala Birell a to všechno odstartovalo. Ještě chvíli jsem bojovala, ale pak už jsem nemohla myslet na nic jiného, než jak budu pít, až finálně odjede.
Nevím, co bude dál.
Nevím, opravdu nevím.
Napíšu zítra, za střízliva...
Ještě jednou vám všem moc děkuju!

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Šantalka - 01/12/2016 16:30

_____

Alheno napiš... A nevzdávej to. Jsme s Tebou... Prostě jsou situace, kdy to nedáváme :-(Ale to není konec přece :-) Zase vyjde slniečko :-)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Alhena - 01/12/2016 16:31

_____

Šantalka napsal:
Alheno napiš... A nevzdávej to. Jsme s Tebou... Prostě jsou situace, kdy to nedáváme :-(Ale to není konec přece :-) Zase vyjde slniečko :-)

Děkuju, Šantalko. Moc!

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Šantalka - 01/12/2016 16:42

_____

Není vůbec zač. Já si prožila nedávno taky tfuj-situace, nabalovalo se to až už neuvěřitelně (říkala jsem si, že mě snad už "NĚKDO" zkouší,co všechno vydržím, a bum... :-(. A bylo to. Ale hned jsem to stopla, věděla jsme, že tudy cesta PRO MĚ nevede, jako Ty...

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Gennosuke - 01/12/2016 16:59

Alhena napsal:

A tohle jsem si nezasloužila.

To ne. Jenze zivot je obcas pekne nefer svine :-(. Pises o svem veku a o tom ze nemas deti a nikdy jsi nezila sama. Ted, v souvislosti s odchodem manzela, to na Tebe muselo dopadnout jako rana kladivem ale jsi si opravdu, opravdu, opravdu jista ze je to tak zly jak to popisujes? Vzdyt pises ze je Ti 35 let. Nenech se ovladat hloupejma predsudkama a strachem protoze vec se ma tak ze mas jeste SPOUSTU casu pred sebou. Spoustu casu na to aby jsi zkusila neco zmenit, posunout se nekam jinam, zkusit neco noveho... predstav si ze prave ted stojis na krizovatce ze ktery vedou cesty do vsech smeru a je jenom na Tobe kudy se vydas. Nekde tam ve predu ceka jeste spousta dobrych a skvelych a vubec fajn veci. Ale pokud to ma vsechno dopadnout dobre a pokud se maji veci zacit zlepsovat (a neni zadny duvod proc by to tak nemelo byt) tak prvni a nejdulezitejsi co musis udelat je dostat zase zavislost zpatky pod kontrolu - zavrit do klece ve ktery byla tech 1/4 roku! Vim ze je to moc tezky ale fakt se zkus prosim nedeptat. Hlavne vecmi ktere stejne nedokazes ovlivnit a zmenit :-(. Nema zadny smysl se tyrat necim co je mimo Tvoji kontrolu a Tvuj dosah. Neco konci? Ano, ale taky neco zacina. Je to cely mizerie a tak nejak to vsechno stoji za vylizprdel? No jo, no, ale takhle to prece nebude naporad. Jsi chytra holka, v hlave to mas srovnany... to zvladnes!

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 01/12/2016 17:19

Ach Atheno ,to je mi Tě líto,pokud manžela miluješ je to blbý.Úplně chápu tvé topení žalu ve flašce,ale k ničemu to nevede jen Ti bude čím dál hůř.
Prožívám taky rozchod před Vánocemi a bez rodiny.
Ale ty jsi ještě mladá a zvládneš to,pro sebe,pro nový začátek.Držím Ti pěsti.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Alhena - 01/12/2016 18:50

Gennosuke, díky moc! To jsem asi přesně potřebovala "slyšet".
Já vím, že - kupodivu a nepochopitelně - jsem vlastně hodně silná.
No dobře no. Tak jsem si teď "vynulovala počítadlo". Upřímně, opravdu mi to ten den dnešek pomohlo zvládnout. Když si přijel pro poslední věci, nemyslela jsem na to, že mizí a jak je to strašné, ale na to, aby už byl pryč a já se mohla opít. Je to strašné, ale na druhou stranu: Aspoň jsem mu neudělala scénu, spíš naopak ze mě čišelo, že se nemůžu dočkat, až bude pryč. (Nevěděl, proč.)
A teď je to na mně.
Můžu se sama doma trapně pomalu uchlastávat k smrti, plná sebelítosti, nebo se chopit příležitosti.

Poprvé v životě jsem sama. Ano, bylo by to asi lepší dřív, než v 34 letech, ale je to prostě teď. Můžu konečně zjistit, kdo jsem, a v návaznosti na to, co chci. A jít za tím.
Jo, jsem tak trochu "magor" (OCD atd.) a taky nejsem zrovna pořádná - no a s tím sexem to byl problém... Ale, upřímně řečeno, (a omlouvám se, jestli to bude znít blbě, ale já to asi potřebuju někde ´veřejně´ formulovat), jinak jsem jako partnerka docela "terno".
Nevypadám špatně, jsem chytrá, vtipná, pracovitá (schopná vydělat peníze - však jsem ho posledních několik měsíců živila a vlastně budu zatím dál) a přitom nesmírně tolerantní.
Které ženská vám sakra dává peníze, žehlí, pere, vaří a přitom vůbec neřeší, kde s kým paříte a do kolika ráno? I když je sama alkoholička (a feťačka) a přivedli jste ji k tomu vy?
Která ženská je tolerantní k vašim chybám a připouští si svoje?
Která ženská si je vědoma toho, že asi nejste úplně "perfect match" a že to je zřejmě hlavně ona, kdo by "could do better", ale nikdy ani nezvažuje, že by to s vámi vzdala, připravená být s vámi klidně nešťastná do konce života?
Jsem oddaná, loajální, sebekritická, jsem KURVA VÝJIMEČNÁ ŽENSKÁ!!! ;-D... A možná to ví, a možná ne...
Ale já si nemám co vyčítat. Možná (určitě) jsem mohla udělat víc. Ale snažila jsem se (alespoň v poslední době) rozhodně víc než on (on se vlastně nesnažil vůbec a dokonce to přiznal).
Škoda, že neodešel už před 5 lety. Ještě by mi nebylo 30. A nikdy bych nezkusila "Bellu" a nestala se alkoholikem a feťákem. Tím nechci hodit vinu na něj, to by bylo trapné - jsem dospělá a svéprávná... Ale byl jediný člověk, který by mě kdy byl schopen přesvědčit, abych to zkusila. A tak se stalo. Moje rozhodnutí. Moje KURVA ŠPATNÉ rozhodnutí, které postupně vedlo k tomu, že posledních cca 5 let mého života bylo totální ztrátou času....
A s vědomím toho dnes znovu piju (a ano, nejen to). A až zítřek ukáže, jaký to má význam. - Jestli je to "jen" momentální slabost (tak trochu pochopitelná vzhledem k situaci), kterou překonám a vydám se cestou, kterou si přeju,.... NEBO jestli (a asi definitivně) skončím jako totální ubožačka....

Držte mi palce.... (Protože právě teď se asi rozhoduje o celém zbytku mého života. Pokud se tak už nestalo dnes, kolem 4. odpoledne....)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Alhena - 01/12/2016 18:52

_____

Maris napsal:
Ach Atheno ,to je mi Tě líto,pokud manžela miluješ je to blbý.Úplně chápu tvé topení žalu ve flašce,ale k ničemu to nevede jen Ti bude čím dál hůř.
Prožívám taky rozchod před Vánocemi a bez rodiny.
Ale ty jsi ještě mladá a zvládneš to,pro sebe,pro nový začátek.Držím Ti pěsti.

Napíšeš mi víc, prosím?

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 01/12/2016 19:08

_____

atheno ,ráda napíšu,ale co bys chtěla vědět?O mém rozchodu?

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 01/12/2016 19:09

Alhena,
aj zajtra vyjde Slniečko! :kiss:

Vydrž až opadnú a vychladnú emócie a až potom začni racionalizovať! B)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Alhena - 01/12/2016 19:10

Ano...

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Alhena - 01/12/2016 19:11

Ja napsal:
Alhena,
aj zajtra vyjde Slniečko! :kiss:

Vydrž až opadnú a vychladnú emócie a až potom začni racionalizovať! B)

Máš pravdu. Teď vám tu vlastně píšu nejen pod vlivem emocí, ale taky opilá. - Což bych asi opravdu neměla. Omlouvám se...

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil katarina - 01/12/2016 19:14

---

ahojte, ALheno to sa niekedy stava. ten zivot je strasne nespravodlivy. Ale pre kazdeho z nas je urcena ina cesta a zivot nam dava prekazky, ze niekedy mam pocit ci to dokazeme zvladnut. myslim si ze kazdy sme toho prikladom tu na fore.ked som citala o tebe ako sa opisujes, tak to ako by som v niektorych veciach videla seba. tiez mam 34 rokov minuly rok som si tiez zivot definitivne pototo,ale nasla som v sebe silu a osud zvratit. si silna osobnost a isto to dokazem nejak preklenut a ako pise Ja a aj ja hovorievam aj zajtra vide slniecko a budeme sa na ten vcerajsok divat uplne inac. vela stastia a sil a hlavne pis

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil pert - 01/12/2016 19:19

Alheno se neomlouvej prosím tě, hlavně to zítra už utni a nedokrmuj...

No klidně celý příběh vypiš, net to snese, nikdo tě nezná, neví kde bydlíš, pak za střízliva se zablokuješ a nic z tebe nepoleze a budeš to dusit v sobě...

Pak můžeš nad tím vším co jsme ti všichni napsali v klidu popřemýšlet a hledat svou cestu... :)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Šantalka - 01/12/2016 19:21

Co je to Bella? Neznam ;-)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Sochař - 01/12/2016 19:27

O tom jestli dopadneš, jako ubožačka se ne, že bude rozhodovat, ale Ty o tom budeš rozhodovat a to zítra, pozítří, potom-jak píše Pert, pokud totiž budeš tu rozjetou opici dokrmovat.

Teď je to jen momentální slabost.
A máš spoustu trumfů v rukou.
A jsi ještě mladá.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 01/12/2016 19:35

No ,tak jsem si přečetla tvůj předchozí příspěvek,jsi kurážná,to ti dodal alkohol a asi fet.Takové stavy znám,bez toho fetu,jen s chlastem ,najednou jsem si myslela jaký jsem macho.Jak co by vlastně chtěl,když jsem tak skvělá,ano mohl chlastat,vždyť může,on není alkoholik,já jsem.Odpouštěla jsem špatné chování,protože jsem měla špatné svědomí z opice.Taky vydělávala peníze a nějakou dobu ho živila když byl na dlouhé nemocenské,platila jeho půjčky.Vyhodil mě z bytu,byla jsem na sociálním bytě než mi přidělili přednostně byt.Opět jsem podlehla slibům,že bude všechno lepší a začli jsme znovu.Protože jsem každou situaci řešila chlastem a pozbyla sebeúctu.Nechala jsem sebou mávat jak chtěl.prosila jsem o odpuštění že jsem se opila.Že byl ožralý on a sprostý,nikdy neprosil.On přece není alkoholik.A tak před 55 dny jsem řekla dost,Tady jsem poprosila o radu,šla do Aček,psychologa psychiatra a začla na sobě pracovat.A už se to nelíbilo,měníš se,jsi pod vlivem léků,chodíš mezi vyvrhely atd.Žádná pomoc z jeho strany,podržení.Vyvrcholilo to hádkou a jeho sbalením věcí z mého

bytu a odchodem,vrácením klíčů.Ulevilo semi,Taky jsem se chtěla opít,neopila.Na druhý den šla do Aček ve středu k psychiatrovi a 21.12.odjíždím na psychiatrii přes celé svátky.Takže tak.A ty přestaň od zítřka pít a nenič se kvůli němu.Jsi mladá do stovky máš ještě 66 let.Tak s tím něco dělej.Drž se a informuj o sobě,budem tu čekat,všichni. :)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Žilinčan - 01/12/2016 19:46

Alhena, to upnutie sa na predstavu ako si dáš keď odíde bola asi jediná možnosť ktorú tvoja hlava vymyslela, aby si dokázala tú nešťastnú situáciu prežiť, v tejto chvíli. Tak si to dnes ešte uži, veď je to snáď naposledy. :-) 2.12.2016 - nový začiatok!

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Karolína - 01/12/2016 21:25

Alhena, ja byt tebou od zejtra zas nepiju, nebo to na tebe dolehne dvojnasob. Drzim palce, bude lip!

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Alhena - 01/12/2016 23:47

Díky, Katarino, a taky přeju mnoho sil!

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Alhena - 01/12/2016 23:48

Šantalka napsal:
Co je to Bella? Neznam ;-) To je k.ks, Šantalko... :-(

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Alhena - 01/12/2016 23:51

Díky, Maris.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Alhena - 01/12/2016 23:52

Díky, Žilinčane, snad to tak zvládnu!

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil katarina - 02/12/2016 07:24

---

ale zvladnes to ALheno len musis chciet a hlavne premoct ten dnesny stav

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 02/12/2016 09:46

Alheno,jak je,ozvi,se čekáme tu na tebe.Holka zvládni to,kvůli sobě,my Ti tu všichni držíme pěsti.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Šantalka - 02/12/2016 12:16

Aha, tak u nás se tomu tak neříká. Ani to tady moc nefrčí (nebo o tom nevím).
Alheno, tak jak dneska???
Nepokračuj!!!
Mě dnes ráno napadal pěklná kravina: že si po cvičení (mám v plánu po práci) skočím zan známějma a manžou do hospy. Jakože na džus. No to určitě!! naštěstí jsme měla celé dopoledne na to, abych si srovnala myšlenky a opět přišla na to, že nejdu, nechci a stejně by mě to tam nebavilo. Radši domů a něco dobrýho si uvařím k pití a budu hodná. A užiju si víkend :-) bez kocovin atd. Ale prostě ten alkomozek to zase zkoušel ošulit :-(

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Šantalka - 02/12/2016 13:44

Co zesiluje a zeslabuje bažení
Zesiluje: Krátká abstinence, prostředí, kde jsou silné spouštěče, hlad, žízeň, nevyspání, tělesné i duševní problémy, malé nebo žádné doléčování, zátěžové životní události, životní styl je nevyvážený,

převládají negativní emoce, např. sebelitování.
Zeslabuje: Dlouhá abstinence, prostředí, které motivuje ke střízlivosti, dobrý tělesný a duševní stav, intenzivní a dlouhodobé doléčování, stabilní životní situace, vyvážený životní styl včetně přiměřené fyzické aktivity, převládají zdravé emoce, např. pohoda.
Poznámka: Léky, které by mírnily bažení po drogách a hazardu v současnosti neexistují. Léky, o kterých se tvrdilo, že mírní bažení po alkoholu, jsou patrně neúčinné a navíc jsou drahé.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil katarina - 02/12/2016 14:05

Šantalka presne tak ;)
mam to vsetko odskusane

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Šantalka - 02/12/2016 14:19

No já taky právě... ale tak o to jsme chytřejší a zkušenější, viď? :-) Já nevím jak bych dopaala, nebejt vás tady. Já mám pak pocit amoty a je to špatný, moc špatný... Když si píšeme, je to jako bejt "na kafi" s někým blízkým, hned je líp :-)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil katarina - 02/12/2016 14:20

šantalka to je lepsie ked si tu piseme aj pre mna hoci ja sa teda v poslednej dobe nenudim mam nejak stale co robit ale niekedy ma prepadne depka a velmi sa zacnem zamyslat a to nie je dobre

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Žilinčan - 02/12/2016 14:23

"Jak dál, když selžete" (raz) je lepšie ako "Jak dál, když lžete" (stále). :-)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Mirka - 02/12/2016 15:26

Ahojte já bych musela změnit zaměstnání protože se tam pije pořád nevím jak to jinak udělat:-(

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 02/12/2016 15:37

Ahojky všichni.Šantalko,já myslím ,že bys nepodlehla,kdybys zašla na hoďku do hospody za mužem a kakarády,dala si džus a byla najedená,Já tak chodila s ex,dala jsem si kofolu a slané tyčky,on 5 piv a nic mě nepřepadlo,žádná chuť.To když jsme se pohádali tak to bych vypila naráz sud.
Alkoholu se nevyhnem,je kolem nás,musíme se ubránit.Mirko já bych tam pracovat nemohla,nesnáším ožralé lidi :laugh:

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Alhena - 02/12/2016 15:39

Tak se hlásím s vývojem situace. Včera v noci jsem si zavolala Uber a vyrazila do klubu, kde bych si sehnala dr... Cestou jsem si to ale rozmyslela a nechala se odvézt zpět.
Přesto ale dnes pokračuju. Tabu je prolomené a já netuším, jak se vrátit zpět.
Mám pocit, že jsem zklamala nejen sebe, ale i vás.
Napíšu, až budu střízlivá, protože cokoli, co vyplodím teď, asi nemá valnou hodnotu.
Je mi to moc líto.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 02/12/2016 15:42

Žilinčan napsal:
"Jak dál, když selžete" (raz) je lepšie ako "Jak dál, když lžete" (stále). :-)

...pořád lepší když:
selžete, než-li ~> si lžete... :p

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 02/12/2016 15:43

Alheno cokoliv vyplodíš uleví se ti,nikdo se z tebe nebude smát a poučovat tě,všichni Ti tu držíme pěsti,holka ty to zvládneš.Jsme rádi, že se ozvala.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Šantalka - 02/12/2016 15:45

Alheno, stopni to, teďd to ještě půjde, bude Ti pak líp... Myslím na Tebe :-(

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Mirka - 02/12/2016 15:46

Dnes se cítím jak Alhena je to na nic

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Šantalka - 02/12/2016 15:51

Mirko,
jsme prostě přípay, no. Máme problém. Zkus se porozhlídnout po jiný práci, takhle to asi fak nepujde.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 02/12/2016 15:59

Mirko,taky tedˇpiješ?Stalo se něco,holky vždyť máte rodinu budou Vánoce máte se těšit co mám dělat já Vánoce ve špitálu,bez rodiny,partnera.Nepij kvůli dětem,Šantalka je vidět že je v poho.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Mirka - 02/12/2016 15:59

Já prostě neumím říct ne a jak začnu nevím kdy přestat.to bude zase víkend,musím vypadnout z baráku nebo to špatně dopadne

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Šantalka - 02/12/2016 16:01

Mirko, to právě neumíme asi nikdo z nás tady, víš. To je ten náš problém: nevíme, kdy přestat :-(Nebo

spíš NECHCEME PŘESTAT.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Mirka - 02/12/2016 16:02

_____

Maris tebe obdivují že to zvládáš klobouk dolů

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Mirka - 02/12/2016 16:04

_____

Šantalko to je ono nechceme přestat proč někdo může a někomu to nejde

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Šantalka - 02/12/2016 16:08

_____

Máme chorý mozky, vydávaj nám špatný povely. Máme alko-mozko-buňky :-(

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Double D - 02/12/2016 16:11

_____

pretoze (aspon u mna to tak bolo) som stale opit rozmyslal, ze ked mi je teraz po alkohole dobre, tak po dalsom pohariku mi SAMOZREJME musi byt este lepsie. a lepsie a lepsie a lepsie az kym nezaspim ksichtom v rozliatom pive. myslienka hodna genia, nepriestrelna opilecka logika

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 02/12/2016 16:11

_____

Třeba až budete staré haluze jak já taky k tomu dojdete :woohoo: :woohoo: :woohoo: :woohoo: :woohoo: :woohoo: :woohoo:

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 02/12/2016 16:12

Mirko,mě se zdá ,že tě štve tvuj chlap,s tou tchyní

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Alhena - 02/12/2016 16:19

Já to prostě nechápu. Byla jsem spokojená se střízlivostí. Když jsem měla někdy slabou chvilku a pocítila pokušení, stačilo si vzpomenout na to, že se držím už 1/4 roku a že přeci nepojedu od nuly. A opravdu jsem věřila, že kvůli tomu, že se manžel stěhuje pryč, pít nezačnu.
A pak bylo najednou všechno jinak.
A nedokážu si znovu navodit to odhodlání nepít, znovunastavit to tabu. Vůbec nevím jak.
A není divu. Trvalo dlouho, než se mi v hlavě začalo trochu rozjasňovat a i když teď střízlivá nejsem, ještě si pamatuju ten rozdíl. A je mi jasné, že opilá nic nevyřeším.
Asi si nechám napsat Antabus.
Máte někdo zkušenost?

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Mirka - 02/12/2016 16:20

Maris asi máš pravdu štve mě to tu všechno.A kolik máš roků

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 02/12/2016 16:34

Alheno,mám ,přechlastala jsem ho.Nic mě nezastavilo,v tom smutku a zklamání.Chtěla jsem být ožralá,necítit bolest.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 02/12/2016 16:35

Mirko,jak se říká mládí v prdeli do důchodu daleko ;)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Šantalka - 02/12/2016 16:37

Chichí, to zní moc hezky :-)To mám vlastně taky :-)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Sochař - 02/12/2016 16:38

Nemá cenu vzít Antabus, když jsi totálně rozjetá a chceš pít.
Může to mít velikou cenu, když s Antabusem začneš už silně odhodlaná nepít.

Šantalka citovala Nešpora, právě to, že krátkodobá abstinence často pořádný pití naopak podpoří.
Přesně tak jsem to vždy měl.
Antabus mi ale pomohl abstinovat- přepíjet to může fakt snad jen úplný hovado-těch cca 5, 6 měsíců, kdy jsem se začal cítit jistěji, vlastně jsem tu střízlivost v životě a to, že je fajn, teprve "objevil."

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 02/12/2016 16:39

Mirko jedna paní z Aček byla 4krat v lečebně,nemohla přestat,kvůli chlastu jí vyhodili i z práce,sral jí manžel.Pak si řekla dost sbalila saky paky a odstěhovala se.Rozvedla a od té doby nepije,nemusí.Má teď fajn chlapa a je šťastná

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 02/12/2016 16:41

Díky Sochaři za to hovado :angry:

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Sochař - 02/12/2016 16:41

Pardon, Maris, teprve jsem četl, že jsi napsala, že jsi sama A přechlastala- nemyslím, že bys byla "hovado". Chtěl jsem spíš napsat, něco v tom smyslu, že mimo totální depresi, úlet, zatmění, hovadský stav-to odhodlaný člověk jen tak neudělá.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 02/12/2016 16:43

Maris napsal:
Mirko jedna paní z Aček byla 4krat v lečebně,nemohla přestat,kvůli chlastu jí vyhodili i z práce,sral jí manžel.Pak si řekla dost sbalila saky paky a odstěhovala se.Rozvedla a od té doby nepije,nemusí.Má teď fajn chlapa a je šťastná

...znie to ako z "červenej knižnice". :dry:

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 02/12/2016 16:46

Ano je to tak ,ona jen prodavačka,on ovdovělý právník,poznal ji u lékaře.Bude jí 60 a je konečně šťastná.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Alhena - 02/12/2016 16:47

No já pít nechci. Však jsem tři měsíce nepila. A před tím 2. Jenže nějaká část mě chce a děsně se snaží mě k tomu dostat a hledá nové a nové způsoby. A stačí málo a vyhraje.
A teď jsem prolomila tabu a nevím, co udělat, abych se vrátila zpět k té cestě, na které jsem byla.
Protože teď tomu prostě nedokážu říct "ne".

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Gennosuke - 02/12/2016 16:50

Alhena napsal:
A nedokážu si znovu navodit to odhodlání nepít, znovunastavit to tabu. Vůbec nevím jak.

Odchod manzela Te evidentne zasahl vic nez jsi ocekavala. Jsi rozhozena, je Ti mizerne, predpokladam ze jsi pod vlivem... za takovych okolnosti je uplne normalni ze to s dalsim odhodlanim nepit vypada na levacku. To prejde, uvidis. Asi ne hned, ale prejde...

Antabus je ve spravny cas ve spravnem brisku uzasna vecicka :-). Pokud mas moznost si ho nechat predepsat tak nevahej ani na okamzik! Kazda pomoc dobra.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 02/12/2016 16:50

Sochaři v pohodě,byla jsem do toho antabusu dotlačena,nechtěla jsem přestat.teď bych ho mohla ,ale nechci ničí játra a já už nechci pít nebudu,cítím to,mám to v sobě už jinak.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 02/12/2016 17:09

Maris napsal:
Ano je to tak ,ona jen prodavačka,on ovdovělý právník,poznal ji u lékaře.Bude jí 60 a je konečně šťastná.

..."Prajme im to!" :)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 02/12/2016 17:18

Jasně,že jí to přeju,fakt je,že chlastem se nic nevyřeší.A to člověk musí pochopit někdy pozdě.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Alhena - 02/12/2016 17:19

Díky, Gennosucke.
K psychiatričce jdu v pondělí, tak si ho rovnou nechám napsat.
Předtím jsem nějakou dobu brala Campral, ale přijde mi to jako placebo. :-D

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 02/12/2016 17:25

Alheno.Pošle tě nejdřív na internu na krev atd.Jestli jsi v pořádku.Teď máš důvod nepít,ne?Fajn rozhodnutí.Dochází se 2krát týdně k lékaři.Tak se drž.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Double D - 02/12/2016 17:29

---

alheno, drzim palce. mam kamosa, ktory uziva antabus a hrozne si to pochvaluje. prestat mu to asi pomoct nepomohlo (jeho psychiatricka mu ho napisala az po mesiaci abstinencie), ale hovori, ze stresove situacie vdaka nemu zvlada bez alkoholu (aj posedenia v krcme, oslavy a podobne). ale je zahodno dodat, ze nezasiel s alkoholizmom az tak daleko, aby sa ho pokusil prechlastat (ale podla mna ani ty tam nie si).

drzim palce, vela stastia!

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Michal - 02/12/2016 18:59

Alhena, bydlis v Praze? Ja antabus uzivam uz nekolik mesicu, chodim do Sananimu. Zkus silencro. Je drahe, ale daleko levnejsi nez alkohol. Klid napis email, jestli chces nejak pomoct. M.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Mirka - 02/12/2016 19:10

Co to je silencro?

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 02/12/2016 19:14

---

tabletky abys tolik nevypila a nechutnalo ti to

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Mirka - 02/12/2016 19:17

A kde se to dá sehnat?

==========

Re: Jak dál, když selžete...

Vložil Ja - 02/12/2016 19:35

Mirka napsal:
A kde se to dá sehnat?

Mirka, je tu o tom celé vlákno.

Zadaj si do vyhľadávača Selincro...

Aj v google.cz Ti to nájde informácie. :)

==========

Re: Jak dál, když selžete...

Vložil Maris - 02/12/2016 19:38

Je to na předpis u psychiatra,ale já bych to nebrala.Lepší nepít vůbec,změn práci,to můžeš,když se tam chlastá a neubráníš se.

==========

Re: Jak dál, když selžete...

Vložil Karel Václavek - 02/12/2016 21:48

Alhena napsal:
Zdravím všechny a přicházím s přiznáním: Dnes, po 1/4 roce střízlivosti (na den přesně!) jsem svoje počítadlo vynulovala.
Myslela jsem si, že se dokážu ubránit tomu stát se "klišé", ale nezvládla jsem to.
Dnes se odstěhoval můj manžel.
A jakmile se za ním zavřely dveře, letěla jsem do obchodu...
Věřila jsem, že to tabu, které jsem si nastavila, bude fungovat. Že mě udrží to, co mě drželo dosud, tedy že by byla škoda začínat od nuly.
A pár hodin jsem i bojovala.
Ale bohužel ta výmluva "Když abstinující alkoholičku opustí manžel, není divu, že selže..." byla příliš lákavá.
V tenhle okamžik toho ani nelituji. To přijde, předpokládám, zítra.
Vlastně to tu nepíšu ani tak proto, abyste mi poradili, jak dál. Spíš jsem měla pocit, že se aspoň někde musím k tomu přiznat.
A neberte si prosím vůbec žádné "servítky", jsem ubožák, slaboch a naprostá kráva a zasloužím si to slyšet / číst...

Taky jsem včera selhal. Sanžím se nad tím moc nepřemýšlet a začínám počátat od znova. Výhada je v tom, že počítám od čísla jedna, takže během prosince budu mít lepší přehled.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 02/12/2016 22:00

No co už naděláš,měl jsi důvod se opít?Jak dlouho jsi vydržel?

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Krtek - 02/12/2016 22:34

Karle, pred časom sme tu riešili nealkopivo. Zaujíma ma, či si ho pil. Tie 2 mesiace.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 03/12/2016 03:11

Mirka napsal:
A kde se to dá sehnat?

Mirka/Včelka,

toto je v príbalovom letáku:

https://www.adc.sk/databazy/produkty/pil/selincro-18-mg-filmom-obalene-tablety-635615.html

...a toto pre odborníkov:

https://www.adc.sk/databazy/produkty/detail/selincro-18-mg-filmom-obalene-tablety-635615.html

http://www.lundbeck.com/sk/lieky/selincro

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil zdenek - 03/12/2016 06:31

KARLE....počítanie je na ho.no.Už som začínal x-krát počítať a ak zlyháš...tá frustrácia zo seba samého je zničujúca.Nikdy nebudem mať istotu,že nepríde deň debil a napijem sa.To nikto z nás.A nealko pivo je zrada.držím palce..tiež som úzkostná povaha...sudičky nadelili :blink:

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Petr N - 03/12/2016 07:41

Zdenek,
se nedivím, že neustálé počítání od 1 do 5 je frustrující.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 03/12/2016 08:34

Ja,tak čtu o selincoru,že se má užívat aspoň 2 hodiny před tím než se napiješ.To já nikdy nevěděla,že budu mít chuť se opít za 2 hodiny.Přišlo to zničeho nic,většinou po hádce nebo něčem zlém.Nepila jsem denně,spíš kvartální tahy několik dnů. :blush:

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Mirka - 03/12/2016 08:38

A ještě jsem o tom četla že potom špatně spí

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 03/12/2016 09:04

Mirko taky špatně spím,ale jsou to i následky pití,než se dáš do formy a když se dobře nevyspím mám horší náladu.Teď s léky se to pomalu lepší a to asi taky tím,že už konečně řeším svou situaci s nebožtíkem.Když ho nevidím aneslyším je mi líp.Musela jsem mu napsat hnusnou zprávu,aby neotravoval.Po minulém hovru s ním jsem neusla a bylo mi zle.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 03/12/2016 09:11

Maris napsal:
Ja,tak čtu o selincoru,že se má užívat aspoň 2 hodiny před tím než se napiješ.To já nikdy nevěděla,že budu mít chuť se opít za 2 hodiny.Přišlo to zničeho nic,většinou po hádce nebo něčem zlém.Nepila jsem denně,spíš kvartální tahy několik dnů. :blush:

...je to ako v tej rozprávke o Bohu:

"Pomôž si človeče a aj ja Ti pomôžem!" :p

...alebo návod
na plánovanie opijášov! :silly:

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 03/12/2016 09:19

_____

JA čauky ,ty toho taky moc nenaspíš jak to tady vidím,jsi od 3 vzhůru,nebo Tasmánští diablici nemusí spat? :laugh:

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 03/12/2016 09:21

_____

"Pomôž si človeče a aj ja Ti pomôžem!"
A tuhle větu jsem si vždycky říkala,už před lety,ale nevím ,že je z pohádky. :)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Krtek - 03/12/2016 09:54

_____

Jeho výsledky v praxi ale nie sú až také slávne, ako by sa podľa štúdii a testov dalo očakávať.
Ako vysvetlil šéf Centra pre liečbu drogových závislostí Ľubomír Okruhlica, táto "zázračná" tabletka je účinná len o málo viac ako placebo. “Rozhodujúci účinok sa ukáže len v prípade, že človek skutočne chce s pitím prestať,” tvrdí.
Účinný navyše nie je ani v prípadoch začínajúcej závislosti, kedy množstvo alkoholu nie je také vysoké.
“Človek musí nadmerne piť.” opisuje zjednodušene odborník.
“Existuje špeciálny test, ktorý nám určí, či je pacient v pásme, pre ktoré je liek vhodný. No aj keď je vhodný, musí pacient s jeho nasadením súhlasiť. A tam je často problém,” tvrdí Okruhlica, ktorý za najdôležitejšiu považuje motiváciu človeka prestať piť. Pripomína, že pri odvykaní si od alkoholu je potrebná aj dlhodobá psychoterapia.
Toľko z článku.

Zjednodušene povedané, Selincro sa používa u takých, čo piju veľa, aby pili menej. A neviem, či to je naším cieľom. V testoch som našiel, že za bol roka miesto 23 dní boli testovaní ožratí len 10 krát. Čiže každé 2-3 týždne.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Petr N - 03/12/2016 10:12

_____

Krtek,
to to nemuseli brát vůbec. 23 x za půl roku = 1 x týdně. To je u sposty lidí běžná norma.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 03/12/2016 10:16

_____

Maris napsal:
JA čauky ,ty toho taky moc nenaspíš jak to tady vidím,jsi od 3 vzhůru,nebo Tasmánští diablici nemusí spat? :laugh:

...fungujem vo zvláštnom režime.

Keď sa pomýlim tak na chvíľu aj zaspím. B) (...aj s otvorenými očami)

Obťažujem monitor cez tv. seriály alebo filmy. Občas nákup a varenie. :lol:

(Mozog sa dá prepnúť do úsporného režimu → odkukal som od delfínov.) :p

:)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 03/12/2016 10:21

_____

Smazáno administrátorem z důvodu porušení pravidel fóra
Viz.pravidla psaní celého příspěvku velkými písmeny.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 03/12/2016 10:53

_____

Maris,

nie je to až taká tragédia ešte vždy mám *právo umrieť kedy chcem!* :silly:

Vždy lepšie ako sa triasť za životom, aby som sa mohol "uchľastať"! :p

Takéto aj iné bývajú paradoxy nie jedného alkoholika... ;)

==========

Re: Jak dál, když selžete...

Vložil Maris - 03/12/2016 11:17

_____

tak jsem byla smazána kvůli elikosti písmen.tak pardon Stopko,nevěděla jsem. :(

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 03/12/2016 11:20

_____

Ja Tak nevím ,jestli Ty o tom rozhoduješ,myslím ,že každý tu máme určitou svíčku,Smrťáka nepřečuráš,ale třeba Tasmánci to maj jinak. :side:

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 03/12/2016 11:34

_____

Maris napsal:
Ja Tak nevím ,jestli Ty o tom rozhoduješ,myslím ,že každý tu máme určitou svíčku,Smrťáka nepřečuráš,ale třeba Tasmánci to maj jinak. :side:

...verím, že ja si s rehotom sám pribuchnem veko na rakve a neskôr s pôžitkom vystúpim hore komínom. :p :ohmy: :silly: :dry:

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 03/12/2016 11:45

_____

Ja, pozvi mě na svůj pohřeb,aspon se jednou zasmějuju,od smrti mamky na pohřby nechodím,ale u tebe udělám čestnou vyjímku,teda pokud tě nepředběhnu.Jinak ,ale vážně přeji ti dlouhý a šťastný život,tak jako všem lidem.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Karel Václavek - 03/12/2016 11:48

_____

Nealko pivo jsem celé dva měsíce vůbec neměl. Sellhal jsem kvůli úzkostem, které na mě posldení dny doléhaly a už se to nedalo vydržet. Potřeboval jsem se nutně z těch úzkostí vymanit, aspoň na pár hodin. To ale asi pochopí jen ten, kdo úzkosti zažil na vlastní kůži. A pokud by mi chtěl někdo doporučit antidepresiva, tak předem odpovídám, že jsem je před léty zkoušel, ale vůbec nezabíraly. Nedávno jsem četl odborný článek, že antidepresiva jsou jen placebo, které ve skutečnosti nemá vůbec žádný účinek. Prostě antidepresiva jsou podvod a já jsem si to na sobě už před léty ověřil. Jeidné, co na úzkosti aspoň

na chvíli funguje je bohužel jen ten prokletý alkohol.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Petr N - 03/12/2016 11:55

Karel Václavek,
zdroj článku.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 03/12/2016 12:02

Maris napsal:
Ja, pozvi mě na svůj pohřeb,aspon se jednou zasmějuju,od smrti mamky na pohřby nechodím,ale u tebe udělám čestnou vyjímku,teda pokud tě nepředběhnu.Jinak ,ale vážně přeji ti dluouhý a šťastný život,tak jako všem lidem.

Janka,

..."smelo príď!"...
(...aj bez fľaše!) :silly:

(Prines si "vuvuzelu"!) :p

*vuvuzela = krátka trúbka používaná najmä na futbaloch.
Možno ma preberieš, keď zatrúbiš. :p

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Sochař - 03/12/2016 12:21

Selincro jsem zkusil na radu psychiatričky. Byl jsem z těch kvartálů už docela vyděšený a na sebe naštvaný, pořád jsem "přestával", ale určitě jsem neměl ještě v úmyslu úplně s pitím přestat.
Byly to roky, kdy jsem sice občas zašel na AA a četl knížky o alkoholu, asi docela obvyklé období, kdy vám sice pití už vadí, ale pořád si ještě říkáte-Ještě je to dobrý!, alkohol vám v podstatě už schlamstává život, ale nedokážete si život bez něj představit, mj., protože kolem pijí všichni nebo skoro všichni.
Ještě si pořádně nedokážete představit tu změnu, ten úkrok-to vykročení do střízlivosti.
Takže jo, Selincro funguje jako brzda. Účinek Selincra mi výstižně popsal jeden pijan takhle-je to, jako když máš chuť na buřta u táboráku, jeden rychle sníš a dáš si druhej, možná, možná-ještě třetí, ale dál už ne.
Selincro způsobilo, že když jsem se šel po dejme tomu 14 dních bez pití promyšleně opít, tak jsem se napil míň.
Místo dejme tomu dvou litrů vína, vypijete půl litru-místo sedmi piv jen tři-a končíte.

Ale co s tím?
Snad dobrá brzda, snad to pomáhá ujasnit si, že ten chlast je lepší vypustit úplně.
Jedno balení, tak asi deset prášků stojí snad tisícku.
Děkuju, už to nepotřebuju.
Pro mě je to minulost.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil pert - 03/12/2016 12:24

Karel Václavek napsal:
Nealko pivo jsem celé dva měsíce vůbec neměl. Sellhal jsem kvůli úzkostem, které na mě posldení dny doléhaly a už se to nedalo vydržet. Potřeboval jsem se nutně z těch úzkostí vymanit, aspoň na pár hodin. To ale asi pochopí jen ten, kdo úzkosti zažil na vlastní kůži. A pokud by mi chtěl někdo doporučit antidepresiva, tak předem odpovídám, že jsem je před léty zkoušel, ale vůbec nezabíraly. Nedávno jsem četl odborný článek, že antidepresiva jsou jen placebo, které ve skutečnosti nemá vůbec žádný účinek. Prostě antidepresiva jsou podvod a já jsem si to na sobě už před léty ověřil. Jeidné, co na úzkosti aspoň na chvíli funguje je bohužel jen ten prokletý alkohol.

Kdo nechce věřit, nevěří. Ono to občas nezabere, tak se zkouší jiné, dokud se to nezlepší.

Radši úzkosti přepít je hovadina, ty stavy potom bývají kolikrát ještě horší a tupl se rozjede další chlastací kolotoč.

Když sem nevěděl vůbec kudy kam, tak jsem se svěřil do péče odborníkům. Pití pomáhalo možná z kraje. Pak už ne, musel jsem se ho v zájmu sebe a života zbavit.

Kdo chce kam, požme mu tam.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 03/12/2016 12:26

Ja raděj Ti na svatbu než na pohreb,brrr a tu trubku pozrem :laugh:

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Sochař - 03/12/2016 12:36

Perte, toto do žuly vytesat pořádným písmem, do žuly:

"Radši úzkosti přepít je hovadina, ty stavy potom bývají kolikrát ještě horší a tupl se rozjede další chlastací kolotoč.

Když sem nevěděl vůbec kudy kam, tak jsem se svěřil do péče odborníkům. Pití pomáhalo možná z kraje. Pak už ne, musel jsem se ho v zájmu sebe a života zbavit."

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 03/12/2016 12:39

Perte,znám úzkosti,nemohla jsem ani vensvírala se hruď,pitím se to trochu zlepšilo po absťáku zhoršilo.Pila jsem pak zas brala AD.A pořád dokola,
AD jsem vyhodila a dva roky nebrala.Pila jsem kvartalně,úzkosti příšerné.Teď když jsem se zbavila chlastu a přítele a beru 3 týdny ADje mi líp.Psala jsem si každý den jak mi je,od 1 dne nepití.A postupně ůzkosti a depky mizí.Jsem sama ,bez rodiny,mám puštěné rádio,zpívám si,už mi nevadí koledy a přitom uklízím.Semtam odběhnu tady co je nového,zasměju se s Ja.Nevím jak mi bude večer,ale teď je mi dobře.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 06/12/2016 16:31

Šantalko,jsi v pohodě?proč nepíšeš?Stalo se něco?Ozvi se...

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Michal - 07/12/2016 12:50

Alhena stale pije? :-/

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Alhena - 08/12/2016 22:57

Tak se vám "hlásím", i když se mi vůbec nechce. Chtěla jsem napsat až v momentě, kdy budu mít tuhle krizi zvládnutou. To se bohužel ale zatím nedaří. Dnes jsem seděla v čekárně u své psychiatričky, abych si o od ní nechala napsat antabus.
Jenže tam nebyla.
Ještě jsem si cestou domů říkala, no tak doprčic, přeci další směrování tvého života nebude určovat, jestli je, nebo není dnes doktorka v ordinaci. Ty se tváříš, jako bys snad kvůli tomu pít MUSELA....
A nějakou dobu dobu to vypadalo, že to i zvládnu. S tím, jak jsem si říkala, že už sakra nechci být trapná a ubohá! Že když to dělat nechci, tak to přeci dělat nebudu!
...
Nerozumím tomu. Opravdu tomu vůbec nerozumím. Je to tak šílené, že je to mimo jakýkoli pokus o

pochopení...
V pondělí v ordinaci už doktorka bude a nechám si napsat ten antabus. Pokud tedy na to ještě budu mít nějaké peníze.
Strašně se před vámi stydím a před sebou ještě víc. Ten počáteční relaps bych si ještě dokázala odpustit - vzhledem k situaci -, ale tohle je už prostě jen totální ubohost...
Připadá mi to skoro jako rozdvojená osobnost...

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Alhena - 08/12/2016 23:00

_____

Michal napsal:
Alhena, bydlis v Praze? Ja antabus uzivam uz nekolik mesicu, chodim do Sananimu. Zkus silencro. Je drahe, ale daleko levnejsi nez alkohol. Klid napis email, jestli chces nejak pomoct. M.

Michale, ano, myslím, že pomoc opravdu potřebuju. Kam ti tedy mohu napsat? díky moc!

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Michal - 08/12/2016 23:20

_____

Alhena, 5949@seznam.cz , napis a poslu ti na sebe telefon. M.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Alhena - 08/12/2016 23:32

_____

Díky, MIchale, napsala jsem....

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Alhena - 08/12/2016 23:35

_____

Michal napsal:
Alhena stale pije? :-/

Kdyby jen to... :-(

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Petr - 08/12/2016 23:52

Rozdvojená osobnost...to je přesně ono..

např. jsem s přítelkyní týden štastný a stačí jena myšlenka co mi vypne rozum a už vím, že nemám sílu ji vzít zpět a jdu do hospody.Chápu ty lidi, co kvuli chlastu páchají sebevraždy a ted to nemyslím abych tu někomu dělal černé myšlenky..pouze jich pár znám..Buh s nami dejž nám sílu :unsure:

Aleha držím palce

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Krtek - 09/12/2016 00:08

Alhena napsal:

Kdyby jen to... :-(

La Bella, Bellisima ?

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Alhena - 09/12/2016 00:15

Ano, bohužel.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Alhena - 09/12/2016 01:22

Jedna z věcí, která mě na to ničí nejvíc, je, že tomu absolutně nerozumím. Já jsem hodně přemýšlivá, empatická, obvykle dokážu pochopit, co se v člověku děje a proč - nebo alespoň mít nějaké teorie. Ale tohle prostě absolutně nechápu.
Jak můžu v jednu chvíli naprosto jasně vědět, že chci být střízlivá, a dokonce dělat opatření, abych nemohla udělat nějakou blbost... A o hodinu později nesmírně kreativně obcházet vlastní opatření, protože všechno vnímám NAPROSTO JINAK.
Byla jsem schopná 3 měsíce nepít a šlo to celkem v pohodě. A pak jsem to jednou prolomila a nedokážu to zastavit.
Klidně bych se i nechala zavřít někam na detox a pak do léčebny, ale já to prostě udělat nemůžu. Musím pracovat a vydělávat, jinak přijdu o vše...
Teď kladu naději do toho antabusu... Držte mi palce, jestli jste se mou už neztratili trpělivost...

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Krtek - 09/12/2016 01:54

Nikto s Tebou trpezlivosť nestráca Alhenka. Tu sme na tom všetci rovnako. Ja som minulý rok mal recidívu po dvoch rokoch. Polroka som sa s tým trápil, až som sa dal zavrieť na ten detox. Našťastie pomohli tie 2 týždne zastaviť to. Teraz som OK 14 mesiac a je to fajn. Len to netreba nikdy vzdať. Doma nemám žiaden alkohol a tak sa s tým nemusím pokúšať. Kupovať ho nekupujem. S bellou nemám skúsenosť. Ale som rád, že kedysi k tomu nebol prístup. Ináč by som určite vyskúšal. Ako väčšina mladých. A pri svojej povahe asi by som skončil ako s alkoholom. A teraz na staré kolená už s tým určite začínať nebudem.
Ja som kdesi napríklad čítal, že všetky tie smútky pri rozchode, strate partnera a pod. by človek mal "prežiť", pretrpieť a nie potláčať do úzadia. Neviem či som to napísal správne. Ja už si to veľmi nepamätám.
Klidně bych se i nechala zavřít někam na detox a pak do léčebny, ale já to prostě udělat nemůžu. Musím pracovat a vydělávat, jinak přijdu o vše...
Nemôžeš sa uvoľniť ani na pár dní? Detox trvá tak do dvoch týždňov.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Alhena - 09/12/2016 02:57

Já se bráním tomu, svěřit se okolí, že jsem znovu selhala a nechat si pomoct. Nechci asi ztratit totálně kontrolu. Doufám, že nebude problém dostat ten antabus. A to mi pomůže překonat tenhle relaps. A pak se uvidí, co dál. Asi nějaká skupina a tak...

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil zdenek - 09/12/2016 03:43

Netrap sa...alkohol je skurvená tvrda droga.Nič viac.Poraziť chlast je hrdinstvo a to nekecám.Študujem to trochu...prostě mozog je intoxikovaný návykom...nastávajú psychózy...čim skôr to zastavime,tym lepšie.Konečná stanica je demencia..resetovany mozog a vegetacia.Omg..toho sa bojim.Tie cravingy ma vždy dostanú.Plno ľudí sa upilo.Kto chce zomrieť? no alkohol je démon...neviem čo dodať. Držme sa!

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil katarina - 09/12/2016 06:51

Alheno budem ti drzat palce a mysilet na teba nech sa to konecne na dobre obrati. ak budes chciet tak

mi mozes aj napisat. presne viem ako sa citis.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Krtek - 09/12/2016 10:03

Alhena napsal:
Já se bráním tomu, svěřit se okolí, že jsem znovu selhala a nechat si pomoct. Nechci asi ztratit totálně kontrolu. Doufám, že nebude problém dostat ten antabus. A to mi pomůže překonat tenhle relaps. A pak se uvidí, co dál. Asi nějaká skupina a tak...
Myslíš, že si to okolie časom nevšimne? Recidíva síce nie je na pochvalu, ale oveľa horšie je nezastaviť ju. Čím dlhšie bude trvať, tým to bude ťažšie. A nakoniec získa alkohol kontrolu nad tebou. A v kombinácii s Kráskou to nie je dobrý nápad.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Petr - 09/12/2016 14:44

No tak toto mám přesně já...4 dny nepiju, v 15h. jsemš štastný jak blecha a vím že nebudu a cvak..najednou jsem v hospodě ani nevim jak to..prostě to nevim :S

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Karolína - 09/12/2016 15:00

U mě je to taky tak. Říkala jsem to příteli, že si připadám jak rozdvojená osobnost. Že pít nechci, vím, že to nechci, že mě to ničí. Ale pak mi najednou cvakne v hlavě a řeknu si, sklenička vína mě nezabije a už to lítá... Přitom jsem to obojí já. Nerozumím tomu. Jak to zařídit, aby mi nepřeplo?

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Petr - 09/12/2016 15:04

To nevím..sám to nechápu..je to něco šíleného a někdy přemýšlim, že to zabalím..ale nemám ani na to sílu

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Double D - 09/12/2016 15:10

---

tazko povedat. hadam, ze "cvak" to v hlave spravi vtedy, ked sme v nejakej situacii, v ktorej sme boli tisickrat a soferovanie tela prebera podvedomie, automatika. k tomu sa ostatne nas mozog chce stale dopracovat, aby sme nejaku cinnost vykonavali automaticky, bez nutnosti nad nou rozmyslat, pretoze je to menej energeticky narocne a mozog je parchant lenivy. takze ak clovek chce prestat fajcit, ale roky chodil z prace okolo jednej budky, kde si pravidelne kupoval cigarety, tak az bude skusat prestat a zase pojde tou istou trasou domov, na minutu to spravi CVAK a potom uz sa len cuduje, preco zase kraca domov s cigaretou v papuli (moj konkretny pripad, ked som si tieto cvaknutia uvedomoval najviac).

ciastocnym riesenim by mohlo byt naschval si vyrabat take situacie, kde automatika nemoze prevziat kontrolu, napriklad chodit domov inou cestou, bez znamej PNS-ky. ale je mi jasne, ze to nie je take jednoduche. ved aj jeden z najvacsich "problemov" abstinencie je nejak zmysluplne si vyplnit cas, ktory dovtedy zaberalo popijanie.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Petr - 09/12/2016 17:31

V celku hezky a zajímavě napsáno..děkuji

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Alhena - 14/12/2016 17:10

Tak se znovu hlásím, i když se mi vlastně moc nechtělo, protože se stydím. Už jsem to ale zarazila a jsem opět střízlivá. Nechala jsem si napsat Campral a antabus si nad sebe zavěsila jako "damoklův meč" - ještě jedno selhání a mažu do alkoholové poradny a rok tam budu dvakrát týdně docházet... :-/
Myslím, že to zafungovalo a nemám teď ani "cuky". Postupně se dávám dohromady a jsem připravená bojovat dál a cítit se každým dnem líp a líp. Všem vám moc děkuju za podporu!
Taky se držte!

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Karolína - 14/12/2016 19:58

No tak to je dobrá zpráva, Alheno. Já mám podobnej plán, docházet do poradny nebo na nějakou skupinu. Jsem na leden objednaná k psychiatrovi z léčebny, maj strašně dlouhý objednací lhůty teda.. Akorát práškům bych se ráda vyhla. Na co je Campral?

==========

Re: Jak dál, když selžete...

Vložil Petr N - 14/12/2016 20:25

Campral by měl fungovat tak, že když už se člověk napije, tak toho nevypije tolik jako normálně. Nemá potřebu/chuť?

==========

Re: Jak dál, když selžete...

Vložil Ja - 14/12/2016 20:35

Campral ako brzda?

Viď príbalový leták:

https://www.adc.sk/databazy/produkty/pil/campral-123696.html B)

==========

Re: Jak dál, když selžete...

Vložil Michal - 14/12/2016 21:34

Karolinu, nevim, jak jinde, ale co vim, tak v Praze jsou uzavrene A skupiny docela plne. I kdyz vlastne tam, kam dochazi se misto uvolnilo (presel do pokracujici skupiny). Otevrene skupiny krome AA v Praze bohuzel neznam. M.

==========

Re: Jak dál, když selžete...

Vložil Gennosuke - 14/12/2016 22:12

Alhena napsal:
Postupně se dávám dohromady a jsem připravená bojovat dál a cítit se každým dnem líp a líp.

Jsi moc dobra jak jsi to zvladla! Jsi o velmi neprijemnou zkusenost bohatsi = pokud by se podobne vypjata situace opakovala bude to mit chlast s Tebou o dost tezsi a to se pocita. A s tim jak k problemu pristupujes tj. uvedomujes si problem a jsi ochotna ho resit odbornou pomoci i nasazenim leku mas velikou sanci ze to za nejaky cas bude dobry. Drz se a at se dari!

==========

Re: Jak dál, když selžete...

Vložil pavel - 15/12/2016 10:22

Alhena napsal:

Klidně bych se i nechala zavřít někam na detox a pak do léčebny, ale já to prostě udělat nemůžu. Musím pracovat a vydělávat, jinak přijdu o vše...

Takovejch keců jsem už slyšel...sám jsem je žvanil....a Zdeno ze Slovenska tím tady tapetuje už půl roku :P
o to stejně časem přijdeš, přijdeš o všechno a na konec i o život... :(
Realita je taková, že máš kombinovanou závislost - alkoholik + toxík....ví tvoje psychiatrička, že kromě alkoholu jedeš i v drogách?
V současnosti nemáš zrovna nejlepší zázemí a potom ten naprosto nezvládnutý rozchod...no jak tady potom máš potřebu vyzdvihovat svoje "kvality" není zrovna ta nejlepší cesta.
Na tvém místě bych se hóóódně zamyslel, jestli není zrovna teď ten nejlepší čas totálně překopat svůj život a nastoupit někde do léčebny, případně do komunity, která léčí toxikomany.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Krtek - 15/12/2016 10:50

Rozchod po toľkých rokoch nie je žiadna sranda. Iný machri to nezvládli. Možno sa to dalo riešiť ináč, ale odsudzovať ju nebudem. Tiež som to takto kedysi riešil. A možno by som to tak vyriešil aj teraz. Neviem. Každopádne teraz je už všetko len na nej, ak už to zastavila. A aké kroky podnikne, aby to nezopakovala. Ale určite by som sa nespoliehal na Campral. Ten je o ničom v takýchto stresových situáciách. Antabus môže pomôcť viac. Opiť sa na antabus, to si rovno môže objednať truhlu.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil pavel - 15/12/2016 12:56

Krtek napsal:
Rozchod po toľkých rokoch nie je žiadna sranda.....Ale určite by som sa nespoliehal na Campral. Ten je o ničom v takýchto stresových situáciách. Antabus môže pomôcť viac. Opiť sa na antabus, to si rovno môže objednať truhlu.....

No právě proto, že rozchod není žádná sranda a teď sama neví co dál se životem, bych doporučoval komunitní léčbu a to minimálně střednědobou. Terapie pomůžou v sebepoznání a získá pomocí nich jiný náhled na sebe a svět kolem sebe a následně se upraví časem i vztahy.
Ty léky na alkohol nevím-nevím, protože nemá "jenom" problém s alkoholem, něco taky i "bere" a to může mít taky hodně rychlý spád

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Hana - 13/01/2017 11:29

Ahoj všem, pročítám vaše téma a musím se rovněž svěřit. Psala jsem zde už do jiných témat, no teď jde

o recidivu jako blázen. Naučila jsem se zahánět smutek, samotu, podpořit radost a zbavit se nudy pivem - doma. Jinak piju od patnácti (bude mi 30), ale vždy v normě. Jenže před třemi roky nový přítel, který má alkohol na denním pořádku, o víkendu s ním po hospodách, v týdnu sama doma zapíjet samotu a to, že si vždy najde důvod za mnou nepřijet. A tak bych mohla pokračovat, to už ale není důležité. Důležité je, že minulou zimu už jsem si řekla dost, přišly záchvaty paniky, úzkost... začala jsem brát antidepresiva a ze dne na den přestala pít. Naučila jsem se místo toho večer koukat na telku u kafe a čtyři měsíce si hrála na to, že je vše ok. S přítelem jsem i nadále vymetala hospody, ale pila birella. Tehdy mi nedošlo, co znamená ten hlas vzadu v hlavě, že je to jen dočasné, že zas budu žít "normálně"...prostě jsem chtěla zpátky chlast. Sice mi nedělalo problém nepít, ale prostě to nebylo ono. Po více jak 4 měsících jsem antidepresiva brát přestala, cítila jsem se zdravá a vážně mi bylo fajn. Jako v euforii bylo tohle období, vše je za mnou. Nebylo. Následovala dovolená, tam jsem začala pít. Proč ne, vždyť jsem na dovolené? Hmmm, je to pět měsíců a já pít nepřestala. Opět jsem zkusila zvládnout do antidepresivy, piju už ale i na ně. Nezvládám být doma sama, přes den mě to ani nenapadne napít se, ale prostě ta samota a ta možnost uvolnění... a nebo když jsem s přítelem, tak jen u piva je to fajn. Prostě pak je vše odvázanější, cítím se klidnější, snad i ostřeji vidím... ale ta rána. Dám si max. 5 piv, ale na antidepresiva a každý den? Jsem vyřízená, protože jsem ztratila naději. Jsem unavená a nevím co dělat, nechci se vzdát pití ani přítele, se kterým mířím na dno. Nedávám mu to za vinu, ale prostě nějak pořád nechápu, proč mu nestojím za to přestat s tím pitím (neříkám, že je alkoholik, ale pije denně tak 3 piva a víc) nebo dát mi vztah založený na jiných hodnotách než chlast. A pak přijde ta sebelítost a nabídka oprostit se od toho všeho... Já už nevím jak skončit. Bojím se, že znovu to už nedokážu, ne že nemůžu, ale nechci, protože když nemám to večerní pivo, nemám vlastně žádnou skutečnou radost... Díky všem!

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Michal - 13/01/2017 14:07

Hana, slo o vypsani se a nebo o komentare? :-) M.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Renáta - 13/01/2017 17:30

Ahojky Hani.
Myslím,že si se dostala do začarovaného kruhu,ale moc Ti rozumím,ale už s tím nemohu souhlasit.Myslím že nějakou dobu jsem uvažovala jako Ty a pít jsem přestat nechtěla a taky jsem si myslela,tak mi je dobře a citím se spokojeně. Opak byl pravdou,já se sice citila spokojeně,ale tím jsem víc ztratila než co mi ten alkohol dal.Dnes mi už nedává nic. Časem jsem se už neuměla smát a radovat ani s alkoholem.Jen protivná a pořád s něčím nespokojená.Už jsem neuměla vtipkovat ani nic.Jen jsem stále něco řešila co mi štvalo a sebe. Ted co nepiju,je mi stále do breku chvílemi,ale už začínám vtipkovat chvílema i smát se.Ještě nejsem úplně v pohodě,ale zas bude a hlavně nebut sama zkus se zaměstnávat vším možným,nebo s přáteli a pokud sama nechceš přestat.To máš větší problém než si sama myslíš. Radost a pohodu si musíš najít v sobě,ne u druhých ani v alkoholu. S alkoholu už nevíš kdo vůbec jsi a co vlastně chceš od života. V tom ti nikdo neporadí ani to za tebe neudělá ani tvůj přítel,až tohle pochopíš tak pak vyhraješ.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Hana - 13/01/2017 23:35

Pěkný večer všem,abych zareagovala...A děkuji za komentare!Takže ne a ano,byl to příspěvek do diskuze,v němž jsem ale zároveň popsala svůj příběh a své selhání.Pokud jsem něco narušila pak se omlouvám!
Jinak k druhé reakci,asi jsem to nepresne popsala,já jsem vše jen ne šťastná.Ale právě že teď znovu cítím,že jen po te večerní dávce jsem tak nějak happy.A ne vždy,ale zas se pak můžu v klidu utápět ve svých problémech.Proste přes den mám úzkosti,hypochondrie,únava,nejistota z budoucnosti...Bude mi 30 a jsem závislá na nefunkčním vztahu a asi i tom pití.A všechny,kteří to se mnou myslí dobře,jen toleruju,rodiče apod.Vse normální je jen povinnost pres den a pak ten vytoužený klid u piva,jako teď :-(
Já jen,nechápu proč jsem do toho zase sklouzla,4 měsíce nic,čistá,cítila jsem vítězství,že jsem nad věcí.Chvilkove opojení.Chtela jsem jen nepít doma,sama.O víkendu si dát 3 pivka a konec.Ale co trvalo dva a půl roku se vratilo tak rychle a ještě hůr.Utesuji se tím,že na má antidepresiva není alkohol zakázán,u tím že na antibiotika jsem pila jen tři dny z deseti...Je to ubohé.Stejne jako po 4 pivech jít jak socka pro další na benzinku.Mam vysokou školu,vždy jsem byla ta spravna.A teď?Jen se -zas-chlacholim,pijou všichni apod.
Bývalý přítel mě držel zkrátka a byl to vztah o smyslu,jenže já blba se zamilovala do někoho,kdo snad ani problém s pitím nemá,ale prostě mu to chutná.Stejne jako mu vyhovuje samota a život starého mládence.A já začala pít a ním o víkendu,abych se mu líbila,aby mě chtěl a byl ke mně pozorný.Bohuzel jinak je to ignorant.Ale neumím odejít.No a v týdnu?Není se mnou,nezajímá se a sedí v jiném městě v hospodě.A vždy má milion důvodu proč nemohl přijet a proč vlastně za vše můžu já.Chvíli jsem odolávala,ale samota na narozeniny,výročí a za rok znovu,nevím,nedala jsem to.
A teď už to pití je berličja,je mi pak prostě líp.Tot vše.Nez abych život řešila,zapijim ho.Nejsmutnejsi na tom je,že cesta ven je,i lidi na pomoc.Ale já se odmítám vzdát JEHO,který za to sice nemůže,ale jeho chování to zpustilo.A jaký plánovat společný život?On bude pořád pít,pořád kamarádi budou priorita,ale já ho mám jak drogu.Ale s ním to nikdy nekončí.Ale já jsem závislá,ať už na čemkoli.
Promiňte pokud to sem nepatří.Ale recidiva to přeci byla.A to čemu jsem v době abstinence věřila je pryč.Nejsem nad věcí a chci chlast.Protoze to je můj život.Zivot,co mě nici.Ale trvala zmena?Jak?S kým?Nevím co dál...

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Renáta - 14/01/2017 02:37

Hani Ty co píšeš.
Je už pro odbornou pomoc a psychologa.Ty už jsi zavrhla svůj život,díky závislosti a strachu. Strach tě dostal a závislost tě drží být vězněm sama sebe. Když nedokážeš fungovat,bez lásky,tak ji nikdy ani nedáš,Tím,že se utápíš a ničíš,stejně u přítele klesáš na hodnotě.To si vůbec neuvědomuješ. Žádný chlap nechce mít doma trosku nešťastnou a ještě opilou. S takovou ženskou ani budoucnost plánovat nebude. S člověkem svislým není budoucnost a ani život. Takové věci bys měla umět řešit. Opíjením a ničením sebe zničíš i druhého. Proto zajdi za odborníkem a svůj problém řeš. Pak budeš plakat mnohem víc a nešťastnější budeš mnohem víc. Opravdu vím o čem mluvím. Všechno se dá řešit jen nekašlat sama na sebe. Pak kašleš na vše. Cena pak je za to vysoká.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Michal - 14/01/2017 14:22

Hano,
> Pokud jsem něco narušila pak se omlouvám!

Urcite nenarusila. Nevedel jsem, zda ocekavas nejake reakce a proto jsem se zeptal.

> já jsem vše jen ne šťastná

Vyse zminene odpovida na:
> Já jen,nechápu proč jsem do toho zase sklouzla

> No a v týdnu?Není se mnou,nezajímá se a sedí v jiném městě v hospodě.

> Ale trvala zmena?Jak?S kým?Nevím co dál...

Osobne jsem neco podobneho resil takto:
1. prestat pit - to nicemu prece nepomaha, naopak zhorsuje.
2. vyhledani odborne pomoci - psychologie, psychiatrie
3. A skupiny (AA)
4. zmena denniho rezimu
5. zmena prostredi, ukonceni vztahu - proste cehokoli, co cloveka "stahuje dolu".

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Hana - 16/01/2017 08:22

Díky za příspěvky! Noo ono se mnou je to těžké, vždy jsem na to rozhodování byla dost neschopná. Ale co se týče přítele, tam v sobě vinu necítím, já lásky dávám tolik, že každý druhý chlap by byl šťastný. A že nechce opilou? On chce hlavně otroka, co mu bude vše tolerovat a volný čas si vyplní úklidem, vařením, praním a hlavně nerušením jeho a jeho potřeb. Ale samozřejmě, tohle je jen o tom, že tak proč neodejdu, já vím. Jen jsem chtěla ukázat, že to není o tom, že já se v něčem topím a jen ho ztrhávám sebou. A jinak, to je možná i můj problém v určitém smyslu, na mě to nikdo nepozná. Přes den upravená, vyvoněná, usměvavá, to jen po večerech se zžírám samotou a pivem. Takže neřekla bych, že jsem špatná partie, jen mám problém, ale to mívá občas každý. A láska je i o tom snažit se pomoct, což on nedělá, protože mu to tak vyhovuje - chodím s ním do hospody, on tak nemusí sedět doma a nudit se se mnou... Takže podle mě je to oboustranně - ano, chápu, že alkoholik není ideál, také jsem ale vždy zastávala názor, že když mi na někom záleží, stojím při něm, což já nenalézám. I když teď mi došlo, že to je možná ono, vždy jsem víc koukala na druhé, než na sebe. Prostě myslím si, že mít vedle sebe někoho, kdo se mě večer u čaje v obětí zeptá jaký jsem měla den, tak tu sílu znovu najdu. Ale takhle? Ale ano, jaká může být odpověď? Prostě to změnit. Ale když to nedokážu? Když si neumím představit nevědět co dělá, s kým je, nemít ho aspoň takhle zpola? Žiju ve strachu a pocitu nedocenění, proto asi piju. Ale věřte mi, neumím to změnit.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Michal - 16/01/2017 10:02

> Ale věřte mi, neumím to změnit.

A nebo to nechces ze strachu, ze budes sama, zmenit?

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Zuzana - 16/01/2017 11:06

Včera jsem si vzpomněla na jeden úkol z léčebny : na papír si sepište vše co máte rádi : koníčky, různé činnosti, přátelé, domácí mazlíčky, rodinu... A pak pěkně podle důležitosti vyškrtávejte. Až tam bude poslední slovo, mě zbyli rodiče, popláčete si a se sebevětším sebezapřením šktrnete i to. A co Vám zbude? NIC a přesně to je to co alkoholikovi zbude kromě chlastu nic. Pro mě tedy motivace veliká.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Hana - 16/01/2017 11:20

Už jsem to zkoušela odejít, počáteční euforii, že začnu znovu, vystřídaly neustálé myšlenky co dělá a proč už mě neuhání a nepíše mi... tak jsem po pár pokusech radši přijala tohle, než zbláznit se z toho. Sama bych nebyla, mám kolem sebe úžasné lidi, snad i možného nového přítele, se kterým si notujeme. Získala bych hodně, jenže jsme stále u toho - musela bych se vzdát jeho a to je pro mě natolik psychicky náročné, že si raději hraju na ukřivděnou u piva. Lidi, tohle mi vyprávět někdo před pěti lety, řeknu mu, že je cvok :-(
Ano, asi tak. Na lístečku by zbyl jen chlast. Vše ostatní se stalo povinností, přestalo bavit. Jen to chvilkové uvolnění. Mně minule - když jsem abstinovala - pomohlo odhodlání, že už nebudu dál ta chudinka, co se krčí v koutě a pije, že chci být někdo a tak se i cítit. Jenže po té recidivě už si nevěřím, nemám chuť znovu si odříkat, když je vše tak na houby. A snad i proto, že i když se budu cítit jako bohyně, pro toho, pro koho jí chci být, budu stejně jen tuctovka.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Double D - 16/01/2017 12:44

---

inymi slovami si sa nad tym zamyslela a vyslo ti, ze spravne je pokracovat v drahe alkoholizmu s nadejou, ze ako vedlajsi produkt ti ostane muz, ktory ta v podstate ani nijak zvlast nechce a ktory ked si ma vybrat medzi chlastom a tebou, tak si v 10 z 10 pripadov vyberie chlast a/alebo kumpanov v hospode. z toho je jasne, ze tvoj rebricek hodnot je diametralne odlisny od tych, ktore maju ludia, co ti v tomto vlakne radili (vratane mna).

okrem navstevy odbornika ti asi niet velmi co poradit. mozno len to, aby si sa vykaslala na vycitky a zacala chlastat na plny uvazok, aspon to budes mat rychlejsie za sebou.

v pripade, ze je clovek presvedceny o tom, ze pitie alkoholu je spravne, vela dovodov na optimizmus veru nie je. je mi to luto.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Hana - 16/01/2017 14:08

Nebudu tu psát jak se mi rozsvítilo a jak vše následující vidím už jen v růžovém obláčku štěstí, ale něco jsem si z toho vzala - ve čtvrtek jdu k psychologovi, teď jsem se objednala, působil na mne velmi seriozně a hlavně přátelsky. Rovnou mi řekl, že alkohol budu muset odbourat a já doufám, že jako se to povedlo kdysi, snad to půjde i teď. Občas mi pomáhá, když prostě musím - poprvé mi psycholožka řekla, že buď přestanu nebo mě pošle na dvoutýdenní detox... skončila jsem ze dne na den. Uvidíme, doufám a snažím se si i věřit. Realita se ukáže...

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Michal - 16/01/2017 22:03

Hana, tak to je dobre. Nektere problemy s abstinenci zmizi, jine se resi snaze. To urcite znas. Stejne tak jako ze nestaci doufat :-). Po navsteve psychologa napis, jak to jde/pujde.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Renáta - 17/01/2017 01:11

Hani.
Udělala jsi dobře. Myslím, že je to aspoň nějaká cesta. Víš před léty jsem zažila něco podobného. Taky jsem hodně milovala svého přítele a spolu jsme i dost pily. Jeho to tak nevzalo jako mě. Já se rozpila a vydržela jsem víc pít než on. Pak už jsme spolu nepopíjely. To ti nechci vyprávět. Já se tak kvůli němu tak trápila a taky popíjela tři roky. Když jsem mu davála najevo jak je pro mne důležitý. Defakto měl to naháku a přišel za mnou jen když on chtěl nebo když mne potřeboval nebo něco po mě. Já se nedokázala odpoutat. Pak jednoho dne ve mě něco ruplo a já ho vypustila ze svého života a vše se otočilo. Najednou on chtěl být se mnou a jak lituje těch chyb a taky rok mi chtěl zpět. Já už jsem nechtěla ale to pití mi už zůstalo. Pak jsem se potkala s manželem se začátku jsme taky pily. Vždy jsme se pohádaly a ten mě pak třískal. Vžy když byl opilí. Pak přestal pít ale já ne. Já si musela dát aspoň jednou měsíčně do nosu. Vždy hádky pod vlivem. Celkově jsem se pak zablokovala a pít přestat už jsem neuměla. Jelikož jsem byla k tomu nucena a to se mi příčilo a byla jsem jak ve vezení a bez přátel a vždy jsem se sama doma napila. Nakonec jsme šli od sebe a 8 měsiců jsem byla v lihu. Už jsem to nezvládala psychicky s alkoholem. Poprvé jsem se rozhodla já sama a končim s pitím. Protože jsem si uvědomila že chlastem není nic hezkého ani fungujicího a chlast zničí i sebe lepší vztah. Lidi pod vlivem řeknou co by nikdy neřekli a hádky pak zbytečný a já už nechci opakovat chyby a dělat to o čem jsem

přesvědčena,že touto cestou už ne. Žít se dá i bez alkoholu a bez hádek. Teď teď sice nepiju 15dnu a ani chuť nemám ani dny si nepočitám a spíš jsem ráda, že už se tak nehroutím a začinám být stabilní. Taky celých 8 měsícu deně myslím na manžela a volaly jsme si před vánoci a řekl mi spoutu hezkých věcí. Které mě rozhodili, taky jsme se šileně milovaly. Vím že to je konec a taky to pořád bolí. Ani bych už nechtěla.Můj život už je jinde a vím jak chci žít. Už nikdy nikoho kdo pije a nechci už ani já. Nevím jestli mi pomohlo, prostě nenavidím alkohol a vidím ho jako velkou metlu lidstva a jak dokáže s člověka udělat zrůdu a trosku ubohou. Tak Ti držím palečky abys porozuměla sobě a uměla kousnout bolest pro lepší život.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil pavel - 17/01/2017 08:21

Hana napsal:
... Naučila jsem se zahánět smutek, samotu, podpořit radost a zbavit se nudy pivem... v týdnu sama doma zapíjet samotu.... Následovala dovolená, tam jsem začala pít. Proč ne, vždyť jsem na dovolené? .... Nezvládám být doma sama, přes den mě to ani nenapadne napít se, ale prostě ta samota a ta možnost uvolnění... a nebo když jsem s přítelem, tak jen u piva je to fajn. Prostě pak je vše odvázanější, cítím se klidnější, snad i ostřeji vidím... ale ta rána.... Jsem vyřízená, protože jsem ztratila naději. Jsem unavená a nevím co dělat, nechci se vzdát pití ani přítele, se kterým míříme na dno. ..... nebo dát mi vztah založený na jiných hodnotách než chlast. A pak přijde ta sebelítost .... protože když nemám to večerní pivo, nemám vlastně žádnou skutečnou radost...

Ahoj,
tohle je pěkně popsaný učebnicový vznik závislosti....a to nejenom na alkoholu a lécích, ale také (a tu závislost už máš) závislost na člověku (ta je snad nejhorší ze všech).
Zahánění prázdnoty vlastního života alkoholem, "věšení" se na někoho druhého, aby tu MOJI prázdnotu naplnil, je prosím pěkně akorád cesta do pekel...jen tak dál pokračuj a pokud budeš mít to štěstí a dostaneš se do komunitní léčby, tak tam budeš mít dost času nad sebou přemýšlet...a něco s tím konečně dělat, protože tobě "jenom" abstinovat (vůlí) prostě nestačí. Ty musíš udělat poměrně razantní změny ve svém životě a změnit svůj náhled na něj.
Čiší z tebe takový poměrně silný NÁROKyzmus na různé věci v životě: nárok na vztah, nárok na trvalé štěstí a radost, nárok na každodenní zábavu.....životní realita je ale bohužel jiná - na NIC z toho nemáš v životě nárok. A čím dřív tohle pochopíš, tím líp pro tebe.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil pavel - 17/01/2017 10:05

Hana napsal:
....já lásky dávám tolik, že každý druhý chlap by byl šťastný... neřekla bych, že jsem špatná partie, jen mám problém, ale to mívá občas každý. ..... Prostě myslím si, že mít vedle sebe někoho, kdo se mě večer u čaje v obětí zeptá jaký jsem měla den, tak tu sílu znovu najdu. .... Žiju ve strachu a pocitu nedocenění, proto asi piju.....

To snad ani nemůžeš myslet vážně, od chlapa co tě držel zkrátka utečeš za nějakým hospodským pometlem a jseš si jistá, že každý druhý chlap s tebou musí být šťastný, sice jenom "trošku" piješ, ale

jinak jseš přece skvělá partie, jenom trošku nedoceněná.... :P :P :P .....tohle slyšet na ranní komunitě, by mi hned zvedlo minimálně o 100 % náladu.... :P :P :P
A ten večerní čajíček a objetí...a tu červenoknížečkovou otázečku "Jakýpak jsi dneska měla den miláčku?" snad ani komentovat nebudu....už ty harlekýny nečti...sudnej si ty růžovoučký brejličky a nauč se přijmout realitu

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 17/01/2017 11:19

"Keď zlyhá(va)š nezúfaj - zdvihni hlavu a (opäť) vykroč odvážne *do cieľa/triezva* a za svetlom (poznávania seba samého)!" :blush:

(Poznám adepta, ktorý to nevzdáva ani po 22 pokusoch. Ony - tie chvíle triezvosti medzi alko-ťahmi dotyčnému určite stoja za vynaloženú snahu, úsilie aj námahu. Sú to jeho vlastné slová a vyhodnotenia...) :)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Hana - 17/01/2017 13:15

Posměšné příspěvky nechávám bez většího komentáře, myslela jsem si, že tu jsou empatičtí lidé, kteří dokáží pochopit problémy, trápení i selhání druhých. A k alkoholismu může vézt spousta cest, proč ne zoufalá touha po štěstí, lásce a uznání. Každý má nějaký příběh... bez příběhu by nebyla závislost. Alespoň to přiznávám dřív, než z léčebny...
Všem ostatním moc děkuji za podporu, rady (viz učebnicový příklad... škoda, že jediné, čemu se nevymykám, je vývoj závislosti :-D) a sdílení životních strastí! Ve čtvrtek napíšu, co mi psycholog řekl.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil pavel - 17/01/2017 14:32

Hana napsal:
... k alkoholismu může vézt spousta cest, proč ne zoufalá touha po štěstí, lásce a uznání.... škoda, že jediné, čemu se nevymykám, je vývoj závislosti :-D) ....

k alkoholismu vede samozřejmě spousta cest: můžeš zapíjet deprese, nebo nevíš co se životem a někomu to prostě "jenom" chutná, nebo je to jeho jediná náplň volného času...ale je si potřeba taky ujasnit o čem je vlastně řeč, alkoholismus je NEVYLÉČITELNÉ a SMRTELNÉ onemocnění a jak ti jednou závislost doleze na 100% je šmitec a žádná laciná cesta ven neexistuje - nevím jak jsi na tom po zdravotní stránce, ale asi dobře, když o tom nepíšeš. Orgány zatím šlapou jak mají, žádné "stávkování" žádné záchvaty zvracení, zadržování vody v těle, psychózy, delírka, děsivé sny, nespavost.....atd. není a ani snad nehrozí úmrtí na akutní intoxikaci alkoholem a léky...zatím.
Na touze po štěstí, lásce a uznání NENÍ v zásadě nic špatného, to jsou základní lidské potřeby, jenom

to nesmíš hledat u špatných lidí na špatných místech, nebo být na těch pocitech závislá. Život není spravedlivej ani jednoduchej.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Hana - 17/01/2017 14:50

Zdravotní problémy zatím naštěstí nijak zásadní nemám. Je to možná tím, že absolutně nepiju tvrdý alkohol, jen to pivo a jen večer. Ale samozřejmě "jen"... Ale mám často ty zlé sny, pořád se mi zdá o zombie, jak mě chtějí zabít... ale nepřisuzovala jsem to alkoholu. No a pak ty úzkosti a panické záchvaty (nemohu se nadechnout, bojím se, že se zblázním... a pak už se tak bojím, co se v tomhle stavu může stát, že přichází i hypochondrie)... no a právě i od toho mi ty čtyři piva večer pomáhají, prostě člověk vypne a oddychne si od starostí a strachu. Ale chci to změnit. Chci a musím!

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 17/01/2017 15:29

Hana napsal:
Zdravotní problémy zatím naštěstí nijak zásadní nemám.
...ty čtyři piva večer pomáhají, prostě člověk vypne a oddychne si od starostí a strachu.
"Ale chci to změnit. Chci a musím!"
Napíš ako to mieniš a chceš zmeniť(?)... B)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Morfeus - 17/01/2017 16:54

Já nevím, co čekáš od toho, když napíšeš na web pro alkáče, že si dáváš 4 piva před spaním.. Chceš, aby ti lidi domlouvali a nadávali, ať to neděláš, nebo co? Já už těch ubulenejch keců tady na tom webu začínám mít často dost. Skoro bych řekl, že je lepší i chlastat než furt kňučet, jak je život nudnej, jak to nejde vydržet atd. To bych radši šel pěkně k Pinkasům a tam bych se pořádně zdunil před tím než bych tu něco takového psal.. Prostě si dělej co chceš..

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Gennosuke - 17/01/2017 17:34

Hana napsal:
no a právě i od toho mi ty čtyři piva večer pomáhají, prostě člověk vypne a oddychne si od starostí a strachu.

Nepochybuju ze pomahaji - otazka je co se stane kdyz zacne hladina alkoholu v krvi klesat a mozek se zacne dozadovat svoji "davky" - jestli pak prave tenhle abstinencni stav ty problemy nevyvolava.

Jinak jak pises o potrebe lasky a stesti a skvele fungujiciho partnerskeho vztahu... nezlob se ale prijde mi to tak trochu (ovsem muzu se samozrejme mylit) ze jsi si v predstavach vymalovala krasnou pohadku a jdes za ni pres hory a doly aniz by jsi rozlisovala sny a realitu a uvedomovala si rozdil mezi "chci" a "muzu". Coz je a bude v kombinaci s pravidelnym pitim dost smrtelna kombinace :-(.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Zuzana - 17/01/2017 21:00

_____

Hana

Byla jsem na tom podobne a bylo mi na psychiatrii řečeno, že panickou poruchu (ty prima stavy asi znáš) alkohol ještě umocňuje a můžu být ráda, že to neskončilo psychózou... Mě to naopak ze začátku přišlo, že ten alkohol funguje lépe než antidepresiva, dokud se nevplizila závislost a pak neřešíš jeden ale dva problémy. Já ti asi moc radit nemůžu, po deseti letech se v tom placam zase... Taky si dám večer 2-3 pivka po práci. U mě byl spouštěčem rozchod a spousta volného času, kdy jsem s kolegyněmi a kamaradkami začala oslavovat znovu nabitou " svobodu", nicméně opět se cítím jako vězeň. No nafackovala bych si, co už nějak se s tím poperu, nic jiného ani nezbývá, pokud nechci skončit na dně.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Medovka - 18/01/2017 09:38

_____

Pavel napísal,
...Na touze po štestí, lásce a uznání NENÍ v zásade nic špatného jsou to základní lidské potreby, jen je nesmíš hledat u špatných lidí na špatných místech, nebo být na tech pocitech závislá. Život není spravedlivý ani jednoduchý...

Tak s tým musím iba súhlasiť. Pavle, veľmi dobre napísané.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Hana - 18/01/2017 12:43

_____

Morfee, já naopak nevím, co bys na fóru pro alkoholiky čekal ty... jak tu budem psát, že jsme happy a držíme se upraveného hesla "chlastem ku zdraví?" Jasně že pijem, ale alespoň si to uvědomujeme a snažíme se tu podpořit jeden druhého. Ale snad se ti tím tvým příspěvkem ulevilo. Nevím co máš za problém, to jsi nenapsla. Ale proč napadáš lidi, co se tu svěřují?? Jestli ti 4 piva večer nestačí, tak toho asi o alkoholismu moc nevíš a nechápeš, že nejde o množství, ale o okolnosti. Mimochodem, včera jich bylo 6, snad tě to potěší. Jinak možná spíš vyhledat web pro narkomany, či co já vím, tam se třeba dočteš zajímavější a apokalyptičtější příběhy. Nezlob se, ale nechápu, proč si tak vyjel, tady mají lidi

držet spolu, i když selžou či neví jak dál. Pokud ti to dělá problém, tak to nečti, ne?
Tyhle komentáře mi přijdou trapné prostě a ta atmosféra tu občas zbytečně houstne. To samé viz příspěvek, jaká jsem partie, že jsem opustila dobrého přítele kvůli špatnému... já se prostě zamilovala a komu se to nestalo?? Férově jsem se rozešla a šla za druhým. V té době pro mě pití bylo jen víkendovou záležitostí. To ty plané sliby a věčná nadcházející samota mě dostaly sem. Ano, mé rozhodnutí, to nepopírám, ale vy nevíte, kolik opovržení jsem za pozlátko vztahu měla. Já do vztahu vždy dávala vše, jinak by se mnou bývalý přítel nebyl deset let! Neznáte mě a nevíte, že někdy zoufale milovat špatnou osobu se prostě stane. Jo řeším to chlastem, což je zlé. To ze mě ale ještě nedělá zlého člověka. Do toho vztahu jsem dala vše a doufala, že když budu dost milovat, přizpůsobovat se a tolerovat, vrátí se mi to zpět. Nevrátilo a já to neumím překousnout. Neříkám ať to chápete, ale alespoň to, co mě ničí nemějte jako zdroj zábavy. Soudit je snadné. A o tomhle by to tu ale být nemělo. Svým způsobem jsme tu všichni tragédi, každý jiným způsobem. Ale to nás má spojit,ne bavit. Řešte můj alkoholismus, to ok, ale prosím laskavě neříkejte, že jsem zlá partnerka. Nevíte a vůbec netušíte. Tohle totiž není o červené knihovně, to je reálný příběh.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Hana - 18/01/2017 12:56

Gennosuke, nevím nu, první úzkostný stav jsem měla v patnácti. Za měsíc psychického utrpení jsem tehdy shodila deset kilo. A pak to přicházelo častěji a trvalo dýl. Je pravda, že i piju od patnácti, ale to byla úplně jiná liga, to bylo jen v pátek třeba. Takže asi spíš za tohle chlast nemůže. Ale asi to tím zhoršuju. Hledám chvilkovou úlevu. Dle jedné psycholožky jsem prý logicky sáhla k tomu osvědčenému, o čem jsem věděla, že "mi dělá líp". Ale začala jsem v tom hledat berličku pro vše a problém se samozřejmě zhoršil a j á upadla do začarovaného kruhu... A ano, asi jsem si vytýčila cíl, jehož nenaplnění beru jako osobní selhání a životní tragédii. Což je blbost. Řešení? Přestat s pitím, brát antidepresiva, než se postavím na nohy, a terapie, kde se pokusím zbavit svých bludů a závislosti na nefunkčním vztahu. Neříkám, že to stačí, či pomůže, ale teď na lepší řešení nemám. Už to takhle dál nejde, přijdu si jak popelnice, ráno v puse jak v polepšovně, ten chlast a cigára. A únava. Nevím jak jsem si vsugerovala, že pití něco řeší, ale neřeší a tohle se pokusím si vžít jako neměnnou pravdu. Ale je to jako prát se sama se sebou, takže není to snadné. Ten červík, co mi stále říká "ulev si, vždyť o nic nejde", ten tu bude ještě hoooodně dlouho a nevím, jak se s tím poperu. Ale znovu to zkusím.
Moc mi pomáhá číst podobné příběhy a všem vám držím palce, ať v boji zvítězíte!!!

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Šantalka - 18/01/2017 13:16

Hani, sdílím pocit ohledně fóra. Bohužel už opalda ta euforie z nepití a občas si dám. Fórum je zde pro alkoholiky, nejen pro ty, co úplně abstinují :-) mají můj obdiv atd. Ale každý to holt nedokáže. To ale neznamená, že se zde nemůže svěřit, poradit se, nebo jen "pokecat".

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Renáta - 18/01/2017 13:20

Hani,nemyslím si že byjsi byla špatná ženská. Jen neumíš řešit svůj problém a řešíš ho jiným problémem,ale bohužel to jsme tu dělali všichni a někdo už zašel mnohem dál a ví že to je špatně,vůbec tímto směrem jít a řekne Ti to tvrdě. Máš čas to zastavit nebo se taky dostaneš už za hranice,kde už pak není lehká cesta zpět. Spíš bych to brala jako varování.Ne útok...Jak se říká,kdo kam at jde tam.Já taky nikoho neposlechla,ale zase to špatný využiji pro dobré věci,protože už je vím osobně a ne že mi to někdo řekl,ale zase kdybych rady a hrozby brala v potaz,nemusela jsem projít špatnými věci a zbytečnými léčby. Kterými ted procházím. Dnes jsem byla u psychiatra a čekají mne náběrya v vyšetření v jakém stadiu mám poškozený mozek. But s alkoholu nebo se jedná o bipolární poruchu. Lékyjsem dostala olanzapin. Lečí se s nim psychózy schizofrenie a bipolární poruchy. Taky jsem pila jen pivka a občas vínečko a žádný tvrdý alkohol,ale pouze kdy mi nebylo dobře a to období trvalo nějakou dobu a pak zas abstinence nebo tak za tři týdny pivka. Alkohol mi vše zhoršil i když jsem si myslela,že mi pomáhá,ale zlatý oči.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Morfeus - 18/01/2017 13:37

Ano. Ulevilo se mi, děkuji. To víš, tak jsem chvíli střízlivej, tak poučuju. Myslím, že kdybys chtěla přestat tak bys měla změnit ten tvůj přístup chci a musím apod. Příjde mi, že to bereš jako byses snažila přestat pít pomerančovou limonádu. Chlast je zákeřnej. Možná budeš muset do léčebny..
Jinak to množství u tebe nepodceňuju. Myslím, že bys chtěla, abych se ti vysmál, že já pil hektolikry a ty tu blbneš kvůli 4 pivkům, ale já to neřeknu, protože znalost alkoholismu nějakou mám. Také potkávám lidi, kteří pili víc a dokonce mi říkají, že v mém případě by nepřestali, že vlastně alkoholik nejsem (tito ale pijí). Ale není i toto trapné pořád někde dělat testy, poptávat se a ujišťovat se, že musím přestat pít, abych nedělal z komára velblouda? Přitom existují lidi, kteří nepijí. Není to povinnost pít alkoholické nápoje. A rozhodnout se přestat pít může i někdo, kdo si ucucunul ze zátky od rumu. To je každého věc... Jen mě šlo o to, že manipuluješ lidi, aby ti říkali, co chceš slyšet a když to neříkají, jsi vzteklá a já tě chápu, občas to dělám taky. Já alkoholik jsem. Ožral jsem se nesčetněkrát. A měl jsem také období mezi kalbama, kdy jsem těch pár piv ustál. Nebylo to pokaždé, co pivo to opilost. Občas mi i ta závislost nechala vydechnout. Ale když nastoupilo těžké pití, tak mi fakt stačilo dás si pivko a opil jsem se. Proto si už to jedno pivko nedám. Je to příliš rizikové.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil pavel - 18/01/2017 13:37

Hana napsal:
... To samé viz příspěvek, jaká jsem partie, že jsem opustila dobrého přítele kvůli špatnému... já se prostě zamilovala a komu se to nestalo??
právě že stalo, tak vím o co jde a taky jsem si v tom pěkně "pochodil"...dneska už vím kam to vede a už nikdy více.....počkat až pomine ta "chemická nerovnováha" v mozku, které se říká ZAMILOVANOST :P a pak se uvidí... a zamilovanost zákonitě jednou pomine, a pokud ne, tak je to patologický ZÁVISLÝ VZTAH, který je sám o sobě velký problém i bez zneužívání návykových látek.

...Řešte můj alkoholismus, to ok, ale prosím laskavě neříkejte, že jsem zlá partnerka....

to, že jsi zlá partnerka tady nikdo netvrdí, pouze jsem zpochybnil tvoje tvrzení že jsi "dobrá partie"...no a je vidět, že padla kosa na kámen a to je dobře, třeba tě to přinutí se i trošku zamyslet (minimálně nad tím, že sebechvála smrdí" ;))
a jak asi máme řešit tvůj alkoholismus bez vztahů? to spolu docela dost souvisí - víc než si myslíš... Třeba taková koláž "RODINA" a její probírání na skupině to je potom něco...

Pokud se člověk chce úspěšně odléčit, tak musí změnit i některé věci ve svém životě, které se závislostí na návykových látkách ZDÁNLIVĚ nesouvisí....a vztahy jsou docela dost důležitá oblast v životě člověka.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Šantalka - 18/01/2017 13:41

S tou chemií máš Pavle pravdu. jsem ráda, že jsem ustála to období, kdy jsem "chemicky" zahořela k někomu... naštěstí se to poměrně brzy utlo a nestačilo to pokazit víc. Rodinu... A je klid. Ale zase to byko fajn a asi to chtělo, manžel si uvědomil, že nejsme samozřejmost. A snaží se víc.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 18/01/2017 13:46

Šantal a manžel se nic nedozvěděl?A nedozví?

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Šantalka - 18/01/2017 13:55

Nedozvěděl. A nedozví. Ale vycíil, že už mě tak nezajímá, že ho nenáháním telefonem z hopody, že mi nevadí, když je celý víkend pryč atd. Až se to obrátilo. Ono toho bylo víc. Povýšili ho (což je fajn na jednu stranu, ale musel začít víc přemýšlet, být zodpovědnější, nekalit furt a nehulit adt), tak se tak nějak změnil, i ke mě a k dceři.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Renáta - 18/01/2017 13:57

Nemá tu někdo zkušenosti s olanzapinem? Jak utlumí mozek a stavy po něm?

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 18/01/2017 13:59

No tak to je super obrat,tak ať mu to vydrží aspoň Tě nebude svádět do hospody ;)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Šantalka - 18/01/2017 14:06

Jak říkám: teď vzal dceru dokonce na výlet do londýna. ušetřil na to a chtějí být spolu, to by cca loni nepadlo v úvahu. I ty hospody s ním právě jdou - on si zahraje kulábr, já pokecám a jdem, žádný na kaši. Ale vím, jak je to u mě křehký, nemyslete si, že nevím...jsem to pořád já.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil pert - 18/01/2017 17:36

Morfee, ty to celé bereš na můj vkus nějak útočně. Ono každý jsme nějací a taky kolikrát čumím co se tady napíše, ale chce to klid, nezměníme tím psaním nikoho, jen mu ukážem jiný pohled a i ten náš pohled z jiného pohledu může být pěkná hovadina...

Nepil jsem víc jak rok a trpěl jsem pořád těžkými výkyvy nálad, chlast prostě mění lidi, následky nesem i dlouho poté... chytal jsem nějaké impulsy, furt něco dělat, jak když střelí a musel jsem do všeho drbat a pak zničehonic jsem byl na opačné straně, skoro jsem nemluvil, já jo, uzavřel do sebe... a pořád tak dokola. Každý týden terapie, jednou jsem chvíli uvažoval o nějaké léčbě patáky, já nevím, nějak to pak ustoupilo až to ustoupilo úplně a jsem relativně v cajku. Nikdy předtím jsem v dospělosti ničím podobným netrpěl, v dospívání jsem měl jiné problémy, z toho jsem vyrost.

Je to holt těžké pro každého, objeví se co dřív nebylo, každý se s tím vypořádáváme jinak... sem si říkal- jo, kéž by pár týdnů a budu v pohodě, přejdou skoro dva roky než sem mohl říct, že jsem celkem fajn, "stabilizovaný"

A pak už to šlo - jde- samo, nabalily se akorát jiné problémy...

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil pert - 18/01/2017 18:27

Olanzapin-zyprexa- zkušenosti, tak asi bys to Renáto měla vyzkoušet, protože takto přemýšlet... u jednoho se např. objeví ospalost, u druhého ne a většinou při dlouhodobém užívání je tam příbytek na váze... znal jsem dvě osoby co to braly a jeden si pochvaloval, druhá se tím musela utlumovat od halucinací, psychóza, snížila se rapidně četnost těch stavů, ataků, ono to jsou ale dobré léky, psychiatr

to nechtěl ani napsat, je tam velký doplatek a jak nemáš diagnostikovanou tu nemoc na kterou se používá, má pak doktůrek s pojišťovnou problém a blabla, to je ten pokrok ve zdravotnictví

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Renáta - 18/01/2017 18:37

Děkuji Peťulo za odpověď.
Já teda nic nedoplácela a to jsem se i divila. Jelikož antidepresiva jsem doplácela. Sice ne moc ale doplácela. Já jsem spíše myslela otázku? Jak až moc utlumí mozek? Už jsem si ho vzala a tak to poznám.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil pert - 18/01/2017 19:21

S tím doplatkem jsem to napsal blbě, on je dost drahý, myslím ze dva tisíce? Ale to hradí pojišťovna, doplácí se málo, to bylo už před lety tak nevím...

Ono ale každý lék nějak působí, nemyslel bych na to, že tě utlumí, ale jak se po něm budeš celkově cítit, jestli líp nebo hůř... vím, že první měsíc byl takový nezvyk, než to najelo a zabralo, pak se navyšovaly dávky, v případě který jsem viděl tak nakonec na 20mg

Ale ber to těsně předtím, než pudeš do postele, dávkování je 0-0-0-1 - to je na noc

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Mirka - 23/01/2017 07:33

Byla jsem na oslavě a zhřešila sem.nechci se vyhýbat akcím,to bych se cítila odřízlá od okolního světa.teď už zase dlouho nic nebude tak pít nebudu

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Krtek - 23/01/2017 09:19

Mirka. Na alkohole v malom množstve(samozrejme nie každý deň) nie je v podstate nič zlé. Je pre ľudí, ako spústa iných pôžitkov. Ja som už svoju hranicu prekročil. Pre mňa už nie je. A ty, ak to budeš zvládať takto, raz za čas, tak je to OK. Nepi doma a snáď to zvládneš. Len musíš vedieť na tých oslavách kedy dosť. Keby si sa úplne izolovala od spoločnosti, v zmysle domov-práca, tak asi z toho zcvokneš. To by tiež nebolo dobré. Ja nie som bojovník za abstinenciu za každú cenu. Kto chce, nech si

kľudne popíja. To musí každý zistiť sám, že už stačilo. Že tie problémy za to nestoja. Niekedy je také úplne abstinovanie nasilu, keď sa s tým štýlom života človek nestotožní, trápenie. Ale k tomu asi treba nejako vnútorne dospieť, aby to nebolo trápenie.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Mirka - 23/01/2017 09:32

Doma už dlouho nepiju a tak to zůstane,nechci aby si děcka říkali že mají věčně opilou mamku.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Krtek - 24/01/2017 00:50

Mirka. Však vyskúšaj a uvidíš ako to dopadne. Ak to s tými akciami nebudeš preháňať a zámerne ich v práci vyhľadávať len aby si si mohla aj vypiť, tak potom je to myslím ok. Len pozor na to, čím viac akcií, tým väčšia pravdepodobnosť totálneho opitia. A s tým spojených následkov. Zodpovednosť si už budeš musieť niesť ty sama a nie kolegovia v práci aj keď ťa možno práve oni pozvú. Vykašlú sa na tebe. Maximálne tak budú rozoberať tvoje excesy.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Mirka - 25/01/2017 18:31

Někdy mám ten pocit že na mě všichni kašlou.já jdu na nějaké ty akce tak dvakrát do roka jinak jsem hodná holka

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Zuzana - 26/01/2017 01:50

Mám strach z odmítnutí, zavolám na psychiatrii zde ve městě, bojím se že mi řeknou že sem nepatřím.... Přestěhovala jsem se za přítelem před 2 měsíci, každá cesta ven z bytu mi dělá problém, moje panická porucha získala na síle, bohužel stejně jako závislost, která fungovala lépe než AD

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil pavel - 26/01/2017 08:58

Zuzana napsal:
Mám strach z odmítnutí, zavolám na psychiatrii zde ve městě, bojím se že mi řeknou že sem nepatřím.... Přestěhovala jsem se za přítelem před 2 měsíci, každá cesta ven z bytu mi dělá problém, moje panická porucha získala na síle, bohužel stejně jako závislost, která fungovala lépe než AD

tohle už je ale na hospitalizaci

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Zuzana - 26/01/2017 12:02

Myslíš? Musím do práce, za rodiči, kteří jsou sami celkem nemohoucí, zatím funguji tak, že si dám jedno pivo a jdu... Vlastně před každou cestou si něco naliju, abych se vyhla svým prekolapsovym stavům na ulici, mám v hlavě zafixováno, že pokud omdlim, nikdo mi nepomůže a ještě mě okradou,pomalu, ale jistě se řítím do pekla, musím to utnout. V práci to musí vědět, že nejsem ok,ale pokud chodím je to v cajku... Na psychiatrii telefon neberou, no nic, budu to zkoušet dál.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil pavel - 26/01/2017 12:35

---

myslím že ano, protože ty neřešíš "jenom" alkohol, ale jsou tam i AD-čka a máš předpokládám diagnostikovanou panickou poruchu...Některý AD-čka se s alkoholem nesnášej, mění se jejich účinek a je to potom ještě horší...já sám jsem se touto kombinací wodrownal :(:blink: :blush: :dry: :unsure: :S :S a nakonec hospitalizace byla to nejlepší co mě mohlo potkat...a samozřejmě následovala léčebna.
To tvoje pití - pivo sem - pivo tam - nevypadá takhle nijak dramaticky, asi normálně funguješ, ale právě v kombinaci s léky a tou poruchou, to pod povrchem asi pěkně vře...
A to tvoje nemůžu jít do nemocnice musím to - musím ono - je nesmysl MUSÍ SE JENOM UMŘÍT všechno ostatní se MŮŽE -- stejně o to všechno přijdeš až se zhroutíš.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 26/01/2017 13:48

Zuzana napsal:
..."Musím do práce, za rodiči,...
zatím funguji tak, že si dám jedno pivo a jdu...
...před každou cestou si něco naliju, abych se vyhla svým prekolapsovym stavům na ulici, mám v hlavě zafixováno, že pokud omdlim,...
... jistě se řítím do pekla, musím to utnout.
...V práci to musí vědět, že nejsem ok,ale... (pokud chodím je to v cajku)... Na psychiatrii telefon neberou, no nic, budu to zkoušet dál."
Zuzka,
rozhýb sa a konaj! :blush:

Samo - bez podnetu, sa nič neudeje!

Dohodni sa (vytelefonuj si!) a aktívne konaj! B)
(Je to len o Tebe a pre Teba!...)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Mirka - 26/01/2017 16:35

Zdravím vás taky se cítím nějak divně když přijdu domů z práce nic mě nebaví a sem většinou sama, můj přijde až večer.včera sem měla zajímavou konverzaci s mojím já jsem se ptala a on jen odpovídal to mě fakt naštvalo.
Dnes jsem se chtěla jít osobně objednat k psichiatričce ale nebyla tam,musím tam zítra zavolat.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Zuzana - 26/01/2017 18:30

AD neberu už rok a čtvrt, od té doby co jsem opět "čuchla" ke špuntu. Ale tím, že poslední tři měsíce se mi venku sem tam zamotá hlava, pocit na omdlení - tak se bojím, že se moje diagnostikovaná pp vrátila, možná, že jí mám už zchronizovanou a to pivko mi jen uleví na chvilku, ze začátku jsem si říkala, že to není zas tak zlé, alespoň to funguje hned a nemusím čekat na nástup účinků od AD. Nicméně jsem se rozpila a teď nevím jak a co dřív - jestli řešit chlast nebo AD na které bych se fakt nenapila a léčit pp. Nevíte někdo jestli existují léky které by zvládly obojí? Jinak děkuji pavel a JA za reakci :)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Stopka - 27/01/2017 11:37

Mirka napsal:
Zdravím vás taky se cítím nějak divně když přijdu domů z práce nic mě nebaví a sem většinou sama, můj přijde až večer.včera sem měla zajímavou konverzaci s mojím já jsem se ptala a on jen odpovídal to mě fakt naštvalo.
Dnes jsem se chtěla jít osobně objednat k psichiatričce ale nebyla tam,musím tam zítra zavolat.
Mirko, to je asi ten stereotyp, ten ubíjí.
Já jsem teď uvízla díky nemoci na nějakou dobu doma a jsem na tom tak nějak trošku stejně. Nic mě nebaví, když nikam pořádně nemůžu, protože moje koníčky se odvíjí od fyzické aktivity a tu teď nějakou dobu nemůžu ještě dělat. Jsem z toho špatná, ubíjí mě to. Úplně Tě chápu.Navíc já mám manžela přes týden mimo domov, s klukama moc nepokecám, akorát toho jednoho vozím na přípravku na přijímačky na střední školu. Už jsem zvažovala, že to risknu a začnu dříve i s těma lékama chodit do fitka a doužívám je u toho. Máš nějaké koníčky? Drž se!

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Mirka - 27/01/2017 16:44

Ahoj stopko
Asi mě opravdu užírá stereotip moje koníčky jsou třeba knížka strašně ráda bych se chtěla jít projít ale nemám s kým když řeknu holkám tak se jim nechce.minulý týden mi dcera řekla že je tu nuda a když jsem jí řekla že se můžeme jít projít tak mi řekla nebude zamrzat.já bych chtěla ale samotnou mě to nebaví

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Stopka - 27/01/2017 17:16

Mirko,
já nehci být skeptik, ale co Ti mudr poradí?...třeba najdite si koníčka, nebo promluvte s manželem a nanejvýš Ti strčí léky, ale možná se pletu.
S manželem si mluvila, jak jsi již psala a v podstatě bez výsledku. Holky si už hrát nebudou, jsou větší a po večerech pouze si číst knihy, to taky nejde pořád.
 Procházet se venku sama, no to by nebavilo ani mě. Máš řidičák, auto? Třeba plácnu: Sbal si plavky, nalákej manžela do auta a začnete třeba chodit na krytý bazén, cokoliv co konečně rozhýbe ten stereotyp. Přece nebudeš opravdu jenom hledět jak utíká čas a druhý den znova a znova to samo a pořád dokola, nic nového. Ubíjející stereotyp a následně apatie.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Mirka - 27/01/2017 17:36

My spolu nechodíme nikam,mě přijde že ho mám jen na to jedno ale jen on když chce ale stavíme spolu Barák o to je to horší

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Stopka - 27/01/2017 19:22

Mirko,
tak to když stavíte barák, tak to je fakt a nervy, to není čas na nic . Já jsi pamatuji, když se stavělo , my teda svépomocně, tak to byla zlatá chvilka, když se našel čas a sedlo se k jídlu. Když jsem nevychystávala jídlo, tak jsem nahazovala do míchačky a podobně. Se říká, že stavba baráku svépomocně prověří vztah. Dva roky to trvalo. Stejně co se udělalo,tak vždycky bylo podrobeno kritice od tchána...po druhé už jedině dřevostavba na klíč.
Mirko, tak vydrž!

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Mirka - 27/01/2017 20:15

Milá stopko léky by mi pomohly ale utlumí to i to co nechci nevím co mám dělat

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Stopka - 27/01/2017 20:51

Mirko,
já neznám tvůj zdravotní stav a nutnost medikamentace,(jak píšeš chceš jít k mudr), ale jestli se jedná pouze o období stavby baráku a s tím spojené problémy ve vztahu , tak je blbost si zvykat na patáky.To je pouze můj názor, uvidíš co řekne mudr.
Zkus být nápomocná ve stavbě nového bydlení a být na straně manžela ve všem, jestli ti to neoplatí, pak zvaž zda je vše v pořádku.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Mirka - 27/01/2017 22:25

Stopko
Prosím tě chtěla bych se tě vyspovídat prosím písni mi svůj mejl

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Stopka - 28/01/2017 11:18

Mirko, napiš svůj email přes možnost ---upozornit na nevhodný příspěvek---, já si ho opíšu, uložím a napíšu Ti na něj pak již z mého emailu.Tak nikdo ty emaily nevidí.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Michal - 28/01/2017 23:14

Mirko, co ocekavas od navstevy psychiatricky? Zkus si najit nejake nove zname - zpusob jak jinak travit volny cas po praci.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Mirka - 29/01/2017 09:57

Michale
Neumím se seznamovat, nevím co a kdy něco říct.včera jsem jela s kamarádkou a jejím přítelem na výlet autem a jely jsme asi hodinu a půl a nazpátek sem většinou už mlčela,nejsem upovídaná jak se to říká o ženských.
Právě přemýšlím jestli by mi pomohly AD, všechno mě hned vytočí pořád se mi chce brečet,nic mě nebaví, nevím jak se stím poprat

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 29/01/2017 10:43

Mirka, píšeš:
..."Právě přemýšlím jestli by mi pomohly AD, všechno mě hned vytočí pořád se mi chce brečet,nic mě nebaví, nevím jak se stím poprat."
Mirka,
ony-tie AD, Ťa skôr premenia na "zombie" v stave: "muchy žerte si ma!"
(Na oživenie funguje najúčinnejšie prirodzený adrenalín.) :)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil pert - 29/01/2017 10:51

Miruš, uvidíš co ti řekne psychiatr, pěkně mu všecko pověz a on se rozhodne co ti vlastně napíše, podle mně AD asi ne.

To napití to jen dál zhoršuje, ikdyž jsou to malé dávky. Mozek si žádá další a možná proto si tak rozhozená. Snaž se nepít a dál pracuj na sobě, snaž se nějak zabavit, uspokojit... asi v tom bude víc cos všecko nenapsala, snad ti zdejší virtuální kámošky nějak poradí, pomůžou

Drž se :) :kiss:

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Michal - 29/01/2017 12:33

Mirko, AD by ti (z me zkusenosti) mohly ze zacatku pomoci. Uzivam SSRI (asentra, predtim cipralex) se zpetnym zachytavanim serotoninu. Stabilizuje to hladinu serotoninu v mozku a clovek neni pak "rozhozeny". Ale primarne jsem byl rozhozeny z nadmerneho uzivani alkoholu. Jak vis, alkohol je depresant - vykyvy nalad, plactivost atd. alkohol jen zhorsuje, ne-li primo zapricinuje, ci spousti.

Co se tyce seznamovani. Taktez nejsem extrovertni typ, ktery se kdekoli kdykoli seznami. Ale prece kvuli tomu nezustane clovek doma zavreny a ze se na to bude vymlouvat. Aby byli lide spolu, nemusi nutne prece neustale mit proud slov :-)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Krtek - 29/01/2017 12:43

Mirka, ja som introvert. Tiež toho veľa nenarozprávam ani medzi známymi. Málokedy začínam rozhovor ako prvý, akoby som nevedel čo povedať. Ale taká už je moja povaha. Kedysi má to trápilo. Aj preto som začínal popíjať. Rozviazalo mi to jazyk. A dostalo ma to tam, kde som. Dnes už to neriešim. Som aký som, zmieril som sa sám so sebou. Mám rád spoločnosť, aj keď väčšinou ani nevedia, že tam som :cheer:. Kvôli druhým piť nechcem a na seba som si zvykol. A AD kvôli svojej povahe určite brať nebudem. Na liečení mi doktorka predpísala niečo na to, že som bol taký tichší. Síce to fungovalo, nebol som zombie, ale to už som nebol ja. Necítil som sa tak dobre.
K tej návšteve psychiatra. Ako ti môže pomôcť s nudou doma, vo vzájomnej komunikácii s manželom? To už asi skôr psychológ.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Zuzana - 29/01/2017 13:18

Zdravím všechny, tak se mi v pátek podařilo opít "do němoty", včera jsem celý den ležela pomalu v křeči a nebyla schopná vůbec nic :(Na večer jsem tedy začala s přítelem rozvíjet debatu, no netvářil se moc nadšeně, jeho slova " Tlustá a ožralá partnerka byl vždycky můj sen" mě fakt ranila, připadá mi, že snad vůbec v tom pití nevidí problém a myslí si, že mě to i baví. Bohužel nebaví a netěší, když jsem mu řekla, že s tím potřebuji pomoct, že ublizuji sama sobě, jemu, lidem co mám ráda a i v práci to není ok, seděl a dělal že tam není. On si taky rád dá, snaží se cvičit, máme oba pivní pupky, jinak jsme štíhlí. A tak mě napadá, jestli náhodou nemá problém i on, který někde v koutku duše tuší a má strach, že až já budu ready začnu řešit jeho... Každopádně zítra volám sem na psychiatrii, doufám, že se tentokrát dovolam. Co si o tom myslíte? Čekala jsem asi větší podporu... Jsem zklamaná, ale zároveň se mi ulevilo...

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Zuzana - 29/01/2017 13:24

Užíram se tu pocitem, že za tím mlčením a pohledem do nikam, můžou být i myšlenky na rozchod... Pokud to tak má být asi s tím nic nemůžu udělat, pokud se mnou nechce být teď, tak já bych s ním nebyla pak, až budu ok...

==========

Re: Jak dál, když selžete...

Vložil Michal - 29/01/2017 21:37

Zuzano,

> připadá mi, že snad vůbec v tom pití nevidí problém

Kdyby ve tvem piti videl problem, asi by te na to upozornil nebo by si vycitila, ze mu to vadi.
Kdyz jsem pil, nevadilo mi, ze ex-manzelka pije a ani se nezabyval kolik.

> že až já budu ready začnu řešit jeho...

I to je dost mozne.

Osobne bych predne resil sebe.
Kdyz se nemuzes dovolat na psychiatrii, proc tam nezajdes osobne?
Jaky se cil navstevy? Ambulatni lecba?

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Zuzana - 30/01/2017 00:09

Od návštěvy psychiatrie si slibuji pomoc, je to spíš na objednání, myslím, že mě jen tak nevezmou.. co přesně bude dál se dozvím až tam, s mojí diagnostikovanou PP ...

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Šantalka - 30/01/2017 09:18

Všechny vás zdravím a po čase se ozývám: u mě vše při starém bobužel, zase na začátku. Po miliontéé :-(
A jakpak se má Včelař a Sochař???

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 30/01/2017 09:29

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 30/01/2017 09:30

Šantalka napsal:
Všechny vás zdravím a po čase se ozývám:
... "bohužel, zase na začátku. Po miliontééé"... :(
Šantalka,

dôležité je, že si tu, vstala si a opäť kráčaš vpred! Ideu máš - akcia ju môže "iba" nasledovať! :ohmy:

Je to o Tebe a o tom, čo máš v sebe!
Pomôž svojmu lepšiemu ja na slobodu! :)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Mirka - 30/01/2017 09:42

Ja ale je to pořád dokola člověk se snaží a vždycky spadne

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Šantalka - 30/01/2017 09:49

Přesně tak. Ale zase vyjde sluníčko :-) chichi

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Sochař - 30/01/2017 09:53

Šantalko, mě je fajn. Za 14 dní budu mít rok střízlivosti. Taky jsem se tomu prokodrcal rokama a rokama pádů a vstávání. To se mi líbilo, jak jsi tu jednou poznamenala zkroušeně a vesele: tenkej led, to je moje domovina.
Já prostě nepiju. A vím teď jedno-jde to. Píšu sem už málo, holt jsem se nějak vypsal. A že držím palce, to víš.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Mirka - 30/01/2017 09:58

Dneska už sluníčko vyšlo:-)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 30/01/2017 10:29

Šantalka napsal:
Přesně tak. Ale zase vyjde sluníčko :-) chichi
...pohodlnejšie a jednoduchšie je poddať sa "naučenému" alko-stereotypu... a život, nech (si) pokojne plynie ďalej... akosi bolo - akosi bude...

Je na mieste položiť si otázku:

..."kedy už začnem o sebe sám/a aj rozhodovať a konať a nielen sa nechať "bezmocne" vliecť v závese za Mr. Alkoholom?" :dry:

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Šantalka - 30/01/2017 10:38

Sochaři, tyjo - ROK :-) To zní perfektně. Já nevím, kolikrát si ještě budu muset "nabít hubu" než mi to dojde, no :-(. Tak se drž a dík za reakci.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 30/01/2017 10:40

Mirka napsal:
Dneska už sluníčko vyšlo :)
Mirka,

Slnko aj denná tlač spravidla vyjdú včas... B)
(To, "iba" rozhodovanie alkoholikov pravidelne pokrivkáva/pokulhává...)

Taký je život v bezmocnosti a zúfalstve napĺňať SVOJU vlastnú vôľu.
(Aj by som chcel, keby som mohol, ako, že nemôžem; lebo... /chľastám?!?/) :ohmy:

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 30/01/2017 15:54

Ahojky,
tak já se pořád držím,už 4 měsíc.
Místo pití se učím lyžovat :laugh:
teď jsem byla na Javorníkách,sněhu jsem tam čekala víc,ale bylo fajn.

Zdenda se už našel?
Šantal,no co jsou vzlety a pády,nikdo neví jak na tom bude za čas.
Tak se drž ,tento rok má být plný nových začátků :cheer:
Mirko,tak to je fajn ,že budete už ve svém,konečně bude manžel u tebe a ne u mámy.
A zdravím všechny holky i kluky zde ;)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 30/01/2017 17:07

:)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 30/01/2017 17:08

Maris, píšeš:
Ahojky,
tak já se pořád držím,už 4 měsíc.

... ,tento rok má být plný nových začátků :cheer:
"Gratulujem k 4 mesiacom v triezvosti!"

Každý deň je plný nových začiatkov.

Nie je dôležitý rok, mesiac, deň, hodina, minúta ale okamih - tá jedinečná - vzácna chvíľka v ktorej sa správne rozhodnem, držím sa jej a v ktorej neochvejne ale rozhodne vytrvávam aj zotrvám. :)

"Začať správne môžem kedykoľvek!" B)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 30/01/2017 17:55

Díky Ja :)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 30/01/2017 18:01

No začít kdykoliv, tak radši dřív než moc pozdě,co už potom člověk z toho života má,
Když si vzpomínám jak mi bylo ,
ale pořád to není nějak ono,jako by ta radost z života nebyla ,takové to těšení,
myslím ,že mi alkohol vzal mnohem víc než čas... :huh:

==========

Re: Jak dál, když selžete...

Vložil stefky - 30/01/2017 18:47

Ahojte,

mozem sa spytat, vas vsetkych, co mate podobnee problemy, na vase skusenosti, rady, co robite, ak ste sami doma a nemate normalnych priatelov, len tych s ktorymi ste chodili na pivo, a je vam smutno ?

V piatok som bol na prvom sedeni v alk. poradni, ale nic mi to nedalo :/ v utorok mam dalsie a mal som vydrzat nepit, no v piatok aj sobotu, som bol chlastat.

Je mi tazko samemu, uz teraz sa bojim, ze to nevydrzim, ked pride to neodbitne bazenie a ovladne ma, ze budem vyvolavat ci nejde niekto na pivo, alebo pojdem pit von sam ...

Nemam nijaky hlbsi zmysel v zivote, neviem ako ho najst, alebo nejakych novych priatelov, ale nechcem znova podlahnut tomu cravingu, hnusny kolotoc :/

==========

Re: Jak dál, když selžete...

Vložil stefky - 30/01/2017 19:50

---

este ze ten cvak, o ktorom ste hovorili, mavam tiez, zaprisahavam sa do obedu, ze nie a nie, nebudem pit a potom pride prv 1 myslienka, a za hodinu, uz v tom lietam, po 1000ci x

taktiez ma nechala frajerka, takze som v prdeli bez nikoho blizsieho, co by nepil, da sa to vobec zvladnut ? som to nezvladol, ked som bol snou, nie to teraz

neviem co od tych psychoterapii vobec ocakavat, rozpravat a pocuvat tie 100x precitane veci co uz davno viem :/

premyslam tiez nad tym antabusom, ze budem mat strach sa napit pri bazeni.

mam dlh v banke tiez nemozem ist kvoli praci na 3 mesiace do liecebne, ale musim sa zatat,no ale ked pride demon ovladne moje alkoholicke ja a som v tom.

ja si uz neverim, ze to sam tuna takto dam,

==========

Re: Jak dál, když selžete...

Vložil Ja - 30/01/2017 20:13

Stefky/Števo,

ujasni a zadefinuj si hodnoty, ktoré chceš, aby dominovali v Tvojom živote (bez alkoholu!)... :blush:

Analyzuj vlastné ressentimenty - vykonaj si dôkladnú inventúru duše.
(Psychoanalytik Ti pomôže, rovnako aj sponzor z radov AA.) B)

Buď sám sebou - triezvy originál! :)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Michal - 30/01/2017 20:18

Jenze ten "cvak" neni to zaprisahani se, ze nebudu mit. Ale o tom, ze prijde normalni nepit, nechybi to. Proste naprosty opak.

Zbytek jsou klasicke alko/zavislacke vymluvy. Znam to velice dobre od sebe.

Napr.: jak ten dluh budes platit, kdyz diky piti prijdes o prijem?

Treba ti bude stacit detox a par tydnu v lecebne. Nikdo nerika, ze tam musis byt 3 mesice.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Zuzana - 30/01/2017 22:04

Prvoléčba bývá 12 týdnů asi abysme si to pamatovali ;) 1-2tyden hustý detox kde jste v "andělu" absolutně bez ničeho, pak přechod na mírnější detox, pak konečně aktivity, režim, vycházky, různé terapie, návštěvy.Prošla jsem tím před 10ti lety a tenkrát to bylo to nejlepší co jsem pro sebe mohla udělat i když první 3 dny byly peklo a pak ještě když máte na tom uzavřeném detoxu službu a už jako střízlivý vidíte deliria, epileptaky a tak... Ze zkušenosti vím, že pokud někdo nemá sám vůli přestat, tak léčba je řešení, už jen proto, že stavy se zhoršují a není nic kromě chlastu co člověku zbyde a nějaký antabus? No nevím kde není vůle tahle berlička moc nepomáhá a pokud ho člověk zkusí přepit může to mít i fatální následky....

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Zuzana - 30/01/2017 22:07

Máte tedy někdo zkušenost i s léčbou "podruhé" ???

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Zuzana - 30/01/2017 22:07

Smazáno administrátorem, duplicita příspěvku

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Michal - 31/01/2017 10:11

> Prvoléčba bývá 12 týdnů

Byva. To je mozne. Ale urcite ne striktne dane.

> 1-2tyden hustý detox kde jste v "andělu" absolutně bez ničeho

To neni presne. Ja to takto nemel. Zalezi v jakem stavu pacient lecbu nastoupi. Byl jsem ze zacatku na uzavrenem detoxu s osobnimi vecmi a moznosti navstev. Behem 14-ti dni uz jsem coural na aktivity.

Ad lecba po druhe. Osobne ne. Obcas tam pacienti opakove byli a zalezelo na delce jejich recidivy. Nekteri pobyli mesic, nekteri meli doporuceni na delsi lecbu.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil JanaG - 31/01/2017 11:03

Ahojte,
jaká je vaše motivace, abyste to vydrželi hlavně v prvních dnech?... já to zkoušela už několikrát a už jsem na tom vážně dost zle... špatné jaterní výsledky jsem měla už před půl rokem... zkouším a prostě vždycky se nějaký důvod, abych se pro tu flašku cestou stavila :-(
Už to ví i rodina, s mamkou (bydlíme spolu) a s manželem se věčně hádáme... připadá mi, že si nemůžeme pokecat u něčeho jiného než u pulky... dva dny jsme zkoušeli kafe a zse se do toho spadlo... jenže on to dokáže ukočírovat, já nee... vždycky mám doma další flašku na dokrmení...
Do léčebny mě nechtějí pustit, myslí si, že to zvládnu sama... a já chci, ale jak?...jaká motivace? ... jak jste to měli vy? díky

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil pert - 31/01/2017 12:06

Pohár přetekl, vůbec mně to chlastání nebavilo, nechutnalo, jen jsem ho potřeboval abych mohl

normálně fungovat. Už jsem fakt tak dál nemoh, zažil jsem si svoje hrůzy a ta motivace byla, že je už zažít nikdy nechci. Nechtěl jsem znova ležet s otevřenýma očima, všecko vnímat a ani se pohnout. Uvězněný ve svém těle, v duchu jsem řval... horor, blázinec.

To byla ta hlavní motivace, další byly nevyřešené věci, kostlivci ve skříni, alespoň částečná náprava toho co jsem způsobil, aby po mně něco zůstalo...

Ta chuť žít, ne přežívat, stále se ničit.

Četl jsem tady na fóru popis jedné ženy, kdy jí stačilo slyšet jak má játra v háji a vyděsilo ji to natolik, že dlouhodobě nepije.

To asi nebude tvůj případ a že tě rodina nechce pustit do léčebny... tak jsi svépravná a asi víš jak na tom jsi. Jestli se chceš z toho kolotoče dostat tak léčebna je dobré řešení. Máš tuším dítě, viz starší příspěvky, tak to by mohlo být také trochu motivace, nemyslíš?

==========

Re: Jak dál, když selžete...

Vložil Ja - 31/01/2017 12:40

Mirka, píšeš: ..."jaká je vaše motivace, abyste to vydrželi hlavně v prvních dnech?"...
Mirka,

..."cítiť sa normálne = lepšie ako pri triezvení z kocoviny/opice"... B)

...dnes sa mi zdá kontraproduktívne
...× XXXL => (do nekonečna...) Prečo?

...ak vytriezviem raz a poriadne - je to zdravý základ, na ktorom už dokážem postaviť vlastnú hierarchiu triezvosti s čistou hlavou a jasnou mysľou. :blush:

Nie som *sado-masochista*, aby som sa "vedome a dobrovoľne" trýznil až mučil "poopičnými" stavmi. :angry:
(Nuž, ale každý máme "svoj rozum aj svoju vlastnú pravdu", však?) :silly:

==========

Re: Jak dál, když selžete...

Vložil Ja - 31/01/2017 13:17

Ja napsal:
JanaG, píšeš: ..."jaká je vaše motivace, abyste to vydrželi hlavně v prvních dnech?"...
JanaG,

..."cítiť sa normálne = lepšie ako pri triezvení z kocoviny/opice"... B)

...dnes sa mi zdá kontraproduktívne
...× XXXL => (do nekonečna...) Prečo?

...ak vytriezvieme raz a poriadne - je to zdravý základ, na ktorom už dokážem postaviť vlastnú hierarchiu triezvosti s čistou hlavou a jasnou mysľou. :blush:

Nie som *sado-masochista*, aby som sa "vedome a dobrovoľne" trýznil až mučil "poopičnými" stavmi. :angry:
(Nuž, ale každý máme "svoj rozum aj svoju vlastnú pravdu", však?) :silly:

*Opravujem oslovenie z Mirka na JanaG.

Zároveň sa obom dámam ospravedlňujem! B)
(Absentuje funkcia autokorekcie!) :(

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Žilinčan - 31/01/2017 13:58

Hlavná motivácia vydržať nepiť bola PREŽIŤ, a pokiaľ možno bez totálneho zbláznenia sa. :-) Bál som sa, že mi môže definitívne preskočiť a budem si zapichávať nožiky do oka alebo ja neviem čo. Ale vlastne ja som po záťahu nikdy nemohol piť, nechcel, nevládal.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil stefky - 31/01/2017 14:31

---

nakoniec, je to len chlast, ktory vobec nepotrebujeme k zivotu, ale to je asi tvrdenie pre silakov :)

ja som odmietol uz 2 ponuky, a chcem sa snazit vyhybat rizikovym ludom a miestam, aspon kym nezmaknem bazenie sam doma.

po poslednej ponuke, bazenie zasa zacina zatial len jemne utocit do myslienok a navadzat na zlo.

tie veci co si tu spomenul "Ja" ho zatial perfektne odbijaju :)

viem, ze demon pritvrdi, bude ho treba poriadne poslat niekam s tou jeho ponukou, alkohol psychopaticky vrah, ktory si to riadne uziva, snad uz len predstavit realnu entitu, ktora vas omami a postupne zabije

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Michal - 31/01/2017 18:52

Ahoj Jano, v prvnich dnech je vetsinou cloveku po x dennim tahu tak zle, ze nemuze pit (alespon to bylo tak u me). No a kdyz me napadlo: "takhle to dal nejde" - uz po x-te. Rekl jsem si: "ty jsi vul, vid? To uz tu bylo a nekoncilo to nikdy dobre." Objednal jsem se na psychiatrii, psycholozce a na terapie/skupinu.

Prestal resit piti, zacal resit sebe a zatim mi to jde v ramci moznosti (bez alkoholu) dobre. Pozitivni motivace je potreba v nejake mire v podstate porad.

Nerozumim, proc te kdo nechce pustit do lecebny. O sobe dospely clovek rozhoduje sam. A sam by mel vedet, zda to zvladne sam nebo ne.

U me x pokusu selhalo (tedy ja v tech pokusech). Sel jsem do lecebny. Pak zas nejakou dobil pil. Ted jsem to vzal bez lecebny za jaky konec.

Motivace? Zit zivot, ne prezivat. To je prece ta nejsilnejsi monitivace. Opak je marnice s vypitou hlavou.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Zuzana - 01/02/2017 12:33

_____

JanaG : a kdo tě nechce do léčebny pustit? Jako rodina? Nikdo to přeci nemusí vědět, hold jsi marod a tečka... Po léčbě budeš v pohodě s novým elánem a chutí do života. Mě taky ex přítel se kterým jsem před x lety pila, přesvědčoval, že to dám, rozešla jsem se s ním dva dny před nástupem na léčení, byl za mnou asi dvakrát na návštěvě a nakonec uznal, že jsem udělala správně když jsem poslechla svojí intuici a šla. Pokud lékař usoudí, že léčebna pro tebe není to pravé a ty jsi přesvědčená, že ano, jdi za jiným a pověz mu celou pravdu, i že se ti nedaří být bez pití dny, hodiny... Držím palce ;)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Romiano - 02/02/2017 10:37

_____

Taky jsem to nedával poslední dny. Jsem strašně unavený po několikadenním tahu. Takže znovu a lépe :-)). Jak dáváte ty první dny? Tedy jestli máte nějakou radu? :)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Stopka - 02/02/2017 11:11

_____

Romiano napsal:
Taky jsem to nedával poslední dny. Jsem strašně unavený po několikadenním tahu. Takže znovu a lépe :-)). Jak dáváte ty první dny? Tedy jestli máte nějakou radu? :)
Zdravím,
jak které ty první dny, těch několik prvních pokusů skončilo pokračováním v pití.
a bylo to čím dál horší a čím dál větší dávky.dopíjení se.
Pak jsem se doslova musela zatnout, žádné peníze, manžel první dny doma (dovča), pak na telefonu . Já už to tu někde pslala. Několikrát oblečená, vybraná kasička dětema seděla na chodbě doma, že jdu, jenom pro jedno, dve piva...prostě vytvořit si chráněné zázemí doma. Jestli to nejde tak léčebna a taky AA.Kvůli dětem bych přestala tak maximálně na týden, kvůli sobě a pro sebe, to je jiné, to mi zatím funguje. Jsem sobec...stydím se zato, ale je to tak. Kvůli sobě to funguje.

Zatím , zatím se držím. Byla to to třepavka,vidiny, teplo, zima, nebylo co zvracet, neklid. motání.
Potřeba- Doplnění draslíku, ostropestřec, chlorela,hořčík a pít čaje, vodu a mluvila jsem sama ze sebou, že už vlastně takhle dál nemůžu. Krůček po krůčku. Ze začátku nejít sama do obchodu, mít suchou domácnost, teda u mě je potřebná.
Zašla jsem si k mudr, ŘP mi nevzala, testy (krev)udělala, žádná sláva ten výsledek.
Bylo by toho více, ale nechci se pořád opakovat, já už to tu psala xkrát. Najít sebe samou, pak nastane klid a smíření, ale je to drill. Pak první návštěvy, nenálívám já, vylíval se zbytek po dochodu návštěvy...toho je více.Naposledy, mě ale manžel docela i naštval, ,on de facto abstinent donesl domu potajmu šampus , dal ho chladit na terasu, to jsem se pak dozvědela a s tím, že už dle něho dlouho nepiji nám nalil... dle něho dlouho)))dle mě to je hooooodně krátce a je na celý život a hned po sauně naklusal s vychlazením šampusem a s skleničkama, prý oslavíme naši novou saunu....ne nevypila jsem si.
 Ani jsem to tu ještě nepsala, ale byla to zkouška, on to tak nebral. On není alkoholik, on to nechápe, nemyslel to zle.
Takhle to mám já, ale je to individuální.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Romiano - 02/02/2017 11:21

_____

Bude to boj... Opravdu jsem z toho pití celkově už unavený a vyšinutý. Přitom se mě teď docela v životě daří, ale ten alkohol mě zase nadělal paseku na duši. Piju, když se daří i nedaří..

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Stopka - 02/02/2017 12:07

_____

Romiano napsal:
Bude to boj... Opravdu jsem z toho pití celkově už unavený a vyšinutý. Přitom se mě teď docela v životě daří, ale ten alkohol mě zase nadělal paseku na duši. Piju, když se daří i nedaří..

Únava, na to pouze praktická rada, doplň draslík, dej si chlorelu, ostropestřec, magnézko-ale to je pouze praktická rada, nikoliv řešení alkoholismu jako takového.
Co se týče léky na depku, tak já nic nechtěla, chtěla jsem si to "vyžrat" se vším všudy, nebýt otupělá, ale procítit to tak jak jsem si to nadrobila. Zase individuální , neznám Tě, nejsem mudr, nevím co máš za problémy s depresema, takže to ber pouze jako můj postoj, jak to mám já. Ačkoliv přiznám se v době, kdy mi doma umírala mama na rakovinu, chtěla umřít doma jsem se ládovala Persenem, ale to bylo něco jiného, jiná situace.
Jakou máš mudr a co ji říct, zase moc neporadím, nevím jakou máš profesi, jak by to u Tebe dopadlo.
Zkus i ty AA, já tam zatím nebyla, já mám trošku problém jít mezi lidi osobně co neznám (ale to je můj osobní problém),ale i přesto Ti to to doporučuji i to co sama zatím neznám.
To Ti spíše poradí Ti co s tím zkušenosti mají.
Léčebna, tak tu mám jako plán B, když selhám. Jestli nemáš možnost si vytvořit doma v začátku chráněnené zázemí na vytvoření prvotního detoxu, dohled, kdyby něco, pak je to o to asi možná těžší.
Pak nastanou otázky, až toto bude za Tebou, jak odmítat alkohol, jestli se zprvu vyhnout rizikovým akcím, myslím v začátcích a podobně. To je vše postupně, to je ten krůček , po krůčku.
Držme se! Co jiného dodat, že?

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Stopka - 02/02/2017 12:10

Ještě doplním praktickou radu, krevní obraz, jak jseš na tom , nebo jaterní testy, to můžeš požádat mudr i bez nějakého vysvětlování, pro přehled, ať víš jak na tom jseš i po této stránce.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 02/02/2017 12:24

Romiano, píšeš:
Bude to boj... Opravdu jsem z toho pití celkově už unavený a vyšinutý. Přitom se mě teď docela v životě daří, ale ten alkohol mě zase nadělal paseku na duši. "Piju, když se daří i nedaří"...
Odporúčam:..."daj si od alkoholu pauzu, či sa darí alebo nie!" B)

Oddýchnu si: hlava, telo i duša. :ohmy:

Stopka Ti ukazuje priamu cestu...
(Rozum máš = vyber si! Zodpovedáš sa predovšetkým sám sebe!) :dry:

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Romiano - 02/02/2017 12:30

Beru pár týdnů AD a je pravdou, že jsem na podzim už měl strašné stavy v psychice. Teď beru AD cca 2 měsíce. Není to bůhví jak lepší, ale lepší to je. Oproti říjnu minulého roku. Bohužel se mě zase rozjelo teď pití. Vždycky, když dojde k nějaké kalamitní situaci v mém životě, řeším to alkoholem. Bohužel jsou to několikadenní tahy a potom pár dní si dám pokoj. Vím, že ten alkohol mě vlastně deprese jenom rozjíždí nebo minimálně je to ještě horší. Ale touha po okamžité úlevě je silnější. Vím, že je to ale cesta do pekla.
Doma mohu mít suchou domácnost, bydlím sám a o to je to někdy horší. Trápí mě prostě ta večerní samota. Na televizi mě nebaví se koukat a život upíjím v teple domova.
Takže stačí si prostě nekoupit nic domů :-))

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Stopka - 02/02/2017 12:48

Ono, to tak vyzní, že skoro až "jednoduše" stačí si pouze nekoupit nic domů...ale to je jenom kousek toho celku.

To by bylo pak velice jednoduché, ale suchá domácnost je takový ten prvotní základ toho všeho.
Co s časem, že? Jak ho naplnit, když se pilo? To už je na Tobě.
Někteří z nás, i já třeba a to bych o sobě v životě neřekla, že mě bude bavit sport, teda nic extremního, takové lehké fitko, ale i tak))) Já a pohyb)))
A to se mi najednou uvolnilo endorfinů, spokojená, že něco dělám pro sebe. Každý si něco najde co ho baví, nebo bavilo, ale to až potom co si to srovnáš v hlavě, co s časem, který se propíjel...
A to, že přestaneš pít, neznamená, že svět bude najednou růžový a bez problémů, to ne, akorát to s čistou hlavou lépe zvládneš. A ty nádherně rána bez bolehlavu a mít plány .
Taky v první dny , teda spíše až potom detoxu, takže týdny, jak u koho, přijde pak euforie, ta je zrádná.
Takže pokora...Potom až po nějaké delší době přijde stereotyp, však nepiji, "jsem dobrý"takže hýčkat si to co si započal, neuhnout z cesty. Nesrovnávat se s jinýma, však já jsem tolik ani nepil, co když vlastně, jsem ani alkoholik nebyl?...To je tenký led.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 02/02/2017 13:04

_____

Romiano napsal:
...Ale touha po okamžité úlevě je silnější.
...Vím, že je to ale cesta do pekla.
...Doma mohu mít suchou domácnost, bydlím sám a o to je to někdy horší. Trápí mě prostě ta večerní samota. Na televizi mě nebaví se koukat a život upíjím v teple domova.
Takže stačí si prostě nekoupit nic domů :-))
...alkoholik trpí keď pije, aj keď sa spamätáva z opice/kocoviny alebo keď ho prenasleduje syndróm = súbor abstinenčných príznakov. :angry:

Nepijem, ale pamätám si ich doposiaľ. :dry:

Možno aj preto lebo ich už nechcem prežívať opakovane.

Odporúčam vydržať tento silný nátlak a nápor, hoci aj s AD, ktoré neskôr už nahradí nová - uzdravujúca sa a odolnejšia psychika.

Pomôcť pochopiť aj definovať proces prebiehajúcej úzdravy a konsolidácie psychiky dokážu veľmi šetrne najmä sprievodcovia/sponzori z AA.

Vyhrať sám nad sebou môžeš iba Ty! :) A časť zo seba potrebuješ aj vhodne investovať => vzdať sa určitých pôžitkov! ;)

Je to obchod so sebou: - "vzdať sa niečoho, aby som získal všetko/život!"

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Romiano - 02/02/2017 13:05

_____

Já vím, že to zní jednoduše. Chtěl jsem to trochu odlehčit. I tím chatem zde mě trochu odlehne.
Asi bych měl udělat osobní inventuru v životě a pečlivě zjistit, co je tím hlavním spouštěčem mého pití.

Teď už asi jen závislost, ale co tomu předcházelo...? S naplněním volného času by neměl být úplně problém. Býval jsem docela činorodý a vydržel jsem u nějakého zájmu dlouho. Spíš mě ten alkohol úplně otupil a o nic nemám zájem, nic mě nedokáže chytnout. Ale beru to tak, že je to doprovodný jev toho popíjení. Člověk otupí a těším se jenom na tu láhev, která mu ten svět trochu "zlidští". Ale vím, že je to špatně, jsem otupělý díky chlastu, život je v podstatě často nesmírně barevný...Jenom ten chlast ten život snase spíše do bláta. Ale ze začátku to tak rozhodně nevypadá. :(

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Stopka - 02/02/2017 13:25

Ze začátku je to fajn, popíjíš občas, pak o něco častěji, doma sama popíjíš si, pořád si říkáš, to se mi tak vždycky uleví...cítím se v pohodě.
Pak začneš navyšovat dávky alkoholu , zkracovat intervaly, najednou piješ i týden v kuse, pak i měsíc...nepočítaje akce, narozky a podobné příležitosti, kde toho využiješ , kdy se spiješ pak už do němoty, okna, trapasy, ráno dopít se, vyprošťováky, pak piješ denně a navyšuješ.
Ráno spěcháš raději pro láhev, páč už Ti je blbě, nic Ti to už nedává, jenom se Ti už pouze na chvilku uleví a depka ... Alkohol si od alkoholika začíná vybírat daň...Pak už leješ denně abys přežil den. Tak jsem do toho spadla já. Večer strašný, ráno horší.
To popisuji sebe, jak jsem to měla já, neříkám, že tak můžeš skončit Ty, to ne.
To je individuální.
Raději už o tom nebudu o tom psát. Toto už prostě nechci zažít!

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Romiano - 02/02/2017 13:36

Není to úplně tak zoufalé. Jen se snažím s tím něco dělat dřív než to bude ještě těžší.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Stopka - 02/02/2017 13:40

Romiano napsal:
Není to úplně tak zoufalé. Jen se snažím s tím něco dělat dřív než to bude ještě těžší.
to je dobře :) jen jsem Ti chtěla nastínit, kam to někdy až může dojít.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Šantalka - 02/02/2017 13:40

Zdravím všechny :-)Stopko :-)
Romiano, máme asi hodně společného: například to, že pijem ať je veselo či smutno, přitom vlastně nechceme, potom litujeme. Těch dní, co pak stojej za prd, těch, kdy není síla ani chuť na nic, kdy nedojde na koníčky ani žádnou aktivitu, co by nám dělala radost, naopak si "smutníme"... Mě pak otrne a nějaká hybná síla mě zase odvleče k tomu blbýmu chlastu. A je to kolotoč. Někdy si říkám, že jsem ze svého dospělého života takhle promrhala hoodně let. Je jich škoda. S nenápadně blížící se 40-kou bych to fakt ráda změnila. Nepiju pár dní a je mi dobře, sice ten elán a euforie ještě nejsou (pak mívám fakt výkyv, že se do všeho vrhám, cvičení, kolo, běh, kultura, domácnost, v práci úspěchy a inovace atd). To ještě nemám, vlastně přijdu domů, udělám vše nutné a jdu ležet a číst si, popřípadě čumět na TV a do mobilu. Ráno teda pokrok, už si aspoň přivstanu na zacvičení si a poklizení, ale musím se přemlouvat. Takhle dny plynou, až mi právě vždycky otrne a ??? No přece pivko, s kámošema, bude prča, zábava... No a je z toho zase skoro týden o ničem :-(. Už nechci. Snad to vyjde, i Tobě, držím pěsti a myslím na Tebe, ať už se v tom neplácáš/me.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Romiano - 02/02/2017 15:21

Jo jo. Smutníme. Že se v životě nevede, probírání všech životních pádů, rekapitulace, že je mě pětačtyřicet a vlastně jsem nic pořádného nevybudoval... Prostě utápění se. Věci nejdou jak je potřeba atd.
Vím, že jak se trochu spravím, tak přijde i ta energie. Ale bývám obecně poslední měsíce hodně unavený. To nesouvisí s pitím, ale asi z rozhozenou psychikou. Teprve potom co tělo najede na samonabíjení serotoninu, mělo by to být lepší. Zatím beru AD, abych to nějak dával. Nemůžu se obecně k ničemu přinutit, i když nepiji a s tím alkoholem je to ještě horší. Takhle aspoň nějak "přežívám" na AD a nějakou rutinou. Nic mě ale nebaví a do ničeho se neumím nadchnout. Beru to ale, že mé tělo ovládá alkohol a nedostatek serotoninu.
Takže se v tom plácám už nějaký ten pátek (zhruba tak poslední roky byly těžké) a potřebuji jít už tak nějak k lepším zítřkům .-))).
Přeji všem, aby nám to začalo vycházet a slunce už bylo v našem životě. A sem tam nějak ta bouřka, kterou zvládneme bez pití :-))

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 02/02/2017 15:52

Romiano napsal:
Jo jo. Smutníme.
...Takhle aspoň nějak "přežívám" na AD a nějakou rutinou. Nic mě ale nebaví a do ničeho se neumím nadchnout. Beru to ale, že mé tělo ovládá alkohol a nedostatek serotoninu.
Takže se v tom plácám už nějaký ten pátek (zhruba tak poslední roky byly těžké) a potřebuji jít už tak nějak k lepším zítřkům .-))).
Přeji všem, aby nám to začalo vycházet a slunce už bylo v našem životě. A sem tam nějak ta bouřka, kterou zvládneme bez pití :-))
...Máme mnoho oponentov.

Najznámejší sú možno aj nepriatelia:

jar, leto, jeseň, zima, serotonín, dopamín, adrenalín, oxytocín a inú háveď... :p :angry:

JUCH/MUCH = Ja úbohý chudáčik/My úbohí chudáčikovia; atp., atď. ... :ohmy: :S

Poďme sa svorne ľutovať! Hoci to doposiaľ nikomu nepomohlo... , tak aspoň sa poďme porovnávať a odsudzovať!... Že ani to nikomu ešte nepomohlo?!... nevadí, možno budem/e prví pionieri... to bude voľačo/čosi...

A čo takto prevychovať sám-seba? B)

Že je to náročné? "Tak potom radšej pi(j)me!"... "Kolotoč?... No a?... veď, keď prepijem aj posledné už ma nič trápiť nebude ani nemusí... (stačí mi vidieť päť minút vopred".) :silly: :(

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil stefky - 02/02/2017 15:53

_____

AHojte,

co si myslite o postupnom znizovani davok alkoholu ?

pijaval som vela vodky, a minule som bol von a pil som len pivo a v case ked mala ist vodka som pil len mineralku.

Dnes mam po 2 dnoch abstaky a tiez by som si dal len pivo au ziadnu vodku,

ze mozno, ze znizim potrebu alkoholu, a budem mat potom mensie abstaky,

moze to aj tak ist ?

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 02/02/2017 16:02

_____

Stefky,

"ak sa Ti to podarí, daj vedieť! Oslávi Ťa všetok pijanský ľud/národ! Budeš alko-bohatier!"... :silly:

(Rytier bez cti ale aspoň v hanbe!) :p

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Michal - 02/02/2017 16:09

_____

Ad prvni dny: uz jsem to tu nekde psal. Prvni dny mi bylo tak zle, ze .. jsem nepil .. ale vedel jsem, ze to jak mi je zle se da prepit.
Neudelal jsem to. Nakoupil vitaminy, objednal se k psychiatricce, psycholozce a skupinove terapie.
Zacal opet sportovat.

> Teď už asi jen závislost, ale co tomu předcházelo...?

Dle meho nazoru neni dulezite, proc clovek zacal pit, az to dotahl k zavislosti.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Šantalka - 02/02/2017 16:25

Já to snížila hodně, ty depky ale bohužel přicházej i po menším množství :-(Absťáky přímo nemám. Ale ty divný stavy jo.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Double D - 02/02/2017 18:49

---

stefky napsal:
AHojte,

co si myslite o postupnom znizovani davok alkoholu ?

pijaval som vela vodky, a minule som bol von a pil som len pivo a v case ked mala ist vodka som pil len mineralku.

Dnes mam po 2 dnoch abstaky a tiez by som si dal len pivo au ziadnu vodku,

ze mozno, ze znizim potrebu alkoholu, a budem mat potom mensie abstaky,

moze to aj tak ist ?
ze ak budes schopny dodrzat plan a naozaj postupne znizovat davku (tj nie ze miesto 10 poldeci vypijes 10 piv, cize cisteho etanolu cca rovnako) az ku nule, tak fajn. ale toto u alkoholikov moc nefunguje. treba si uvedomit, ze alkohol je depresant a medzi inym utlmuje aj to mozgove centrum, ktore kontroluje sebaovladanie, takze za triezva mas najsilnejsiu volu a kazdym poharikom ju len oslabujes.
dalsie uskalie je v tom, ze ak si teraz jeden vecer vydrzal pit len pivo, tak si povies ze aky som ja macher, uz to mam pod kontrolou, ucicikas sa do falosnej pohody a nabudce si povies...ze hadam si dam jednu vodecku k tym pivkam, ved to uz mam zvladnute! a mozno si fakt das len tu jednu, ale dalsi vecer uz ich bude viac...az budes tam, kde predtym.

secteno a podtrzeno teoreticky je plan znizovania davok dobry, ale to premietnutie do praxe je komplikovane, aj preto ti Ja napisal ze ak sa ti to podari, budes hrdina vsetkych pijakov na zemeguli :D

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Romiano - 02/02/2017 20:38

Tak se snažím první večer. Vím, že je to směšné oproti jiným, co už to dali měsíce a snad roky.
Před osmou jsem musel čelit klasickému bažení, ZAJDI si pro láhev než ti zavřou obchod. Tak zatím jsem to dal. A doufám, že další dny budou lepší.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil stefky - 02/02/2017 23:14

---

nepodarilo :(bol som rychlejsie na tych vodkach, ako som si myslel, i ked som nesiel do rana, ale som uz doma a neni to ok ako sa citim

mali ste pravdu

:(ale kde nabrat tu silu, nepodlahnut tej chuti, ked je silnejsia ako my sami :(

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Šantalka - 03/02/2017 07:26

Jo, to je věčná otázka, tu si kaldu už dlouho... Asi se jen vymlouváme. Ale jde nám to :-)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil pavel - 03/02/2017 09:45

Michal napsal:
.....

Dle meho nazoru neni dulezite, proc clovek zacal pit, az to dotahl k zavislosti.

naopak to je velice důležité vědět - teda pokud se člověk dostanete do ústavního léčení ... na tom třeba stojí celá terapie :P :P

a je to podmínka přijetí do komunity - vysvětlit takovou "jednoduchou" věc :angry: "Proč jsem vlastně začal(a) pít!" a to pro někoho může být pěkný "masakr" :S

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Michal - 03/02/2017 10:02

Ja jsem chvili po tom patral, ale psycholozka v Bohnicich se me zeptala: "proc je to pro vas dulezite? K cemu vam ta informace bude?" Uvedomil jsem si, ze vlastne k nicemu. Ze to neni dulezite.

A neptali se me na to ani v zadne uzavrene AA skupine.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 03/02/2017 10:21

...dôležitá je iba skutočnosť, že:

..."začať (piť) aj skončiť môžeš iba Ty sám a nikto iný." :angry:

(Monopol má konzorcium: "Urob si sám!") ;)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil pavel - 03/02/2017 10:36

---

záleží asi ústav od ústavu, psychologové se na to zřejmě neptají, ale terapeuti ano :dry: a je to i logické: Když člověk "nastoupí" do terapie s takovým zadáním, jako je třeba trvalá abstinence, tak musí přijít na to PROČ PIL, CO SI TÍM VLASTNĚ KOMPENZOVAL VE SVÉM ŽIVOTĚ a tu věc změnit, pokud má být terapie úspěšná
potíž je v tom, že spousta lidí - po mnohaletém pití už ani neví proč vlastně začali :ohmy:

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Medovka - 03/02/2017 14:08

...,, Pijem....lebo ma opustila žena...., alebo ma opustila žena preto, lebo pijem ?,,... (Leaving Las Vegas)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Double D - 03/02/2017 18:18

Romiano napsal:

Tak se snažím první večer. Vím, že je to směšné oproti jiným, co už to dali měsíce a snad roky.
Před osmou jsem musel čelit klasickému bažení, ZAJDI si pro láhev než ti zavřou obchod. Tak zatím jsem to dal. A doufám, že další dny budou lepší.
kazdy musel vydrzat prvy den, druhy, treti atd :) ja som si tiez hovoril, ze "do kelu, zatial iba 2 tyzdne, to je nic", ale potom som si uvedomil, ze za tie 2 tyzdne som viac nemohol stihnut ani pri najlepsej voli, takze som si hovoril ze som podal vlastne najlepsi mozny vykon :) taka blbinka, ale mne to nejak pomaha, sa takto potlapkat po pleci, ze lepsie to byt nemohlo ani pri najvacsej snahe

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Zuzana - 03/02/2017 20:34

Zdravím,
Tak dneska naprosto šílený stav - v práci totální zimnice, prekolapsovy stav, pustili mě o hodinu dříve, kam myslíte, že vedla moje cesta? Do baru, do 20 minut a po dvou pivech naprosto ready! To je to tak strašný? Jak tedy zvládnout tyto stavy? Mám vzácné dva dny volna, co když to opět v abstinenci nedám? Byl to absťák? Podle mně ano.. :(

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Michal - 06/02/2017 22:25

Zuzano, ano to byl ukazkovy abstak. Co myslis strasny - abstak nebo zavislost? V podstate oboji, ze? Otazka je zda s tim chces seknout nebo ne. Pokud ano, pak je postup jasny - zadne alko, zadne penize u sebe, pritel/kamarad/blizka osoba na blizku/na telefonu, preklepat abstak - nakoupit vitaminy, hodne pit vodu. Vsak vis, co s tim. M.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Krtek - 07/02/2017 03:00

Boli to abstinenčné príznaky a bude už len horšie. Najlepšie ako zvládnuť tieto stavy, je im predchádzať, teda nepiť. Tieto stavy sa zvládajú tak, že si to musíš len pretrpieť. Dá sa to zmierniť liekmi, ktoré ti môže predpísať psychiater. A samozrejme ako píše Michal hlavne dostatok tekutín, minerály, vitamíny-hlavne B.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Michal - 07/02/2017 08:55

Zuzana a nebo se hod na nemocenskou a jdi na tyden na detox do lecebny.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Krtek - 07/02/2017 09:27

Ono to zase v dnešnej dobe nie je také jednoduché. Nikdy nevieš ako zareaguje zamestnávateľ na razítko z psychiatrie na nemocenskom lístku. A keby aj v pohode, tak kolegovia sa to väčšinou v práci dozvedia. Aj na personálnych oddeleniach robia "dobráci", ktorí takúto informáciu dajú do obehu. A medzi tými kolegami sa vždy nájdu nejaký exoti, čo ti potom dokonale osladia život v práci. Aspoň moja skúsenosť je taká.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 07/02/2017 10:22

Krt, píšeš:
...ako zareaguje zamestnávateľ na razítko z psychiatrie na nemocenskom lístku. A keby aj v pohode, tak kolegovia sa to väčšinou v práci dozvedia. Aj na personálnych oddeleniach robia "dobráci", ktorí takúto informáciu dajú do obehu...
..."pečiatka alebo zdravie?" :silly:

..."alebo najdôležitejšie je vonkajšie dekórum a duša nasleduje až na ktorom mieste?" :ohmy:

Nuž, každý máme iný rebríček hodnôt, aj jemu vlastnú hierarchiu a postupnosť! :P alebo :angry: ?!?

(Vždy akosi bolo aj voľajako bude, však?)

Ešte, že existuje aj možnosť vybrať si a zodpovedne sa rozhodnúť celkom sám/a a za seba! B)

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Krtek - 07/02/2017 10:52

JA. Píšeš to niekomu, čo mal na psychiatri pomaly prechodný pobyt a za sebou opakované liečenia? Samozrejme, že zdravie je najdôležitejšie.
Ale ja som písal z vlastnej, opakovanej skúsenosti po návrate z nemocnice. A nie aký by bol ideálny stav. To nemá nič spoločné s nejakým dekórom a už vôbec s rebríčkom hodnôt. Neveril by si akí dokážu byť niektorí ľudia. Doslova ťa psychicky zdeptajú.
To razítko z psychiatrie mi napríklad aj kedysi dávno neumožnilo ani úrazové poistenie ani životné, pretože mi napísali, že vzhľadom na svoju diagnózu som pre nich rizikový. Celá problematika je oveľa komplikovanejšia okolo toho. Bolo by pekné keby diagnóza F-10 v mojich papieroch nemala vplyv na môj život aj keď abstinujem, no bohužiaľ má.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Šantalka - 07/02/2017 11:22

Ja, a Ty pracuješ někde? zaměstnavatel ok? mě přijde, že ne. U nás by to teda taky neprošlo jen tak...

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Šantalka - 07/02/2017 11:24

A z nemocenský bych hypotéku atd. rozhodně neutáhla.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Žilinčan - 07/02/2017 11:37

Inak toto mi tiež napadlo, životná poistka, náhodou zomriem z nejakého úplne iného dôvodu ako alkoholizmus (laserový lúč z vesmíru alebo tak), a poisťovňa mi nič nevyplatí, pretože som "zatajil" problémy s alkoholom. A to by ma dosť štvalo, mať zrazu toľko času a žiadne peniaze.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Michal - 07/02/2017 11:45

Jsem to nedopsal cele - mysleno tak, at si necha napsat nemocenskou od obvodniho lekare nebo osetrovani clena rodiny.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Krtek - 07/02/2017 12:28

Ja nevravím, že je to vždy problém. Naposledy to môj zamestnávateľ prijal vcelku dobre. Nevyrazili ma. Dodnes nechápem prečo, ale som rád.
Michal. Viem, že často to tak robia. Alebo si zoberú radšej pár dní dovolenky v práci.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 07/02/2017 14:40

Rozumný tvor, teda aj zamestnávateľ, by mal akceptovať ústretovosť aj úprimnosť zamestnancov - aj abstinujúcich alkoholikov v remisii...

Mal som šťastie práve na takéhoto šéfa! :p

Otvorenosť a úprimnosť alebo radšej odchod z kratšej cesty??? Moja voľba, zodpovednosť aj môj výber! :ohmy:

Inak by som klamal aj sám-sebe a v prvom rade iba seba! B)

Aj úzdrava zo závislosti kráča ruku v ruke s otvorenou úprimnosťou, nielen voči sebe, ale najmä voči okoliu. ;)

Kto celý život "prepil/(aj prežil)" klamstvách, ten nechápe a zrejme ani nikdy nepochopí, tzn. , že ani sám nevytriezvie, pretože mu uniká samotná podstata takéhoto javu aj komplexná úzdrava (zo závislosti). :blush:

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Gennosuke - 07/02/2017 15:57

_____

Zuzana napsal:
Do baru, do 20 minut a po dvou pivech naprosto ready! To je to tak strašný?

Strasny? Bude hur, MNOHEM hur pokud to nezastavis! Ty abstakove priznaky budou silnejsi a silnejsi. Bude Ti zle z chlastu i ze sebe samotny ale budes dal pit jenom proto aby jsi unikla abstaku. S chlastem to bude zly, bez chlastu jeste horsi, zacarovany kruh ze ktereho neni cesta ven.

Jedine reseni je si "naplanovat" strizliveni (a abstak) na cas kdy nemusis do prace nebo nemas jine povinnosti (napr. vikend) a prekonat to. Jde to, neboj. No a az se dostanes z nejhorsiho (prvni dva dny) tak zacit pracovat na tom aby jsi strizliva vydrzela. Pokud jsi se dopracovala az k abstakum tak Ti zbyva jen cesta absolutni abstinence nebo uchlastani se - kontrolovane piti uz s nejvetsi pravdepodobnosti fungovat nebude a i minimalni davka alkoholu Te po dlouhem obdobi strizlivosti srazi zpet.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Gennosuke - 07/02/2017 16:04

_____

Ja napsal:
Mal som šťastie práve na takéhoto šéfa! :p

Mel jsi velke stesti. Ono se na jednu stranu neni zamestnavatelum co divit. Jsou pracovni pozice kde muze zavisly clovek zpusobit obrovske skody (pro sveho zamestnavatele napr. likvidacni). A bohuzel co se alkoholu tyce tak uspesnost lecby a pravdepodobnost recidivy je takova jaka je. Tezko se zlobit na zamestnavatele ze se proste a jednoduse boji to risknout :-(.

Mam-li byt 100% uprimny tak byt ja na miste meho zamestnavatele behem poslednich cca dvou let

meho piti tak to bude nemilosrdny vyhazov pod jakoukoliv pouzitelnou zaminkou :-(.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Ja - 07/02/2017 17:14

Gennosuke napsal:
Ja napsal:
Mal som šťastie práve na takéhoto šéfa! :p

Mel jsi velke stesti. Ono se na jednu stranu neni zamestnavatelum co divit. Jsou pracovni pozice kde muze zavisly clovek zpusobit obrovske skody (pro sveho zamestnavatele napr. likvidacni). A bohuzel co se alkoholu tyce tak uspesnost lecby a pravdepodobnost recidivy je takova jaka je. Tezko se zlobit na zamestnavatele ze se proste a jednoduse boji to risknout :-(.

Mam-li byt 100% uprimny tak byt ja na miste meho zamestnavatele behem poslednich cca dvou let meho piti tak to bude nemilosrdny vyhazov pod jakoukoliv pouzitelnou zaminkou :-(.
Gennosuke,

a aké škody ešte len dokáže spôsobiť utajený zavislák (sabotér alebo diverzant), ktorý sa "zodpovedne" maskuje a využíva všakovaké "mimikry", ktoré ponúka 21. storočie a vynaliezavý duch človeka? :dry:

Je rozumné sa skrývať a hoci i nevedomky škodiť alebo otvorene priznať svoj defekt/handycap? :blush:

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil JanaG - 09/02/2017 21:51

Ahojte, hlásím, že je za mnou úspěšný čtvrtý den bez kapičky... Musím se přiznat, že mi k tomu pomohly zdr.problémy (nejspíš žaludeční vředy - bolest břicha po jídle a zvracela jsem i krev)... jsem tak vyděšená, že tentokrát musím vydržet! Manžel o všem ví a podporuje mě.
Jen mě udivuje jedna věc... pořád čtu na fóru o absťáku, že je nejhorších prvních pár dnů... a já poslední dva roky pila denně a posledních pár týdnů či měsíců dokonce láhev (o víkendu i více) vodky denně ... a krom jedné propocené noci (to jsem se potihla stejně když jsem byla v lihu) nic...? jak je to možné? nebo mám ještě něco čekat?...

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Michal - 10/02/2017 09:27

Delirko statisticky pry vychazi na 3 - 5 den abstinence. Nevolnost je reakce tela na nepritomnost alkoholu - abstak.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Gennosuke - 10/02/2017 13:28

JanaG napsal:
a krom jedné propocené noci (to jsem se potihla stejně když jsem byla v lihu) nic...? jak je to možné? nebo mám ještě něco čekat?...

Nemusis na tom byt jeste tak zle aby jsi mela klasicke abstaky. A nebo patris mezi ty stastne a Tvuj organizmus zatim zvlada se s tim vyporadat bez neprijemnych vedlejsich problemu.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Zuzana - 10/02/2017 19:17

Ahoj všem, tak konečně se mi podařilo přihlásit ;) mám za sebou návštěvu psychiatrie, Atarax na úzkost, Zoloft, který jsem dřív brala na panickou poruchu a Selincro na snížení spotřeby chlastu, ten bude až v úterý, tady v lékárně ho nemají, musela jsem si objednat... Podle Mudr nejsem až taková alkoholička, jen jsem více úzkostná. Máte někdo s těmito léky? Hlavně ten Atarax, na ten spoléhám při abstaku...

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 10/02/2017 19:33

---

ahoj Zuzko,zasmála jsem se ,že podle Mudr.nejsi až taková alkoholička... :laugh:
to já taky ne podle svého psychiatra nejsem alkoholik,jen depresivní a taky úzkostná ,to ,že je to následek chlastu přece všichni víme .
Ještě ,že já vím ,že jsem alkoholička
a teď nepiju a po lécích je to lepší.Na alkohol chuť nemám ,chválabohu.
Tak se drž.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Zuzana - 10/02/2017 19:51

A prosím co bereš za léky? Z toho Ataraxu mám celkem vítr podle recenzí, prý moc na úzkost nepomůže, zato zaručeně utlumí až do spánku, to v práci nepotřebuji

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 10/02/2017 20:31

---

triticco večer,třetí měsíc a je mi líp.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Maris - 10/02/2017 20:33

Ono to musíš vyzkoušet,mi taky hodně antidepresiv nesedlo,hlavně Deprex,po tom jsem nespala vůbec.

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Zuzana - 12/02/2017 10:59

Dobré dopoledne, tak zatím jsem žádný lék neužila, čtu na ně recenze a nestačím se divit, co nám to píšou za sragory... Mám pracovní víkend, takže se držím při dvou pivech večer po práci, suchý dům a docela to jde. V úterý mi přijde to Selincro, tak vyzkouším a pak uvidím co dál... I když někde v koutku duše tuším, že ty ataky paniky a úzkosti samy nezmizí... :dry:

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Krtek - 12/02/2017 11:11

Nejako tomu veľmi nerozumiem. V chate si písala nedávno, že budeš brať selincro a chceš to ustáť na jednom pive. Teraz píšeš, že sa držíš na 2 pivách. Aký má potom význam brať selincro kvôli jednému pivu?

==========

Re: Jak dál, když selžete...
Vložil Krtek - 12/02/2017 11:24

Ja som mal najväčšie záchvaty paniky a úzkosti práve z takých 2 pív. Predstava, že môžem ísť do krčmy a dať si len pivo a poldeci, lebo ráno do práce, to bola moja panika. To máš chuť vypiť si a musíš sa kontrolovať. Pre niekoho ako ja, kto nemá klapku v hrdle, to bolo utrpenie. Po 2 som chytal slinu a nie aby som mal v najlepšom prestať. Tak ako teraz, mi je oveľa lepšie. Ja som z dvoch pív nemal nič. Akurát väčšiu chuť piť ďalej. Pre dve piva (alebo niečo iné) sa mi vlastne ani neoplatilo chodiť do krčmy.

==========

Re: Jak dál, když selžete...

Vložil Zuzana - 12/02/2017 11:33

Krtek : Mudr říkala, že když to se Selincrem dám na jedno pivo bude vlastně po problému, což mě tedy pobavilo... Chci to vyzkoušet jak to funguje, zatím mám pořád myšlenky u sklenice - připadám si jako blb, který na nic jiného nemyslí i v práci se těším až padne a počítám každou minutu... Mě ta kombinace toho co mám brát přijde vražedná : ráno půlku Zoloftu, půlku Ataraxu,Selincro při pití - no copak jsem sebevrah? Přece nemůžu kombinovat léky s pitím, to snad MUDr. ani nepočítala s tím, že za 14 dní kdy tam mám jít přijdu... :(

==========

Re: Jak dál, když selžete...

Vložil Krtek - 12/02/2017 12:52

Zuzana napsal:
Krtek : ... Chci to vyzkoušet jak to funguje, zatím mám pořád myšlenky u sklenice - připadám si jako blb, který na nic jiného nemyslí i v práci se těším až padne a počítám každou minutu... (
To poznám. Pre mňa to bolo priam šialené obdobie. Bolo to po 2 rokoch abstinovania. Pol roka som s tým bojoval. Nakoniec som sa dal zavrieť na detox na 2 týždne. Teraz je už všetko v pohode. Po tom šialenom pol roku mám pred alkoholom neskutočný rešpekt. Už to nechcem zažiť.

==========

Re: Jak dál, když selžete...

Vložil Žilinčan - 12/02/2017 13:01

Dve pivá, pff, na to by som sa vykašlal. To ja, keď som sa v piatok večer ROZHODOL (rozhodol, samo mi do vozíka nenaskočilo) kúpiť si v obchode pivo - a pri tom som bol úplne TRIEZVY - tak som rovno zobral tri balíčky Plzní po šiestich kusoch. Večer koľko budem vládať, a zvyšok doobeda na postupné ukľudnenie sa. K tomu ešte nejaké Acidko na trávenie, vitamíny, zdravie je prvoradé. ;-) Lenže počas toho ukľudňovania som si povedal, a však vlastne môžem pokračovať aj dnes, ukončím to zajtra... a zajtra... a zajtra... Prípadne sa mi už nechcelo vláčiť ťažké pivá a kúpil som niečo tvrdé, a to už som ozaj smeroval skratkou na cintorín. Ako sa stať z úspešného mladého muža mŕtvolou v rekordnom čase.

==========

Re: Jak dál, když selžete...

Vložil Ja - 12/02/2017 13:19

Zuzana, píšeš:
... ..."Přece nemůžu kombinovat léky s pitím, to snad MUDr. ani nepočítala s tím, že za 14 dní kdy tam mám jít přijdu"... :(
Odlož pečeň/játra do mraziaka a hurá, na pivo! :ohmy:

(Po návrate ich opäť nahoď a fachči ďalej aj bez Selincra a ostatných farmák... Či? Musíš sa testovať?) :silly:

O psychiku sa nestaraj → ona sa, naopak, postará o Teba! :blush:

==========

Re: Jak dál, když selžete...

Vložil Double D - 14/02/2017 10:59

_____

Zuzana napsal:
Dobré dopoledne, tak zatím jsem žádný lék neužila, čtu na ně recenze a nestačím se divit, co nám to píšou za sragory... Mám pracovní víkend, takže se držím při dvou pivech večer po práci, suchý dům a docela to jde. V úterý mi přijde to Selincro, tak vyzkouším a pak uvidím co dál... I když někde v koutku duše tuším, že ty ataky paniky a úzkosti samy nezmizí... :dry:
treba si uvedomit, ze kazde medicinske rozhodnutie ma nejake plusy a nejake minusy, pricom liek nezobrat je tiez rozhodnutie. treba si zvazit potencialne benefity vs rizika a rozhodnut sa, ci radsej risknes vedlajsie ucinky lieku s jeho potencialnymi prinosmi, alebo nie.
dalsia vec, ktoru treba brat do uvahy je to, ze kto skor napise na internet recenziu na liek? spokojny pacient, alebo niekto, kto si mysli, ze mu ten liek zhorsil situaciu a "potrebuje" pred nim varovat ostatnych? ked podas liek 100 ludom, z toho 90tim pomoze, 10tim uskodi, tak recenzie dopadnu tak, ze si precitas 5 pozitivnych v duchu "ale hej, je to v pohode" a 8 negativnych, ktore budu na 3 strany hororove scenare. teraz ale nie zeby som chcel nejak vehementne obhajovat tie lieky, to nie, len chcem povedat, ze tie recenzie treba brat s velkou rezervou.
a posledna vec, tieto lieky zaberaju ludom rozne. treba to uzivat podla odporucani lekara a sledovat, co to s tebou spravi a vsetko s lekarom konzultovat, ak mas vedlajsie ucinky. hladat si na internete info o zdravi a liekoch je fajn, ale je dolezite si uvedomit, ze googlenie v ziadnom pripade nemoze nahradit medicinske vzdelanie. ja napriklad vzdy viac verim svojej lekarke, ako tomu, co napise xXxPepo69xXx na nejakom fore.

==========