

už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 09/07/2017 09:26

Ahoj zdravím všechny, jsem tu nová, jsem alkoholik a můj manžel také. Dobře si uvědomuji svůj problém s alkoholem, tisíckrát si říkám už stačilo, tentokrát to vydržím, ale max. po 2-3 dnech je to tu zase, opět s výmluvou, že celou flašku nevypiju, jen tak jednu dvě skleničky. Pak přijde víkend a to už je nezřízené kalení. Však to znáte, všichni tady je to jak přes kopírák. Ještě něco o mě, je mi 35 let, chlastalo se od základky, pak na vysoké, pořád nějaké pařby. Jediné dvě pauzy v chlastání byly, když jsem čekala své dvě nádherné děti. Proč kvůli nim nedokážu přestat? zrovna mi volala kamarádka, že už si o mě povídá půlka vesnice a že mi hrozí, že mě někdo práskne a pošle na mě sociálku a já o ty dva miláčky přijdu. Bože pomoz mi, dej mi sílu s tím zkurveným chlastem zkoncovat!!!

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Kleris - 09/07/2017 10:03

Ahoj Draho, ano pravda - všichni jsme stejní, vždy je mi však hrozně líto, když jsou angažovány i děti (smutný). Docházíš někam na ambulantní léčbu? – Pokud ne, začala bych...ihned. I když to možná ve tvém případě bude obnášet dojíždění do většího města (to se nedá nic dělat no...). Moc držím pěsti!

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 09/07/2017 10:23

nedocházím :(U nás není ani žádná skupina AA jen psychiatr, tam jsem hnala svého muže, když jsem byla těhu a vadilo mi jak moc pije. Tenkrát mu asi ve dvou sezeních doporučil vlastní vůli. A tím to tak nějak vyhaslo. My se s mužem hecujeme navzájem, že už to přeháníme. Pak to nějakou dobu máme tzv. pod kontrolou až do nějaké doby, kdy už zase kalíme jak zvěř. Jako o děti se starám jak nejlíp dovedu, ale večerní vínečko musí být. Teď jsem to ovšem přehnala, pila jsem to víno celý den, vůbec nic jsem nejedla, no jak jsem asi mohla vypadat že? A vydala jsem se na večerní procházku, přičemž mě potkalo pár sousedů. A je to tady. Dnes jsem v práci, mám výčitky, hnusím se sama sobě, klepu se, buší mi srdce, už po stopadesáté říkám dost!!!

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Kleris - 09/07/2017 10:35

Vyhledej si v nejbližším městě psych. – adiktologa. Asi ti doporučí antabus + terapii (což je samozřejmě nejschůdnější cesta, pokud nechceš/nemůžeš do léčebny). Asi to pro vás bude náročnější na logistiku, ale pokud máš malá děcka, tak bych vážně neprodlévala a razantně tomu učinila útrm (pokud tedy sama chceš...jinak to nepůjde). V opačném případě to bude (věř mi) eskalovat a dobře vám z toho nebude. Blbý je, že kalíte oba no... Rozum do hrsti, Draho!

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 09/07/2017 11:29

jsem ze sebe znechucená, tentokrát už bez kompromisů. Absolutní abstinence. Nedat si ani jedno pivo, vydržet. Drž mi palce, když to nedám, vyhledám pomoc. Musím toho démona porazit. Budu tady s vámi a to mě doufám nakopne, pravidelně se ohlásím a podám info jak mi to jde.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sochař - 09/07/2017 12:15

Já mám taky dobrou zkušenost s antabusem. Pravidelné braní antabusu mi pomohlo překonat nějakou tu bariéru tří měsíců nepití, což pro mě dlouhé roky byla nedostižitná meta. A pak jsem se jen divil, jak je ta střízlivost dobrá a jak to jde. Říká se to takhle nějak na AA-když vydržíte, budete se divit!

Možná je trochu obtíž ho sehnat nebo pravidelně někam dojíždět, ale tím podpoříš váhu svého rozhodnutí. Holt nic není zadarmo, nic není snadný. A v situaci, kdy ve střeše už praskaj plamínky, to stojí zato. Předtím jsem tisíckrát si dával to "poslední" pivo či víno, ale bez tý antabusový pojistky bych se snad usliboval.

Teď jsem zas zpátky z rizikový letní cesty, návštěvy přátel, koncerty, všude bujarost, jen jsem se radoval, že mám v sobě tu pojistku. A hlava uvyklá střízlivosti si v ní už lebedí. Žádný kocovinnový zmatky, roztřesenosti, zoufalosti, nafouklá hlava, nafouklý střeva a tak dál. Dobrý je to. A bude i dál.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 09/07/2017 12:32

asi máte pravdu, co si to tu namlouvám, uběhne týden a bude to tu zas- však jedno pivčo nemůže škodit. HaHA Kontrolovaně pít jsme už zkoušeli nescetněkrát, takže zbývá prostě nechlastat. Ten antabus zvážím. Dávám si poslední šanci.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 09/07/2017 12:42

Drahoslava, píšeš:

..."je to tu zase, opět s výmluvou, že celou flašku nevypiju, jen tak jednu dvě skleničky. Pak přijde víkend a to už je nezřízené kalení. Však to znáte, všichni tady je to jak přes kopírák."

..."tak si tú flášu nekupuj!" :angry:

..."právě preto, že sa už poznáš"... :silly:

...lahšie je odmietnuť jediný pohár(-ik), a odolať vábeniu a lákaniu, ako neskôr, "mudrovať" a zdôvodňovať nad otvorenou fľašou; "čo by - keby"... :ohmy: :P

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Gennosuke - 09/07/2017 15:12

Drahoslava napsal:

Bože pomoz mi, dej mi sílu s tím zkurveným chlastem zkoncovat!!!

Buh Ti nepomuze - ver mi, taky jsem prosil :-(. Jediný kdo Te muze zachranit jsi Ty sama. Je dobre (promin, ja vim ze to zni v kontextu situace strasne cynicky) ze muzes o problemu mluvit s manzelem ktery vi o co jde. Jsou zeny co to musi tajit nebo resit ze strany partnera naproste nepochopeni problemu a situace. To nejdulezitejsi Ti napsali uz vyse - pokud to sama dlouhodobě nezvladas tak okamzite vyhledej odbornou pomoc. Zejmena s ohledem na deti je kazdy tyden nebo mesic kdy reseni odkladas dalsi krok dolu do pekla. Pises "... když to nedám, vyhledám pomoc..." - nechci Ti brát iluze ale pokud to zkousis napr. rok nebo dele a vysledek je jak pises par dni bez alkoholu a pak zase pad tak necekej protoze to s nejvetsi pravdepodobnosti nedas. Res to co nejdriv, nejlepe ihned (poptat termin u lekare muzes hned ted mailem)!

V kazdem pripade se zacni smirovat s tim ze presne jak jsi napsala - kontrolovane piti evidentne nezvladas tj. pokud budeš chtít být pani sveho zivota tak uz ani kapku. Nikdy a nikde a absolutne...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 09/07/2017 20:15

Už jsem tady celý den pročítám vaše zkušenosti s abstinencí, velice mě zaujala větev s Angie a v některých jsem se poznala(rosnička). Naprosto dokonalé. Já právě s tím pitím nepřeháním vždy, pila jsem odpoledne či navečer víno nebo střik a jen v pátek nebo v sobotu. Ted' byl párkrát tvrdý alkohol na nějaké akci(svatba, narozky atd) a už jsme se zas s mužem pěkně rozpili. To znamená vínko skoro denně, ale tak abych ráno mohla řídit) nejpozději ve 20,00 konec, pohádka dětem, vykoupat a spát. No a ted' už jsme si 3X po sobě koupily Rum k opíkáni+ to vínko a pivo. A štve mě, že nám to zas zachutnalo. Vrcholem vlastně ted' bylo, že jsem pod záminkou vaření kapr na víně začla pít víno už před obědem a nejedla jsem už pak ani polívku natož toho kapra a večer jsme se chytli s manželem a já šla s dětmi v tom podroušeném stavu ven abych se uklidnila, jenže oči rozmazané jak jsem plakala, v krvi litr vína nalačno a potkalo mě pár lidí sousedů a už to je. Nahovno. Co si o mě mysleli mi dnes telefonovala kamarádka. Takže tak. Piju cca 20 let. Někdy víc a pak zas míň.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 09/07/2017 20:32

Pro Genosuke:

problém byl, že já nikdy přestat doopravdy nechtěla, protože jsem si nedokázala představit, že už si nikdy nedám své oblíbené víno. Nebo pivko točené, taková hrůza, prostě alkoholik. Panika a úzkost. Takže vždy jen zmírnění, přes týden vůbec nic až o víkendu atd. Nějakou dobu to vždy funguje. Pak se to zas plíživě vrátí dokud nepřijde nějaký varovný impulz jako teď. Takže nic si nenalhávám. Nechci aby nás děti takhle viděli. Hlavně mám strach zdravotně, nechci abychom dětem umřeli. Dnes tedy den první, nového střízlivého života.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 09/07/2017 20:41

Pro Genosuke:

problém byl, že já nikdy přestat doopravdy nechtěla, protože jsem si nedokázala představit, že už si nikdy nedám své oblíbené víno. Nebo pivko točené, taková hrůza, prostě alkoholik. Panika a úzkost. Takže vždy jen zmírnění, přes týden vůbec nic až o víkendu atd.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 09/07/2017 20:47

...a já šla s dětmi v tom podroušeném stavu ven abych se uklidnila, jenže oči rozmazané jak jsem plakala, v krvi litr vína nalačno...

Prečo dospelí považujú deti za naivné a slepé? To si vážne myslíš, že deti nič nevidia? Vnímajú veci viac, než si vieš predstaviť.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Michal - 09/07/2017 21:10

Ahoj, no já to měl obdobně jako ty až na to, že bych nikdy nepil dřív než v podvečer, nicméně po 6 týdnech tady jsem si teprve nedávno přiznal, že jsem opravdu alkoholik, neovládám své pití, mé snahy o abstinenci jsou krátkodobé v rádech 1-2 týdnů, kdy je jen otázka času, kdy se ožeru jako prase a začínám zase odznova, chodím, tady každý den, chci je obrovský přestat, nicméně vůle a výdrž mizivá (je to silnější), takže jsem se rozhodl navštívit AA, pokud ani toto už nepomůže, tak PAL... realita je tvrdá bohužel, vždy jsem myslel, že mi bude stačit najít motivaci-smysl přestat, např. dívka, ale bohužel měl jsem skvělé holky a stejně to nepomohlo, pro Tebe by měla být motivací rodina-děti a asi jít do toho společně s mužem, jinak je otázka času, kdy jeden druhého stáhne... každopádně bez odborné pomoci se asi neobejdeš, hodně štěstí :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Kleris - 09/07/2017 21:35

Stejná. Akorát já obvykle vařila hovězí po burgunsku... Pak přišly nějaké rodinné potíže (umírání a smutek). Nebylo to nic náhlého – s věcí jsem počítala – takže jsem předem navštívila lékaře a požádala ho o pomoc, kterou nabídl...u léčby jsem však nevytrvala (následovalo to, co jsem sama predikovala – málem jsem se upila). Ten chlast je zrádnej. Buď opatrná...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 10/07/2017 07:41

B) Já to hned psala, že z vašich příběhů jde až hrůza jak jsou podobné a v mnohých jsem se poznala úplně. Nejhorší je, že člověk není zas takový hlupák, aby nevěděl, jak moc to škodí a jak ta kocovina bolí, ale ta závislost je vždy silnější. Akorát pijan hledá klíčky, jak teda pít chytře, a hlavně nenápadně. A prokládá to jaterníma čajema, aby se trochu spravil. Pak se zas těší jak se picne. Nejdrsněji a nejupřímněji to tady ventilovala Angie : to je tak úžasné se zmastit otupit ten mozek....
Bojím se, sama sebe se bojím, jsem zlobivá, nemám pevnou vůli, protože to večerní vínko pro mě představovalo jakousi únikovku, něco co je tak trošku zakázané a je to můj relax a bla bla....
Zajímavé je, že když jsem otěhotněla tak jsem po alku ani nevzdechla, ani na minutu mě nenapadlo si něco dát. A fungovala jsem normálně. Potřebuju podle mě překonat tak aspoň 14 dní, protože já se neožírala do mrtva(jen někdy- 1-2 měs. a to když jsem buď žehlila do půlnoci a nebo nějaká oslava atd.), jsem zkrátka hladinkář a pití bylo pro mě hodně rituální.
Ještě něco- pracuji v nemocnici, právě nyní zde bojují o život dva mladí lidé, muž a žena, jsou to oba alkáči, jeden na slinivku a druhá na játra. Jsou na tom hodně špatně. Paní má jako já 35 let a ten pán je o tři roky mladší : A to je ta realita
Omlouvám se za chyby píšu zběsile. Tak den druhý střízlivý vítej. Mějte se

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 10/07/2017 15:58

Ahoj, ja jsem sem přišla v listopadu s podobnoma myšlenkama... Ale bylo to právě to, že jsem si uvědomila, že pro mě už s alkoholem není ŽÁDNÁ cesta... Prostě není... A díky tomu už existuju cca 7 měsíců bez kapky. A existuje se mi dobře... Víím že není vyhráno, ale víím, že pro mě neexistuje dát si trochu, skleničku, pivko, tuto šanci už jsem prosvihla, propila. Já už do smrti budu buď pít moc nebo vůbec. A zvolila jsem vůbec, protože nechci umřít rychle... Taky mám dítě, dceru... A ta mě potřebuje...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sochař - 11/07/2017 10:03

Allie, 8 měsíců to je skvělé. A jde to dál...taky děkuju za každý střízlivý ráno.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 11/07/2017 11:00

Tak to včera má psychu nezvládla. Vše bylo docela ok, byla jsem no relativně srovnaná se svým průšvihem a už dávno jsem stejně věděla, že pohár jednou přeteče a něco se musí stát, že mi to nemůže takhle procházet do nekonečna. Natožpak kvůli dětem samo. Jenže před odchodem z práce za mnou přišla ta má kamarádka a dala mi takový sado, že jsem pak jela autem a bulela a málem neviděla na cestu a vlítla pod kamion. Nejde ani tak o kritiku na mě no budiž, ale také na mého muže a hlavně např. od tzv. kamarádů, kteří svině do očí nic neřeknou a vychlastávají navíc taky. Těžko to tady teď rozebrat co mi běhalo hlavou, můj chlap i já kalíme, ale takové hnoje poslouchat od lidí, kteří jsou denně a to nekecám denně v hospodě, nebo si klidně přijdou za mým na lahvička pokecat nebo po něm potřebují nějakou práci a pak ho nalívají panákama, abych se dověděla jak ho drbou a smějí se mu za rohem jak je vychlastanej, tak to kurva zabolí. Proč mu to teda neřeknou do očí, hele kámo měl bys ubrat s tím pitím, to ne to je podle mě to nejhorší pokrytectví jaké znám. Omlouvám se za výlevy. S manželem od té inkriminované soboty mluvím jen obecně, přátelsky. V neděli ani včera nepil. Ale nedokážu mu to říct, že nás mají všichni za blbečky.

At' je jaký je, s chlastem mě sere, ale aspoň není pokrytec, vždycky řekne vše na rovinu, je to člověk, který by se rozkrájel, maká jak šrus, barák spravil a furt spravuje a vylepšuje, seká trávu, dřevo... pořád pořád něco. Na výlety s děckama jezdíme, dětský den připravujeme- to byla moje iniciativa, atd. To, že jsem byla v tu sobotu nechutná, vím. Omluvila jsem se synovi, jestli se za mě styděl, že už od teď bude na mě jen pyšný, že už to nedopustím. Každopádně jsem si koupila pivo a aby mi nepuklo srdce, výčitky nevyčítky, lopla jsem ho. úleva přišla trochu, ale bažení přišlo kruté. Kdybych měla u sebe cokoliv tak nevím. Přiznám se, že jsem byla 2X prohledat manželovi garáž, jestli tam nemá něco zašité. No neměl, tak jsem dala večeri a smířila se s tím.

Takže dnes tedy znovu, včera to bylo selhání nervového původu a právě uvědomění si, že já vlastně můžu chlastat, když budu chtít a nikdo mi v tom nezabrání, jen já sama. Já můžu přece pít, ale já vlastně už nechci!!! Jedu nanovo. Učím se to, učím se srovnat si své priority.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Stopka - 11/07/2017 14:40

Pro Drahoslava

cituji: Tak to včera má psychu nezvládla.

Ahoj,

ta psychu to nezvládne opět, třeba i kvůli tomu jestli se budeš porovnávat.

Našla si jen důvod se napít a

důvod hledat po baráku další alkohol.

Draho,

taky mě štvalo co se mluví, ale nedat si alkohol je lepší v tom, že se mi pak lépe na takové kecý reagovalo. Nebylo to hned, taky jsem si prošla tím, že mě to trápilo, ale pak časem jsem prostě dokázala říct svůj názor a za střízliva a stát si za ním.

A to najednou spadla čelist kecalům. Do alkoholika se lehce rýpe, ale když se dokážeš slovně ubránit a následně si ani nevypít, tak je to dobrý pocit.

K tomu porovnávání. Nestarej se jak pijí jiní, ale jak piješ Ty a jak vnímáš sama sebe.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 11/07/2017 15:57

Vykašli sa na reči ostatných. Rieš seba a svoj život. Ja keby som sa trápil, čo si kto o mne myslí za tie roky, tak musím chodiť po kanáloch. A že ostatní pijú? No a? Chceš prestať ty alebo oni? Ľudia dokážu byť svine. Ohovárajú a vždy budú. Dokáž im, ale predovšetkým sebe, že nie si taká. Máš to len a len vo svojich rukách. Veľa zdraru.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 12/07/2017 08:35

Děkuji vám oběma, nelze než souhlasit. Spíš mě ranilo to, že mnozí lidi se tváří jako kamarádi a za rohem vás drbou až není nit suchá. Ale mají pravdu. Rozhodně nikoho nechci srovnávat, protože my opravdu chlastáme první ligu. Nemám důvod se na nikoho zlobit, jen na sebe. Ale ani na sebe se nezlobím, prostě jen chci už změnu. Vymanit se z toho kruhu. Jedu teď pouze sama za sebe, vnímám ten vliv chlastu, jak na to člověk myslí a myslel, jak se opravdu celý program dne točil kolem toho kdy a kde koupit, a v kolik a kde si to dát. Už nejsme jen lidi, co si rádi vypijou, jak se nám to vymklo z rukou. Díky vám za podporu.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Gennosuke - 12/07/2017 10:18

Drahoslava napsal:

Spíš mě ranilo to, že mnozí lidi se tváří jako kamarádi a za rohem vás drbou až není nit suchá.

A to se bojím ze to co se Ti doneslo nebude zdaleka tak hrozny jako skutečnost. Obvykle platí že čím hnusnější věci o Tobe někdo vyklada a čím víc se bavi a vyziva ve Tvých trapech tím větší ubožák to je. Ono je totiž mnohem snazší rypat se v problémech jiných a bavit se nestěním druhého než resit vlastní po***** život. No a alkaci a ozralove a jini zavislaci jsou naramne vdecny tema.

Absolutně nemá smysl to resit. Začni resit své problémy s pitím (přesněji začnete Ty i manžel) - bude to hodně těžké a náročné, budou tam pády a vstávání, bude to běh na dlouhou trať ale je to změna která za to opravdu stojí. A až budeš jednoho dne stát před "kamarádama" co Te pomlouvali, místo obličejů opuchlý po chlastu budeš vypadat zase jako div, místo myšlenek zblbnutých kocovinou nebo bazením budeš mít krystalově čistou hlavu, budeš v pohodě, v klidu, šťastná a spokojena... tak to budeš Ty kdo se bude smát ;-). Je to mooooooc příjemný pocit :-).

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 12/07/2017 10:34

Přesně, nechci mít už černý svědomí, nechci už bojovat sama se sebou : vím to, nedělal jsem dobře, není to už normální, vyser se na to a tím druhým ve mě: však si dáš jen trochu, není to katastrofa, vždyť normálně funguješ, jen potřebuješ relax... a nesmysly a .. je mi všechno putna a s první sklenkou je to ok, všechno je OK, život je můj a já si dělám jen pohodu.

Ty hnusný vnitřní souboje.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Včelař - 12/07/2017 12:03

Drahoslavo, Stopka Ti to tu vlastně napsala. Přestaň koukat po druhých. Ono, každý z nás si vždycky našel tu svou černou alkoholickou ovci podle které se srovnával a pořád si říkal, že ještě nejsem jako ta ovce. Jenže člověk - alkoholik se stává ovčí čím dál tím černější až je ze všech nejčernější a pak přichází druhá fáze, že mu je to buď jedno, že už je na tom tak blbě, že na tom nikdo jinak tak není, nebo si to uvědomuje, ale aby se tím neutrápil, tak to přepije... Soustřed' se sama na sebe. Vykašli se na druhý. Co si myslíš, to vůbec neřeš. Seber jim vítr z plachet. A víš jak toho docílíš? Že jim seberesh ten střelnej prach z pracek. A neříkej si, že nemůžeš pít. To je na nic. Každý z nás může pít, co hrdlo ráčí, co játra stačí a tak, aby se tak tak nějak vešel do z ostudy ušitého kabátu. Rozdílový přístup je ten, že sama NEBUDEŠ CHTÍT chlastat.

Já si tento odpor k chlastu i po roce a půl abstinence v sobě buduji. Neustále si připomínám co všechno hnusného jsem s chlastem zažil, co jsem napáchal a co jsem nikdy neudělal a udělat mohl. I dneska je mi nepříjemné, když si někdy něco ve spojitosti vybavím. Vyloženě to mnou vždycky zatřese. Člověk si musí ten chlast zhnusit. Pak je to snažší.

Na druhou stranu je třeba se pochválit za všechno co se ti povede za střízliva. Zhodnoť si, jestli by jsi toho byla schopná, když jsi vožralá jako špinavý prase. Vždycky ti vyjde negativní odpověď. Tím se motivuj. U mě bylo též přežít první kritickou situaci ve střízlivosti. Tenkrát to byla brutální hádka se ženou. Normálně bych to řešil tak, že bych koupil flašku, dvě whisky, lupnul je do sebe a bylo by vymalováno. Tenkrát jsem jel do Kaufu jako obvykle, ale nekoupil jsem si vizoura, ale kilo jablek a vodu a vyběhal jsem zuřivost v lese. Od té doby vím, že se všechno líp vyřeší za střízliva.

Musíš na to jít od lesa :o)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil rosnička - 13/07/2017 21:08

Hezký večer všem :)

Draho: Jak pokračuješ? Než já jsem si připustila, že mám problém s pitím...dělala jsem do kalendáře značky. Za každý střízlivý den hvězdičku a jinak puntík. Koukala jsem, co vidím. Že tě lidi drbou, to neřeš...a máš pravdu: hlavně ti co pijou s tebou :(Důležité je, co uděláš teď.

Já ještě nemám vyhráno....vlastně nikdy nebudu. Jedna sklenička a piju týden, než se mi podaří to zastavit.

Nikdy jsem nebyla v léčebně ani na záchytce...ale jsem alkoholik. Poprvé jsem to vyslovila nedávno. Pořád mám v hlavě....to si fakt už nikdy nic nedám? Ale moc dobře vím, že jediné abstinence a už taky vím, jaké je to úžasné ráno být fit a celý den mít energii...

Držím palce všem :) i sobě..

A co ty Šantal? Dlouho ses neozvala?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 13/07/2017 22:28

Pořád mám v hlavě....to si fakt už nikdy nic nedám?

Žabka. Si masochistka? Prečo sama seba týraš takými nezmyselnými myšlienkami? Vsugeruj si do tej svojej hlavičky "Abstinujem len dnes, 24 hodín". Nikto od teba nič viac nechce. Len byť triezva dnes. Užívaj si dnešný triezvy deň.

Ja sa netrápim predstavami, že už nikdy nevypijem. Užívam si triezvy dnešok. Čo ak ma zajtra zrazí auto alebo dostanem infarkt? Nemám predstavu, čo v mojom prípade znamená nikdy v živote. Je to deň, týždeň, mesiac, rok, 10 rokov? Nevieť. Tak sa tým netrápim. Čo ak sa mi fakt zajtra niečo stane a ja by som prežil dnešný deň v strese, s predstavou - Už nikdy nevypijem?

Ale možno to spravím niekedy v budúcnosti ako režisér Martin Frič. Budem si pomaličky vychutnávať každý svoj posledný dúšok. Pociťovať účinok každej kvapky alkoholu. Až ...

Keď som niekedy sedel sám v krčme, tak som v hlave sledoval sám seba, čo sa v nej odohráva. Vnímal som, ako pomaličky nastupuje účinok alkoholu. Sekundu po sekunde. Bol to zvláštny, príjemný pocit. Páčilo sa mi to. Doslova som si to vychutnával. Ale to len keď som sedel sám. V partii som to nevnímal. To som len pil a potom okno.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil David - 13/07/2017 22:44

Taky mám rád ten pocit, jak pomalu nastupuje účinek alkoholu... Problém, že už bych si nikdy nemohl vypít, jsem taky řešil - proto jsem nikdy nenastoupil na žádné léčení.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Včelař - 13/07/2017 22:52

Zato ty stavy, když ustupuje alkohol z oběhu... Ty stály taky za to...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 13/07/2017 22:55

No len ja som si musel vybrať. Či mi tá chvíľa na začiatku pitia stojí za to utrpenie potom. Ja nemám klapku, keď začnem.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Včelař - 13/07/2017 23:03

Dokud člověku bylo jen drobet blbě, tak to šlo. Ale jak se toho stavu ústupu alkoholu z těla začal norek bát, to teprve začalo tóčo. To byly ty správný pecky... Není nic horšího než pít ze strachu z vystřízlivění.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 13/07/2017 23:17

Kedysi v začiatkoch som nechápal, prečo kolegovia hneď ráno idú na pivo. Ja som bol opitý s nimi a nič mi nebolo. Maximálne občas trochu blbo.

Prešlo pár rokov a...Ráno, keď som sa prebudil(samozrejme s oknom), som vedel, že nastane peklo. A snažil som sa tomu vyhnúť, čiže opäť alkohol. Po pár dňoch, keď som už nevládal ani piť, som pochopil, že si to opäť budem musieť pretrpieť. Brrrrr. To bol maximálny hnus. Nikomu neprajem. Piť pretože sa bojíš vytriezvieť je vážne vrchol. A zo strachu, že ma natiahne pri tom abstaku alebo že mi z toho rupne v hlave(chodenie hore dole po byte, celý deň a noc až chodidlá bolia) sme volali záchranku.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Michal - 13/07/2017 23:33

Mě donutilo řešit alkohol nyní až to, že to vygradovali tak, že když jsem se opil, nebyl jsem zodpovědný za svoje chování-dělal jsem věci, které bych nikdy nedělal, další den okno a poslední kapka byla, když jsem měl úlet se sestrou od holky, kterpu miluju....až toto mi převrátilo vše naruby v hlavě! A to jsem v dubnu skončil na záchytce poprvé v životě a v únoru na policii kvůli rozbité hospodě-tady ty věci mě nezastavily až to s tou holkou, uvědomil jsem si jaké jsem "nepříčetné hovado" střízlivý bych to nikdy neudělal.A to že mě svedla už je druhá věc.A jak píšete ty kocoviny další den doslova protřpený-hrozně stavy..... spíš teď nade mnou visí den co den výčitky-říct ji to neříct, miluji ji, ale necgci ji ztratit... a to že ji řeknu, že v tom byl alkohol asi neomluví :/ vůbec nevím, co dělat....

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil rosnička - 14/07/2017 06:06

dobré ráno :laugh:

nejsem masochista , snažím se abstinovat, jen asi to pořát nemám nastaveno správně. Momentálně nepiju, snažím se, ale už se mi to i zvtlo nedávno.

Jsem šťastná za každý den a jak píšete...s pokorou. Myslím, že konečně jsem pochopila, co to slovo znamená. A vím, že je to začátek dlouhé cesty, ale bojuju a bojovat budu. Díky vám jsem popošla o pěkný kus cesty a i když mám problémy nebo chci slavit ANI MĚ NENAPADNE PÍT. :laugh: Takže věřím, že to dám.

Krásný střízlivý den

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Mulder - 14/07/2017 09:46

Jedna z mých uliček hanby byl třídní sraz.

Pamatoval jsem si ten večer jak jsem byl zábavný a všichni se smáli mému humoru. Že už jsem ke konci byl trochu unavený jsem si pamatoval taky. Pritelkyne byla tehdy doma nastvana ze jsem byl úplně namol. Nesmysl.. jen v náladě říkal jsem ja.

Nedávno jsem našel někde na netu fotku... super parta ze základky ve vzájemném objetí se směje na kameru. Jen jeden se nesměje a spí s hlavou na stole. To jsem byl já. Vůbec o tom nevím.

Nevím jestli jsem alkoholik.. ale člověku který pije normálně společensky se přeci tohle nestane.

Ani to že by až ráno přišel na to že nemá mobil nebo třeba doklady a vůbec netušil od kdy (taky můj jeden případ)

Zvláštní je že to tak vnímám až teď po nějaké době abstinence. Myslím to že to FAKT není normální.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Včelař - 14/07/2017 10:00

Tak aktivní alkoholik má ty hodnoty přenastavený, stejně vnímání reality a soudnost, či nesoudnost jsou taky úplně mimo realitu. Proto Ti asi připadá, že dneska vidíš věci úplně jinak. Včera jsem měl takovou příhodu. Zaparkoval jsem v rohu parkoviště a šel si pro neschopenku k doktorovi. Vracím se, a vidím odcházet chlápka od auta, který mi blokovalo výjezd. On stál na místě zákazu zastavení, ale tak nešikovně, že jsem měl možnost buď vzít to Vltavou, nebo čekat až se milostpán uráčí uhnout. Zavola jsem na něj, jestli mi může uhnout.(slušně) On mi odvětil, jestli můžu chvilku počkat. Já, že nemůžu. A on zavol takovým arogantním tónem na ženskou ať jde popojet s autem, že prej nějaký Pražák strašně chvátá. Otočil jsem se a šel k němu, že mu jí natáhnu - za toho Pražáka. Když jsem mu z bezprostřední blízkosti snažil nastínit můj úhel pohledu na věc ucítil jsem z něj chlast - 8 hodin ráno... V tu chvíli v mých očích spadl na takový dno, že mi nestál ani za žádnou další konfrontaci. Oni ušli, já odjel a až cestou jsem si říkal. "Tyvole, dyť ty si býval stejný prase jako tenhle pomatenec..." Nutno podotknout, že já býval i horší a nebylo mi problém být v osm ráno už na maděru - tzv taktika 3x za den na sračku... Až mi bylo trapně při tom uvědomění si. Člověk se hold kouká na svět očima ožralýma a očima abstinenta :o))

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil pavel - 14/07/2017 10:57

Gennosuke napsal:

Drahoslava napsal:

Bože pomoz mi, dej mi sílu s tím zkurveným chlastem zkoncovat!!!

Buh Ti nepomuze - ver mi, taky jsem prosil :-(...

ale pomůže, ale jinak než si člověk přeje :) Určitě ne "záračným uzdravením" že najednou bude zvládat kontrolované pití jako spousta ostatních kolem...že si bude moci tu drogu ponechat...tak takhle to nefunguje.

Člověk vždy musí udělat svůj díl a Bůh potom dodělá třeba zbytek... Pro někoho to třeba může znamenat podstoupení ústavní léčby - projít si tím "údolím šeré smrti".

Už "jenom" to, že léčbu zvládne řádně dokončit a vnitřně se "přenastaví" na trvalou abstinenci je takový "malý zázrak" spirituálně obrácení.

Realita života pijícího alkoholika je ale taková, že prosí o pomoc jenom v těch chvílích, kdy mu je zle...hodně zle, jakmile se mu udělá líp "mydlí" do toho dál.

Cesta ze závislosti je hodně bolestná a není to ze dne na den, to jsou měsíce roky, kdy se člověk znovu učí chodit. A musí se tomu hodně obětovat - vzdát se spousty věcí v životě - krev, pot, slzy a...možná vítězství B)

Tím že v tom vlastně "jedou" oba, je hooóódně špatná startovní pozice, partnerství dvou a to i třebaže abstinujících (!!) alkoholiků se vůbec nedoporučuje.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil pavel - 14/07/2017 11:13

Drahoslava napsal:

Ahoj zdravím všechny, jsem tu nová, jsem alkoholik a můj manžel také..... Proč kvůli nim nedokážu přestat? zrovna mi volala kamarádka, že už si o mě povídá půlka vesnice a že mi hrozí, že mě někdo práskne a pošle na mě sociálku a já o ty dva miláčky přijdu. ..

Ahoj,

myslím si, že jsi se už dostala na své cestě alkoholika poměrně daleko a dostat se zpět nebude vůbec jednoduché a možná že bez odborné pomoci ani možné.

To že kvůli dětem nedokážeš přestat je běžné a má to tak spousta lidí v léčebně i mimo ni, droga je prostě silnější... přestat musíš jedině kvůli sobě.

Ta věc s tou sociálkou a odebráním dětí není tak černá a hned jak si to představuješ, minimálně se na začátku dostaneš pod dohled sociální pracovnice a budeš mít možná motivaci s tím opravdu něco dělat. V případě neúspěchu takového ambulantního dohledu se soudně může nařídit ústavní léčba a to už potom "spadla klec" protože v případě řádného nedokončení několikaměsíční léčby může soud děti odebrat...

Jednoduše řečeno, jak se o tom dozví úřady, tak skončí "taková hra" a pojedete se na ostro!!! Se všemi důsledky a následky.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 14/07/2017 15:40

Zdravím všechny spoluzávislé i abstinující. Nemám doma internet, jen v mobilu, a proto píšu pouze v práci, když mám čas. Nevím, čím mám začít. Asi tím, abych trochu ospravedlnila sama sebe. Nikdy jsem nepila do němoty, abych nevěděla co dělám nebo se nedostala v pořádku domů, nebo abych zvracela a měla okna, nebo pila tak , že bych se hned ráno musela napít, abych přežila kocovinu. Kocovina byla, to nepopírám, ale s uvědoměním, že včera sis dala, tak dneska trp a zpytuj a čisti tělo. Většinou šlo o večerní- odpolední rituálek: vínečko, místo dvou skleniček ovšem padla sedmička. Blbě je taky to, že se to už nestávalo o víkendu, ale téměř každý večer. Po celodenním shonu, děti vypravit a rozvézt do školky, práce, nákup, vyzvednout děti, zprostředkovat jim zábavu- na kolo, na bazén, do lesa, práce na zahradě, pak postarat se o zvířata, dát najíst dětem, uvařit něco, dát pračku, myčku, nachystat masku do školky apod. atd. Tak na mě přichází má večerní chvilka- jen já a vínko, všechno mi jde líp a potřebuju vypnout, tak si tak sedím a tu poslední čtvrtou sklínku vychutnávám a přemítám o životě a nebo jen tupě zírám a odpočívám, abych se během 15 minut sebrala, dala děti vykoupat, pak sebe, zoubky, pohádku a.. spíme. Další kolotoč zítra. Rána nebyla úplně čistá, ale zase úplný totál taky ne. Mám i vypočítané, že pokud to bude 0,7 víno a končím pití ve 20,00 tak ráno v 6,00 nenadýchám. Nevím, nikdy mě nekontrolovali. Pak trošku horší to bylo o víkendu, ale zase pokud někam vyrážíme nebo mám plány, že budu řídit, tak jsem se dokázala kontrolovat a nepít. A teď ze mě mluví alkoholik obhájce, protože někdy jsem plány přeupravila, abych si mohla dát víc.

Tak teď odbočka: já a manžel

- od neděle se snažíme o problému pití rozmlouvat. Konečně jsem mu byla schopná říct, že už mě to nebaví a chtěla bych žít normálně. Co je to normální? On pije teda taky a to jako fest. Hodně se spolu kvůli tomu hádáme, prakticky od narození prvního syna, protože do té doby jsme to táhli spolu a neřešili nic. Jen sex, chlast a práce. Pak se to začlo lámat, byli jsme i v manželské poradně. A tak to máme dodnes. Nějakou dobu pijeme střídmě, málo, většinou tomu předchází hádka, hrozba léčení a rozvodu. Pak už to začíná, manžel se rozpíjí, čím víc ho ponoukám ať se krotí, tím víc to má na salámu, tak je pro mě jednodušší to neřešit a dát si taky, protože už mi kulminují nervy. No a pak už to manžel začíná tajně prokládat panákama a je krize. Zase hádky, výhrůžky, na to mi řekne, však ty si dáš taky, začne svoje pití svádět na mě, že jsem na něho furt hnusná(a mám být milá, když každý večer přijde slitej jak hovado), na práci že je strhanej a na nízkou výplatu a na všechno. Zase dojde na vážné rozhovory jako teď, a možná to bude nějakou dobu fungovat. Zasn. kolotoč.

Abych se dostala k tomu, co jsme vyřešili: nejdřív nechtěl ani slyšet, že by bylo něco blbě. Do léčebny nebo na antabus ani slyšet. V pondělí slíbil, že to omezí, ale že ty dvě pivka po práci si prostě dá. V úterý jsem hned poznala, že měl nejen pivo, ale i panáky, zatloukal, ale pak přiznal, že měli rozlučku v práci. Ve středu tři piva, včera už 4, když jsem zasáhla, tak páté už vylil. Má dost fyzicky těžkou práci, řekl mi, že propotí pět triček a když dojde domů, tak se těší jak si otevře a vypije to vychlazený pivko. Jenže pak jde dělat na zahradě a do večera udělá ještě další 4-5. Zatím, než to začne přikrmovat tajně rumem. Včera to uznal, že je to tak, ale léčit se nechce. Moc dobře ví, že léčba znamená ani hlta, žádný dvě pivka, tak dostal opět nůž na krk, že pokud to začne opět přehánět tak už opravdu jiná cesta nebude. Já mám taky problém, a abych s tím mohla bojovat, potřebuju klid a né se stresovat. A teď ke mě. Musím se přiznat, že úplně čistá nejsem. Víno nekupuju, celý den střízlivá hlava- je to super, ale ten večerní rituálek mi chybí. Vždy večer proběhlo jedno pivko, pak strašná chuť na další. Dýchání , rychle do sprchy, najíst se a do postele. Lepší by bylo nedat si žádné. Ach jo. Teď mám noční, takže dnes ani kapka. Pak přijde hodina pravdy- víkend a následuje týden dovolená. Včil sa ukáže.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Včelař - 14/07/2017 16:04

Drahoslavo, tak to budeš mít těžké, protože ty máš to svoje víno spojený s relaxem a nic moc negativního tam není. Manžel bych řekl, že je na tom podobně, spíš malinko víc rozpítej. Takhle nějak jsem to měl i já. Čím na mě žena víc štěkala, tím víc jsem partizánštil, tím víc jí lhal, pil na tajňáka - tím víc ona byla podezřívavá a tím víc mě srala a tím víc jsem pil a nakonec jsem pil furt, aby neměla příležitost na mě zase štekat. A když na mě štěkala na nalitýho, tak mi to bylo buřt... Tudy cesta nepovede. Pokud ano, tak ne ke světlejší zítřkům.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 14/07/2017 16:55

piatok sam doma
seci znami chlastaju vonku
craving sa tu plazi ako had v getsemanskej zahrade

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Včelař - 14/07/2017 17:21

tak si jdi zaběhat, protože jinak tu máš před sebou ještě pěkných pár párů hodin přemejšlení jenom o nepití. Je lepší něco dělat, než sedět a přemejšlet o ptákovinách.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 14/07/2017 17:46

Včelař: naprosto přesné. Právě se bojím toho, že žádný dobrý konec to mít nebude.
Stef: Na hady je dobrý bič, umlátit hada bičem nebo klackem.

Dýchání, vzpomenout si na ty hrůzy po alko excesech.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Včelař - 14/07/2017 19:23

Ale zase netřeba házet flintu do žita. Začal bych Drahoslavo u sebe a třeba se Ti ho podaří strhnout, nebo ne a pak se uvidí. Ale máš to zatraceně těžší, že máš vedle sebe taky norka. Ale možná to s ním nebude úplně beznadějný. Já kalil takovým způsobem, že žena začala alkohol nenávidět a stala se abstinentkou, přestože neměla nejmenší problém s pitím. :o))

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 14/07/2017 20:26

včelaři, prosím rychlou odpověď- když teda budem abstinovat oba úplně, jak překonat ten začátek, to bažení, ten hnusnej absták zas..nej. Bude víkend, začne to celé znova. Popíšu ti situaci. Dnes výročí svatby, přinesl mi do práce nádhernou kytici, poděkovala jsem a řekla, že bych radši k výročí začla nový život bez stresů z alkoholu. Abychom to příští výročí mohli oslavit v lepším duchu. Byla ted' dost krize. Jo souhlas. Odvezl děti k babičce, posekal zbytek zahrady prý jedno pivo a že jde do města na kulečník na dvě piva. Tak to jsem se zasmála a pak se rozbrečela zoufalstvím, protože kdo by šel jen tak sám na kulec na dvě piva? To chci vidět ty dvě piva a ráno až přijdu z práce ten zpuchlý obličej a už o půl osmé bude mít v sobě jedno na spravení. A den zas v prdeli protože u jednoho to nezůstane i když mi ted' přísahá, že jo. To už je tak ohraná deska, že jsem se zas rozklepala, že mi to dělá pár hodin po tom, co mi tady dává pugét a sliby. Měla jsem chuť hned jít, koupit flašku a na celé střízlivění se dočista vys... t. Když to takhle řeknu. Ale pak mi to došlo, že ta moje motivace je jinde. Já chci klid v sobě, já chci najít potěšení i bez chlastu. A v tom mi zavolal, že to uděláme teda na tvrdo. Ani spravovák, že mě nechce ztratit. Víím, že ty první dny jsou úplně nejhorší, prosím rady do nejtěžšího začátku. Víím aktivita, nějaký čajík na uklidnění. Budem o tom mluvit... řídit se heslem: nepiju dneska...Jet na 24 hod

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Včelař - 14/07/2017 20:48

Drahoslavo, to je těžký radit. Nejjednodušší je začínat abstinovat, když je člověku tak zle, že to snad hůř nejde. To asi nebude váš případ. Možná Vám nebo jemu bude drobet zle, ale zmákne to tím vyprošťovákem. U mě to bylo jednoduchý. Já se jak ten phoenix zvedal z toho popela a když jsem začínal toto období, tak mi bylo tak blbě, že jsem myslel, že se ani dalšího dne nedožiju. Taky jsem se nejdřív upínal, k pár dnům. Ale já už v tý chvíli se upínal ke třem měsícům, abych měl nárok na transplantaci jater. Mě bylo fakt tak blbě, že jsem myslel, že mi ten pajšl klekl. Zní to bláznivě, nebo i blbě co? Byl jsem v troskách, tak jsem začal uklízet kolem sebe. Ve chvílích, kdy jsem nic nedělal, tak jsem tu hltal příběhy lidí a hledal někoho, koho budu moct následovat a odpíchnout se tak. Od začátku jsem si vyhledával veškeré informace o alkoholu, koukal na filmy o alkoholismu, četl knížky, toto fórum. Když jsem se dal po dvou týdnech drobet do kupy, tak jsem začal shánět práci, protože jsem se na tu poslední vybodl atd. atd. Pomohlo mi v tom, že jsem už neměl kam šáhnout, za co bych si koupil flašku. Prostě jsem musel zatnout zuby, makat a krůček po krůčku prokousat těma prvníma dnama a tejdnama. Po měsíci už to bylo lepší a po půl roce supr. Ale furt na tom pracuju. Furt si to tu čtu, ikdyž je pravda, že mi to tu už elán spíš ubírá, než dává, ale opravdu jsem se upnul k práci. Od tý doby jsem přišel na chuť slovům Lorenza Diefnbachů, ktorej napsal, že Arbeit macht frei. A ano, ta práce je univerzální prostředek na to jak zaměstnat mysl, vydělat peníze a osvobodit se od té alkoholové koule. Já vděčím za vše co mám práci. Ale jak si to každý udělá, to záleží jen na každým z Vás tady.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 14/07/2017 21:07

Ty brďo, tož to je příběh. Jsi dobrej, že pomáháš nám ostatním v motivaci. Já mám takovou chuť se

napít a hned si vybavím ten třes a stres když se opilí hádáme před dětmi a pak tu hanbu ve mě, pak ten strach o manžela, protože když to přežene, tak vypadá, že to jsou jeho poslední chvílky. Ale on to vždy přepije a jede se dál. Ale s tvým příběhem se to srovnávat asi nedá. To už fakt buď a nebo nic, to jsi byl ještě ženatý a nebo ještě jsi, tvoje pití mi připomíná manželovo, jak dlouho jsi pil a kdy to začlo jít do úplných hoven. Manželka nezabrala jak jsem pochopila, až to zdraví? Ona aspoň chytla averzi k pití já to mám naopak, čím víc pije tak já taky. Paradox, ale já jsem taky pařila od 15 let, a mám ten chlast už zabudovanej do DNA. Bohužel

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 14/07/2017 21:19

Drahoslavo, me to uplne dojalo, ze nakonec zavolal, ze chce teda prestat natvrdo. To je dobrej zacatek. Ber to jako odmenu za to, zes sama tu flasku nekoupila. Jinak ale myslim, ze byt v tom oba bude opravdu megatezky. Budu drzet palce. Podobne jako Vcelarovi, mne taky nejvic nakoplo k nepiti to, jak moc mi bylo spatne. Asi to nebylo tolik, ale stacilo to. Abstinovat ve dvou je osetmetny v tom, ze se sice muzete vzajemne podporit, ale i stahovat. To rozhodnuti prestat ale delate kazdej zvlast, sam za sebe. Jestli to jeden dela kvuli druhyemu, nebo se chvilkovce necha ukecat, driv nebo pozdeji to pujde zas do haje. Muisi si to v hlave cely prestavet, cim driv zacnes, tim snaz se to dela.

A k drivejsim prispevkum: na to, co si myslí lidi, se vykasli. Ti, co pomlouvaj, resi hlavne sva vlastni selhani a tak. Lidem, kteri nejsou vylozene dobri pratele, tem jsi vlastne lhostejna. Mluvi o tobe jen proto, aby zapadly jejich problemy.

Drzim vam moc pesti.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Včelař - 14/07/2017 21:31

Tak o tom DNA to platí tak nějak i u nás. Sice máma totální abstinent, která tátu udržela, ale to co nevpili oni dva, tak já dohnal. Já začal taky v patnácti. Ale to byly takový nárazovky. Až postupně ve dvaceti jsem se tomu začal věnovat. Já pil, ale i se o ten chlast zajímal. O historii, výrobu a všechno kolem. Do těch dvaatřiceti to šlo nějak kočírovat, ale pak se ucho utrhlo a poslední dva roky byl nehorázněj masakr. Víím, že kdybych to neutnul v těch 34, tak 35 bych se nedožil. Když budeš mít chuť popisuju tu v nejstarších příspěvcích kam až jsem se propil... Žena se mnou kupodivu zůstala ač já sám jsem jí radil, aby utekla. Neutekla. Nevím proč. Asi opravdu nejsem špatnej člověk, ale člověk může bejt sebelepší, ale jak chlastá, tak se to všechno nuluje. Já jsem to tu psal. Bejt ženská, tak si před takovým chlapem jakej jsem byl já akorát tak uplivnu, když bych se nepoblil-a... Tvůj manžel má nakročeno k pěkným problémům a je jen otázka času, kdy se k nim dodrápe, když s sebou něco neudělá. Ale na to si musí přijít sám. To by se musel sám o svůj problém začít zajímat. Pokud je vůle, a člověk opravdu chce, tak není nic co by nedokázal. Já se zvedal z hnoje. Měli jsme sice barák na hypotéku, dceru, dvě starý auta a kde nic, tu nic. Já všechno prolil. Vždycky jsem dokázal vydělat na český poměry relativně dost peněz, ale o to víc jsem je dokázla prolejt. Jediný moje štěstí bylo, že jsem pil vždy kvalitu a nepouštěl jsem se do podřadnýho chlastu. To jsem dělal poslední rok a málem jsem se s tím dostal do Valhaly. Jak jsem psal, začal jsem makat. Za rok a půl jsem udělal střechu na baráku, dělám fasádu, koupil žene nový auto, rozšířil včely ze 14 na padesát a zrovna minulý týden jsem se podivil, když přišel roční výpis z banky, že za posledních dvanáct měsíců jsem na příjmech protočil bohatě přes milion. Výdaje jsou skoro stejný, ale drobet nižší - dáno tím, že to dál investuji. Relativně se mám jak prase v žitě, ale makám dál,

tak nějak se vnitřně snažím dohnat co jsem prosral a snad zdraví vydrží a ještě to nějaký čas dokážu. Moje bytí a nebytí je jen o pití, resp. nepití. Jde to, ale musí se chtít.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 14/07/2017 21:32

Mě je teď velmi špatně. Duševně. Spíš než naději, cítím beznaděj. Nechám to do rána uzrát, třeba už je tady ta změna.? Hm.... Dobrou noc všem

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Včelař - 14/07/2017 21:41

Právě, že tomu nesmíš podléhat. Začni u sebe a věnuj se jen sama sobě. Zbytek se vyřeší časem. Ty sama nikoho na světě nezachráníš, když se ten tonoucí nebude chtít zachránit sám. Udělej si čaj, sedni si ven a koukej na hvězdy, poslouchej cvrčky a snaž se myslet pozitivně. A věř, že bez chlastu ten život je fakt mnohem lepší. Vyzkoušej - uvidíš.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sochař - 15/07/2017 00:18

Drahoslavo, odpočiň si, ale nevzdávej to. Ona, počáteční střízlivost, myslím, protáhnout to z občasného bezvědomí na těch cca prvních 100 dní vědomý hlavy-hele, pak se dějou věci. Vydrž a bude ti dobře. A nikdo z nás se nesmí vzdát. Včelaři, jsem rád, že jsi tu zas a píšeš obdivuhodně. To jsem ti radil, to jsem si přál už někdy před rokem, napiš knížku... zdravím všechny a přeju sílu a dobrý dny.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sochař - 15/07/2017 00:21

Šantalko, AHOJ!

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Prudence? - 15/07/2017 00:41

Drahoslavo,

z vlastní zkušenosti: jste dva partneři, co mají problém s pitím. Prvořadá a nejdůležitější věc je, abyste si to oba sami v sobě přiznali. Opravdově, bez nátlaku druhého, zkrátka abyste oba měli jasno, jak to chcete. Jinak to budete mít sakra moc těžké. Jeden cítí, že jediné úplná abstinence je pro něj řešení a druhý se pití nechce vzdát a zároveň partnera nechce ztratit. Jak z toho ven? Řešit jenom sama sebe moc nepomáhá, neboť v tom nejste sami. Jeden se napije a druhý co? Statečně abstinuje a dívá se, jak jeho láska kalí? No, klobouk dolů, tohle já nedokážu. Jak jsem pochopila, tobě záleží na něm a jemu na tobě. Tady je naděje, ale jen v případě, že bude o pití mluvit a jednat upřímně. Bude to asi trvat trochu déle a nebude to lehké, ale nepřestávej věřit, je stále naděje, že to oba dáte. Držím palce

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil rosnička - 15/07/2017 08:56

Drahoslavo: pití ve dvou to jsem měla i já. Já jsem si uvědomila problém, ale on ne :(dokonce je přesvědčený, že žádný problém nemáme.

A dnes? Já nepiju on jo. I když už jsem i selhala, bojuju. Je to těžké, ale jde to...dělám to proto, že to chci ja. Problém je v tom, že ztrácíme společné zážitky. Já preferuju sport a knihy a on raději společnost, kde si může dát to svoje pivko a panáčka. Včera jsem si uvědomila ještě jednu věc...a to, že problémy teď vidíme a řešíme jinak.

Manžel se včera dost opil a měli jsme menší problém se synem....já zachovala chladnou hlavu a snažila jsem se mu vysvětlit, že to vyřešíme ráno. Bez šance.. Otevřel si další pivo a dokonce po 15 letech i zapálil. Věř mi, že až zažiješ ty chvíle, kdy si uvědomíš, jak je super vidět věci střízlivýma očima..posune tě to dopředu.Držím palce a nezapomeň děláš to pro sebe :)

Krásný víkend všem :laugh:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Petr - 16/07/2017 18:02

Michal - no já jsem kvůli chlastu ztratil všechny své lásky..Když jsem se ožral, psala jsem SMS-ky - hrozný věci a ráno jsem nevěděl zhoła nic..Bohužel ona ano...Potom omluvy, prosby o odpuštění..No trpěla mi to rok pak šlus..Nejradši bych se opil abych zapomněl

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 16/07/2017 18:14

Petr napsal:

Michal - no já jsem kvůli chlastu ztratil všechny své lásky..Když jsem se ožral, psala jsem SMS-ky - hrozný věci a ráno jsem nevěděl zhoła nic..Bohužel ona ano...Potom omluvy, prosby o odpuštění..No trpěla mi to rok pak šlus..Nejradši bych se opil abych zapomněl."

..."radšej obráť list a skús sa zabudnúť napit!" :P

Iný uhol pohľadu, zbrusu nový náhľad/pohľad... :blush:

=====
Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Petr - 16/07/2017 18:19

Nepiju

=====
Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 16/07/2017 19:17

Petr napsal:

Nepiju

...a ešte stále si na to neumrel? :P

=====
Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Petr - 16/07/2017 19:19

No jelikož sem píšu tak asi ještě ne..možná psychicky a finančně

=====
Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 16/07/2017 19:28

:ohmy: :blush: :P

=====
Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Domi - 20/07/2017 21:31

Keď človek ktorý má vážny problém s pitím prakticky stráca silu vôle. Neexistuje. Tisíc krát som si tú flašu kúpiť nechcela a 1001 som si ju kúpila.

=====
Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil rosnička - 20/07/2017 21:52

Ahoj Domi...

A teď piješ nebo abstinuješ? :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 21/07/2017 09:32

Petr napsal:

"No jelikož sem píšu tak asi ještě ne..možná psychicky a finančně"

Peter,

"Ty dokážeš umírat aj viacnásobne?"

...fyzicky, psychicky/duševne, eroticky, finančne alebo, hoci - aj, virtuálne → "vo fľaši", v krčme, stúpajúc nahor cez komín krematória alebo hrdlom (z) demižóna a ešte na mnoho ďalších spôsobov. :P (fantázia má svoje vlastné pravidlá aj čary, ale aj svojich bubákov...) :ohmy: :silly:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Petr - 21/07/2017 09:46

Abych řekl pravdu, alkohol mi za 20 let vzal už 99% všeho co jsem měl..Nevím, jestli má cenu dál přetrvávat na tomto světě..často o tom přemýšlím a nevidím řešení..nemám kromě rodičů už vůbec nic co jsem měl rád..A i ti teď řeší jak mě vydědit..nebaví mě vůbec nic..Hezký den všem

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sochař - 21/07/2017 09:51

Přeju sílu. Mnohý z nás se ode dna odrazili. I opakovaně, že jo? Dokud žiješ, vždy to může být lepší. A bude! Chápu, že když je člověk v krizi, v depresi, tak mu může být takovýhle poklepávání po rameni i protivný. Ale je to tak. Léčebna, chráněný prostředí -když ostatní selhalo či opakovaně selhává. Proč ne? Jde o to vytrhnout se z toho sebezničujícího kola.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 21/07/2017 09:54

Petr napsal:

Abych řekl pravdu, alkohol mi za 20 let vzal už 99% všeho co jsem měl..Nevím, jestli má cenu dál přetrvávat na tomto světě..často o tom přemýšlím a nevidím řešení..nemám kromě rodičů už vůbec nic co jsem měl rád..A i ti teď "řeší jak mě vydědit"... nebaví mě vůbec nic..Hezký den všem
Peťo,

"vydedil Ťa alkohol? (...alebo Ty-sám?)" :blush:

...Vezmi život do svojich rúk a natri mu to!!! :angry:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Petr - 21/07/2017 09:58

Díky za odpovědi..trošku to podpoří..Alkohol mě vydědil

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 21/07/2017 10:04

Petr napsal:

Díky za odpovědi..trošku to podpoří..Alkohol mě vydědil

..."nalej si z čaše triezveho života!!!"

...objavíš v ňom/živote úplne nové chute. :)

"Prajem Ti zdar a úspech!" B)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 21/07/2017 10:31

Petr napsal:

...Alkohol mě vydědil

...tu hľadaj inšpiráciu:

<http://m.cs-aa.eu/uzitocne/slogany-aa/>

...čo Ťa nezabije...

(..., TO Ťa posilní!?) B)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Petr - 21/07/2017 11:52

díky

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Domi - 21/07/2017 15:03

Ahoj,
nie nepijem som triezva. Ak by si si chcel o tom pokecat kludne mi napis na mail.
dominka.kadnarova@gmail.com

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Petr - 21/07/2017 18:10

Ahoj Domi..koho tím myslíš a o čem pokecat..O závislosti na chlastu zřejmě

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Petr - 21/07/2017 18:11

Také jsem střízliv a (zatím) je mi fajn..nejhorší stavy mám po ránu, okolo 12h se to uklidní..ted jsem v krizi, jsem po čerstvém rozchodu a nemůžu se s tím vyrovnat..o to je touha jít se opít do bezvědomí větší bohužel

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil rosnička - 21/07/2017 19:52

Ahoj Petře. Po ránu...když nepiješ? To je mi nejlíp...to uvědomění, že mám celý den před sebou a bez kocoviny. No super. Myslíš, že když se střískáš, tak ti bude líp?!!! Aspoň z toho už jsem vyléčená... Není nad to řešit problémy s čistou hlavou. Zkus vydržet...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Petr - 21/07/2017 19:57

Ahoj..Ano po ráno..jelikož já to mám již spojené s těžkou depkou která nastává po probuzení

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil rosnička - 21/07/2017 20:46

Taky jsem to tak kdysi měla. Jen jsem otevřela oči a nechtělo se mi žít. Alkohol mi, ale nepomohl...ten to jen umocňoval. Pak mamča umřela na rakovinu a já si uvědomila, že stojí za to bojovat. Život je krásný :) :) :) :) Ona bojovala, až do konce a nevzdala to. Tak se drž...a bojuj :laugh:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Petr - 21/07/2017 20:49

Také to tak mám..po ránu..nemám sílu na nic..postupem času se to trochu srovná vždycky

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Domi - 21/07/2017 20:49

Ahoj,
ano som alholicka, triezva 4 rok, myslela som ak budes chciet blizsie vediet nejake info kludne napis. Ja som to najskor riesila cez liecebnu, bola som tam 3 mesiace, potom som 2 roky chodila na kluby, ktore mi nevyhovovali. A potom som sa dala na AA.
Mozem povedat, že vidim pricinu svojho pitia. Som na ceste, spoznavam, vidim veci o ktorych som predtym netusila.
Alkohol , teda alkoholizmus je symptom, nie choroba. Da sa z nej uzdravit, no nie vyliecit. Riesenie existuje.
Brala som kopu antidepresiv, no teraz vidim, ze za prve to je strata casu, lebo uzkost iba potlacis a neskor ta aj tak dobehne. O dalsich veciach ktorymi som si nahradila flasu.. to je na dlhsiu debatu. Obsesivne sa da robit totiz vsetko.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Domi - 21/07/2017 20:52

A v mojom prípade to nebol len alkohol, ale aj drogy a vsetko ostatne, cokolvek co si vies predstavit.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Kateřina - 22/07/2017 17:40

Ahoj,jsem tu nova, take chci nepit! Chci v sobe konecne najit tu silu ukoncit to a uzivat si strizлива rana, je to pro me vidina stastnejsiho zivota. Je tu nekdo,kdo se prave ocitnul v podobnem stadiu a myslil to vazne?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 22/07/2017 19:50

Všetci chlastajú :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 22/07/2017 21:48

Krtek napsal:

"Všetci chlastajú" :)

..."ako vieš?" :ohmy:

(Poznám jedného, ktorý už *nechľášče/-tá*, iba aktuálne a primerane hydratuje.) :P

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Žilínčan - 22/07/2017 22:43

Dnes som mal rozpísaných viacero reakcií, ale kašlem na to, nejako ma to s vami nebaví. :-p

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Michal(B) - 23/07/2017 12:39

Katerino, vsichni jsme to x krat mysleli vazne - nepiti. Chodim na A skupiny 1x tydne a 1x za 14 dni na individualni terapii. Utika to rychle a dnes je to jiz pres 10 mesicu bez alkoholu.

Michal

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Kateřina - 23/07/2017 12:57

Zitra jdu poprvé na AA, tak jsem zvedava....trochu se bojím,co tam muzu cekat.... :-(

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 24/07/2017 12:01

Nic. Jen se tam potkávají abstinující alkoholici a nebo ti, kteří se abstinovat snaží.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 24/07/2017 14:45

Zdravím po týdnu dovolené, za normálních okolností bych ho proložila celý vínem a možná i něčím navíc, ale od minulého víkendu, kdy jsme s manželem nejdřív zahájili 100 dní bez pití alko(což teda nevyšlo úplně), držíme se velmi na uzdě. To v reálu znamená asi to, že se z nás dvou úplní abstinenti nestanou asi nikdy(nikdy neříkej nikdy), ale nepijem přes den vůbec, tedy jen nealko. Až večer po šichtě, 1-2 pivka a to spolu, pokecáme a jdeme večer a spát. Já jsem dvakrát vydžela úplně bez, říkám tomu "dnes nula", a dalo se to v pohodě, jen prostě ten večer no, celý den pařák, koupání, práce a pak to jedno vychlazený na houpačce na zahradě s výhledem na les, to tak nějak udělá tu tečku za dnem. Ale hodlám přitvrdit. Aby bylo víc a víc těch dnů nula. čistá hlava je moc fajn, hlavně když se dá s manželem normálně mluvit, to je naprosto úžasné, myslím, že i on už tomu začíná rozumět. Bažení zesláblo, první dny jsem nad alkoholem uvažovala tedy opravdu dost usilovně, holt víkend a dovolená uf. No mohlo to být horší, stále budu ve střehu, přeji nám i vám všem co nejvíce krásných "dní nula".

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Žilinčan - 24/07/2017 15:38

"vydržela"

Ja by som sa na to vypradol, kontrolovať sa koľko ešte áno a kedy, vydržať... nedám si nič a vybavené.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 24/07/2017 17:03

Žilinčan napsal:

"vydržela"

Ja "by som sa na to vypradol", kontrolovať sa koľko ešte áno a kedy, vydržať... nedám si nič a vybavené.
..."tak (si) do toho prdni a vybavuj!" :P
(...a daj si, hoci - aj, nohy pod stôl.) :ohmy: :silly:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 24/07/2017 17:11

Spíš se učíme nepít. že už jsme dospěli a odkalili jsme si svoje.
Dnes rozhodně nula a tzn. jen tak dál. Nevím, jestli můžu zde s vámi pobývat, když absolutní abstinence zatím u nás neprobíhá, pouze opětovně pokoušíme kontrolované pití, respektive, snažíme se stát těmi "normálními" konzumenty, kteří si dají dvě pivka a nepřemůže je touha vypít vše, co ještě můžou. Vím, že se mi tu zasmějete, vždyť i já jsem se tomu smála v úvodním příspěvku, že to už tu bylo. Ale teď jsme zas o nějaký ten rok starší a mám pocit, že jsem i díky tomuto fóru víc porozuměla tomu, co se to v mé hlavě děje a mozek začal víc přemýšlet. Nejvíc mě možná stresovala i mého muže ta představa, že už si nikdy nedáme nic, tak jsme se rozhodli prostě nepít přes den, hlavně ne k práci, ale až úplně po všem, večer. jedno max dvě. Budu se hlásit, jak si vedem. že by jak Angie- za půl roku budu psát, že půl litru vodečky nic není, jen tak na náladíčku:-).

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Gennosuke - 24/07/2017 17:20

Drahoslava: Drzim palce! Nejsm si jisty jestli po zkusenostech ktere mas je to ta nejspravnejsi volba ale to ukaze az cas. A urcite pis ;) .

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 24/07/2017 17:33

Taky si právě moc jistá nejsem, hlavně u svého chlapa se bojím každý den. Zatím ale vidím, že je takhle spokojený a sám o tom někdy i mluví, že se mu ulevilo. Já jsem ale v napětí, chlast je démon, který číhá. Dobrý sluha, ale špatný pán. Já si jen vychutnávám střízlivost. čas ukáže.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 24/07/2017 19:09

Ak sa ti to podarí, budeme ti tíško závidieť :cheer: . Ja som za to Žilínčanove riešenie. Ja nemám v sebe

klapku, takže pre mňa je jednoduchšie vôbec nepiť. Predstava, že mám chuť piť a nemôžem, lebo už som 2 piva vypil, nie je pre mňa. Ved' to akurát chytám slinu. To je potom neskutočné trápenie. Oproti tomu je abstinovanie ľahšie. Ja som to aj skúšal tak kontrolovane kedysi dávno. Nosil som s sebou len toľko peňazí, aby to bolo na tie 2 piva. Vydržalo mi to do výplaty, ktorú dávali na ruku. Dohnal som to všetko.... :(

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 24/07/2017 21:40

Před pár lety jsem si říkala, že musím s chlastem ubrat, abych si mohla pochlastávat jako "obyčejní smrtelnici", tj.sem tam oslavička, grilovačka, nějaký narozky, občas hezkej večer, panáček na horách, sklenička k obědu....no, a po těch pár letech už vím, že toto je pasé, já už to nedovedu, dřív nebo později bych zase začala pít ve velkém... Tím jsem si jistá. A díky této jistotě už osm měsíců abstinuju a je mi fajn... Takovej klid, když vím, že tohle je jediná cesta, nemusím nic zkoušet a čekat, jestli vydržím pít trochu, jednodušší je nepít...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 24/07/2017 23:15

Proc bychom se meli zasmat? Nekdo "s mirou" pije cely zivot, jini to neumi (vcetne me), tak jim nezbyva nez se upit a nebo nepit :-)

> stresovala představa,že už si nikdy nedáme nic

Na to je prece nejlepsi - dnes nepiji a zitra uvidim.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sochař - 25/07/2017 03:32

No a dokonce si pamatuju na dobu, kdy ustala taková ta alkonostalgie, jako že už já teda ne.. ani na těch oslavách, narozeninách, atd, jakože někdy.. kdy jsem pochopil, že po četných zapřísaháních je teda dost nemožný si dát jen ty dvě.. že to mě vskutku vůbec, ale vůbec nebaví! takový ty lidi jednopivokobědu a zpátky do práce..to jsem teda nikdy nepochopil, to fakt radši nic.

A najednou tahle představa, že teda NIC ve mě vyvolala naopak obrovskou úlevu.

A mám to vyřešený, mám to z krku, radoval jsem se.

No ale propracování se k tomuhle stavu teda trvalo.

Ale i to dodržování dlouhých, delších pauz je k něčemu. Myslím minimálně měsíce. Může to být nastartování. Mozek si na to žití bez alkoholu snad musí zvykat. Chudáček..

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil pavel - 25/07/2017 09:02

Drahoslava napsal:

... absolutní abstinence zatím u nás neprobíhá, pouze opětovně pokoušíme kontrolované pití, respektive, snažíme se stát těmi "normálními" konzumenty,...

Ahoj,

tak když se ti to povede tak plus pro vás :P

V Nešporově knize: "Zůstat střízlivý" je tomu věnovaná celá kapitola - doporučuji prostudovat, má to svoje pravidla, která se musí dodržovat.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 25/07/2017 09:48

MB, ale ja za nesmejem. To bol smajlík, aby sa im to zadarilo, ak sa rozhodli. Ja som to myslel v dobrom. Ruku na srdce, kto z nás by prestal piť, keby mu to nerobilo problémy? Ja teda nie. Mne ako introvertovi alkohol veľa veci uľahčoval. Len som časom prekročil hranicu, kde už môj výber bol radšej nepiť. Sochaři to udržovanie pauz je dobre minimálne pre našu pečeň, ale aj mozogky naše budú rady tým našim bunkám, ktoré si nezničime.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Petr - 25/07/2017 09:55

Vzhledem k tomu, že kvůli chlastu mám velké dluhy a nyní po 5-ti rumech a 10-pivech začínám vyhrožovat (hodně) bývalé přítelkyni co se se mnou rozešla zvažuji konec..nevidím jiné řešení

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Včelař - 25/07/2017 10:05

Vyzkoušej konec s pitím. To je nejlepší způsob jak začít znova. Na Tvém místě a v Tvém rozpoložení jsem byl dva roky zpátky. Koukal jsem po větvích s otázkou, jestli mě udrží. Pak přišel spásný nápad. Když to nešlo s chlastem, tak co to vyzkoušet bez chlastu. A světe div se - ono to jde. A jde to i když jsem si myslel, že moje situace je bezvýchodná. On ten střízlivý pocit je totiž racionálnější.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Petr - 25/07/2017 10:12

Máš pravdu..já to zkouším..vydržím 3 dny pak se začne něco dít a ráno se probudím ožralej jak prase a zjistím, že jsem té holce poslal 150 SMS které, když se rozhodne je ukázat policii jsou tu jak na koni a umístí mě okamžitě do vazby..sice je nemyslím vážně, ale co je to platný...Jsem psychicky na dně v této chvíli

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Petr - 25/07/2017 10:14

Nevím jestli je vůbec bezpečné se s tím svěřovat takto do eteru na Internetu..Je to peklo

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Včelař - 25/07/2017 10:58

tak to zkus na tom chatu. Tam to během chvíle zmizí. Třeba se Ti uleví.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 25/07/2017 12:08

Petře!, když víš, že to v tvé hlavě dělá chlast, zabojuj s tím, chlape!

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 25/07/2017 12:42

Drahoslava napsal:

Petře!, když víš, že to v tvé hlavě dělá chlast, "zabojuj s tím, chlape!"

..."popasovať sa sám so sebou?" :P

:ohmy:

..."niet sa s čím chvastať!" :silly:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Petr - 25/07/2017 13:37

Já se s tím nechlubím..jen se svěřuju co dělám za hrozný věci ožralej jako prase protože mi hrůzou když si to pak uvědomím vstávaj vlasy na hlavě :-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 25/07/2017 14:15

Petr napsal:

Já se s tím nechlubím..jen se svěřuju co dělám za hrozný věci ožralej jako prase protože mi hrůzou když si to pak uvědomím vstávaj vlasy na hlavě :-)

Peťo,

všetci máme za ušami... :ohmy:

...iba niektorí nemajú odvahu (si) to ešte priznať! (ani sami-sebe.) :blush:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 26/07/2017 20:54

Krtek, ja jsem v me reakci nemyslel nikoho konkretniho.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 30/07/2017 17:43

Včera nádherný den- kamarádka, která měla přijít se svým malým synkem na návštěvu a opíkačku,tak mi ve 3 hod odpoledne zavolala, že to sama nezvládne přijít pěšky(brala hodně zeleniny domácí, dárky atd.). Otázka první: už jsi něco požila? Otázka druhá: mohla bys pro mě sjet autem? A má odpověď: jasně zlato za dvacet minut jsem u tebe. A pak jsem ji večer ještě odvezla domů. Pěkné to bylo:-) Já o volném víkendu bych tohle mohla odpovědět velmi velmi zřídka.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil rosnička - 30/07/2017 19:28

No není střízlivost nádherná?

Taky to tak teď mám a zatím ani žádné myšlenky na alkohol. Po posledním úletu mám v hlavě jen to, co mi alkohol bral a že, jedna sklenička a jsem zase v háji. Jo a ještě jedno pozitivum....spousta lidí kolem

mě už začíná respektovat, že nepiju a berou to. O to ,to mám jednodušší.

Drahoslavo: a co manžel...taky to zvládá?

Hezký večer všem :laugh: a držím palce.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 01/08/2017 13:09

Ahoj rosničko, tak manžel se drží, ale není to 100%, úplně čistý den myslím si ještě neměl. Má teď taky dovolenou a ty vedra a práce- kopání na zahradě atd. atd. Jako je fajn, přes den pije kolu, vodu, minerálky, birell, ale ty dvě pivka za den stejně vždycky dá. A já teda taky nemám všechny dny úplně bez, tak obden si večer taky to jedno pivko nebo ovocné pivko dám. Lepší jak flašku vína denně. Asi tak.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Žilinčan - 01/08/2017 13:16

Môžem opakované pripomínanie leta brať tak, že v zime je veľa alkoholikov v pohode? Či potom sú zase depresie z Vianoc alebo hocičo iné.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 01/08/2017 13:32

žilinčan nevím no, zatím jsem ráda tak, zato co je. Včera byl můj na nohejbale a tam ho stahovali na kořalku, protože jeden z nich slavil narozky, ale můj drahý odolal. Dal si s nima pivko a šel za náma domů. Taky rozdíl od minula.

P.S. v zimě je zase člověk vymrzlý a chlastá na zahřátí:-)))

Do vánoc daleko- nevím co bude, snažím se nepít teď, nekupovat víno. Mít střízlivou hlavu.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 01/08/2017 14:48

...on sa už nejaký dôvod (vždy) nájde! :angry:

(...to mi ver!) :P

(...a skôr, ako sa nazdáš!... ?!?) :silly:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil rosnička - 01/08/2017 19:47

Ahoj všichni :)

Drahoslavo i to je úspěch...omezili jste to aspoň a to je dobrý.

Ale stejně si myslím, že je to jen otázka času, kdy to přestane být pod kontrolou a pěkně se to rozjede.

Ale třeba se vám to povede. Já už věřím jen abstinenci...těch pokusu o kontrolované pití už bylo až moc.

Příští týden mám dovču a jedu s bandou lidí, kde popíjejí všichni. No bude to křest ohněm, ale zatím jsem úplně v klidu. B) Snad už to mám v té své hlavě srovnané.

Držím palce a hezký večer :laugh:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 02/08/2017 13:53

Včera oba dva absolutní nula. Já doufám, že už jsme s manželem na té naší cestě trochu zase popošli dál a nebudem se za chvíli stahovat, ale že se spíš podpoříme a vyhecujem nepít.

Jinak jsem včera v obchodě málem koupila víno. Jdu a čekám u kasy ve frontě a vedle mě co to mají? A hle Tokaj v akci hmmm.... Pak váhání a nekoupila. Jde to. Vzala jsem ale birell zelený ječmen. No co už, hlavně bez alka.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sochař - 02/08/2017 23:59

Jej, to si pamatuju na dobu, jak ty police s chlastem v krámě vždy až děsily. Protože přece jen přitahovaly, že jo. Ale i to pomine. A birell mě časem stejně vždy stejně stáhnul, už ho mám taky v nedotýkací kategorii. Je to po počátečním váhání a průšvizích pak už jen příjemný se oprošťovat od chlastbřemene, vyhazovat ty pytle s pískem ze vzducholodi, být nad tím.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil rosnička - 03/08/2017 06:14

Dobré ráno všem :laugh:

DNES NEPIJU :)

Pokaždé se musím zasmát sama sobě, jak když jsem se sem odhodlala přihlásit a řekla jsem si: 100 dní bez alkoholu= levou zadní.

Po 37 dnech jsem namluvila sama sobě, že jsem vlastně v poho a proč si nedat?

Omyl!!! Teď s pokorou přiznávám, že jsem si vlastně ani neuvědomovala jak velký mám problém.
Dnes to vím a moc se mi ulevilo.
Ať se daří.... :laugh:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sochař - 03/08/2017 12:40

100 dní, jasně. To byl pro mě předěl. Pak přešly ty první nejistoty a taky úžas vlastně nad tím, že to prostě jde. A že je to dobrý.
A pak po ještě delší době jsem vyrazil, jako ten Napoleon po sto dnech z Elby a zase jsem si napráskal!

Ale teď už je to zase jenom dobrý.
Nejlepší ze všeho je silnej návyk na střízlivost.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 03/08/2017 13:25

Sochař napsal:

100 dní, jasně. To byl pro mě předěl. Pak přešly ty první nejistoty a taky úžas vlastně nad tím, že to prostě jde. A že je to dobrý.
A pak po ještě delší době jsem vyrazil, jako ten Napoleon po sto dnech z Elby a zase jsem si napráskal!

"Ale teď už je to zase jenom dobrý.
Nejlepší ze všeho je silnej návyk na střízlivost".
...vraciaš sa do depa, ako rušeň.

Už je z toho skoro zvyk... :dry:
(A život (si) plyní d'alej...) ;)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 03/08/2017 15:18

dnes nepiju to som si rano tolko x povedal a vecer to nedal

takze posledny krok, ktoreho som sa tak obaval a nechal si ho na koniec, realne uvazujem o ustavnej liecbe, uz som to dokonca povedal i nasim doma, vycerpal som vsetky moznosti, sam prestat, A-kluby, AA, amb. liecba, psycholog, psychiater, bojim sa ze ani tam ma nebudu dat vedet dokopy :/

ak polovici mojej osobnosti sa tato zabava paci, napriek vsetkym problemom, zrejme niesom normalny a myslim si, ze mi nepomozu ani v liecebni, ze zazkrak nebude diat ak ho doteraz nevedel nikto ani ja a ani Boh

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Gennosuke - 03/08/2017 15:30

stef napsal:

myslím si, že mi není pomoci

Nevzdávej to! Jsou lidé, co museli do léčebny několikrát a přesto to nakonec zvládli.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil rosnička - 03/08/2017 17:32

Sochaři: silný návyk na střízlivost...?

To chci takyyyyy :laugh: a snad se k tomu i dopracuji.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 03/08/2017 19:54

Stefo, ja som bol 4 krát a som tu. Aj keď ja som bol kvartál. Vydržal som nepiť veľa krát aj pol roka a potom 4-5 dňoví ťah. Ale vadilo mi aj to, pretože vždy som si spôsobil nejaký problém navyše. Ja kontrolovane piť neviem a takto je mi fajn. Ako píše Sochař, zvykol som si na triezvosť.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 03/08/2017 22:08

mate pravdu, musím íst do toho !

citám tu svoje rok stare príspevky, aj keď uprimne, ale ubehol rok a ja som stále v sraxxxke a furt moje zle ja to vidí že to je ok

len som objednaný k psychiatrovi až o mesiac, tak mu zavolám zajtra

ale mám este prúsvih

lebo som sa objednal na testy na pohlavné choroby, pred týždňom ma zjeteho zbalila poulicná dama na ceste domov :/

aspon vidím kde ma dotahol ten moj rock n roll

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 04/08/2017 22:40

Pročítám stále starší příspěvky a je to teda pěkněj mazec. Hodně mi to dává.

Sochaři vymazlené :kiss: . Právě se snažím vybudovat závislost na střízlivosti.

Ne opravdu, tak to je. Jen se dostat z toho alkolotoče a začít se dívat na svět a žít střízlivě.

Já jsem v životě naprosto spokojená a proto vlastně pořád zjišťuji, proč jsem pila? Ještě větší(lepší) nálada? Jen možná přetížení a stres? Ale teď za střízlivá to jde taky a líp a ještě víc v klidu. Ne opravdu mi hodně přidává na klidu, když není nalitej můj chlap, když přijde domů v pohodě a já nesupím při pohledu na něj, jen co vlezle do dveří. Vždy byla okamžitě hádka, teď si pokecáme a je i sranda. Jen se o něj trochu furt bojím(o sebe taky už navždy), zjistila jsem, že jede dost v těch birellech, přestala ho voda a cola a ostatní bavit. Takže když jsem zjistila, že už jede šest birellů denně + dvě pivka většinou, tak už jsme o tom zas vedli rozhovory, že je to past a časovaná bomba atd. že bude potřeba ještě víc přitvrdit a tak. Nechci ho zas moc prudit, protože jsem ráda, za to nealko. Ale těch birellů je fakt moc. Už to fakt smrdí.

Teď budu mít skoro dva týdny dovolenou, tak se kdyžtak ozvu až pak, abyste si nemysleli, že jsem to vzdala. To teda ani náhodou.

Hesla mám sebou na dovču dvě: dnes 24 hod nepiju a závislost na střízlivosti.

Rosničko: hurá do dalšího rána bez výčitek svědomí :lol:

Stef: aji já jsem si ráda vypila, jedna moje část to zbožňuje asi. Ale znovu si dokola promítám v hlavě ty pekelné stavy, nejdřív ejchuchu a pak- hádky s manželem, vyhazování z domu, často u toho děti, místy i facka nebo něco lítalo vzduchem... Jeho furt negativistická nálada, můj stres z jeho nežití, ale přežívání a nervozita co zas bude, odrážela se hlavně na dětech :(

stef dáš to, asi to chce tu léčebnu a nebo to potřebuje uzrát. Fandím ti!!!! i nám všem. Nevzdávejme to! P.S. Ještě jedna myšlenka stef, doběhne tě vždycky craving, když je víkend, všichni vlastně chlastají no, do pr... Možná zkusit tu fyzickou zátěž, když vyplavuje ty samé chem. látky štěstí jako alko. Serotonin, dopamin, endorfiny prostě... Zkoušel jsi to místo psychologů? Plavání, posilovna, horolezecká stěna, jít do lesa, běhání nebo cokoliv? Zabít závislost závislostí na sportu třeba?

Ale ta druhá zlá část stejně vždycky dovolí ještě jednou naposledy, když pak už nebudu....

Ach jooo, je to ten zasn.. chlast.

Promin stef, nestačila jsem projít všechny tvé staré příspěvky, jen pár. tak se nezlob, jestli tady melu. Moc ti fandím :blush:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 05/08/2017 10:59

Dekuju Drahoslava,

jak uvazujem nad liecebnou realne, tak to jedno moje ja mi hovori, ze ci sa chcem vobec vzdac toho "zleho" zivota a ze ci mi to nebude chybat, ta zabava a tak, lebo nic ine nemam

ten craving, 2x som skusil teraz posilku po nej som sa citil psychicky uzasne, len ten chalan on casto nemoze,
a skusal som aj behat aj prirodu, ale som stale sam, tak mi je smutno

potreboval by som spoznat ludi co by na mna mali fajn vplyv, ukazali mi nove ine pekne veci zivota, zatiaľ sa mi to nedari, ludi co poznám tak len z barov, a oni ak volajú tak na pivo

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ebrietas - 11/08/2017 18:12

Ahoj, som alkoholička, najlepšie pre teba bude, ako písala kolegyňa nižšie - ísť na ambulatnú liečbu a Tvoj muž by mal ísť tiež, lebo Ťa bude ťahať na dno so sebou.lebo. Príde aj to, že vám tie detičky vezmú pokiaľ neprestanete. Alkohol LEN berie, aj mne vzal veľa vecí, našťastie v mojom prípade deti nemám. Ale vzal mi vodičák, vzal mi dôstojnosť a chcel mi vziať aj muža.Ambulantná liečba je veľmi úspešná, pokiaľ naozaj chceš sa vyliečiť zo závislosti na alkohole. Vyliečiš sa, dajú Ti najprv lieky proti chuti - naozaj pomáhajú. Aj antidepresíva ak bude treba. Potom už len ustáť a neprestať chodiť k psychiatrovi. Uvedom si, že toto máš na celý život. Si osobnosť so sklonom k závislosti a preto k sebe musíš tak pristupovať. Vyhnúť sa všetkému čo je návykové. Drogy, alkohol, čo ja viem aj cukor, obžerstvo, lieky, gamblerstvo...Ty nesieš. Iní, môžu, lebo iní si raz dajú ale potom to neriešia a žijú svoj život. Ty svoj život nežiješ. Alkohol Teba ovláda.Preto sa už navždy musíš strážiť a vyhnúť sa tomu. Nikdy nebudeš za vodou. Aj o 20 rokov sa démon môže znova ukázať, keď si budeš myslieť že si za tým. Ja bojujem už 16 rokov. Bola som asi 6x na psychiatrii. 8 rokov abstinujem od drog úspešne, no keď som si myslela, že je to za mnou, pomaly sa vkradol chlast. Teraz sa liečim od chlastu...Strela som muža, ktorý robil pracovníka v centre pre drogovú závislosť. Sám raz prešiel liečbou. 13 rokov bol čistý. Dnes som ho stretla v centre, kam chodím sa liečiť od alkoholizmu. Je v heráku zas až po uši. Proste to máš doživotne v sebe. Si taká osobnosť a už len treba skončiť s tým svinstvom a strážiť sa. Budeš dvakrát šťastnejšia ako tí, čo v živote závislí nebudú. Chod' a začni. Hneď zajtra ráno!

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil šárka - 02/09/2017 18:42

Ahoj, jsem na tom stejně.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Reminiscence - 17/09/2017 11:33

Chtěla bych reagovat na Pavla, i když jeho příspěvek je už pár dní starý... Pavle, prošla jsem naprosto tím samým, veškeré "bezbolestné" pokusy typu samoabstinence, psychiatrii, každodenní boje. Myslím,

že pro tebe je už léčebna jediné řešení - jestli to není tajné, kam jdeš? Úplně chápu tvůj strach, že když se ti vlastně pít líbí, že ti nebudou schopni pomoci. Já tomu vždycky říkala "boj vlastního mozku s vlastním mozkiem". Hraješ šachy sám se sebou, kdo vyhraje? K tomu čeho se bojíš... můžeš mít pravdu. Obzvlášť u lidí, co jsou do léčebny dotlačeni rodinou, celou léčbu se trápí a první cesta pak vede do hospody. Já to takhle měla vlastně skoro pokaždý. Ale já jsem těžší případ než ty, alkohol byl pro mne všechno, to nejvíc v životě, nic mi nepřinášelo ani pár procent stejného uspokojení jako se opít. Léčba je ale určitě výborné řešení, hlavně během prvních týdnů přestaneš uvažovat jako zmatlaný alkáč (začne ti trochu jinak fungovat mozek), pak se zamyslíš a uvědomíš si, že to "nechci" začíná převažovat nad "chci", taky tě pořádně psychologicky rozeberou, zjistí důvody, atd. blabla, to už jsi tu asi mockrát četl. Co byl pro mne zajímavý postřeh, odstřížení od alkoholu jsem vnímala jakoby rozchod s milovaným partnerem. Zpočátku to bolí, pak se ta bolest otupuje, přichází nové podněty, noví kamarádi, nové aktivity. Škoda, že už neexistují dlouhodobé léčebny (Želiv býval až roční), tam bys na svou "lásku" asi zapomněl. Nebo ne zapomněl, ale ty úchvatné zážitky by s časem ztratily na intenzitě, zjistil bys, že lze začít "bez ní". Pokud léčení nebude mít úspěch, a je to možné, ne že to zabalíš. Uznávám, je to obrovská pakárna, jít znovu, obzvlášť když jdeš do té samé léčebny, někde ti to dají naprosto sadisticky sežrat (Červený Dvůr, Nechanice např.). Já šla zbaběle na každou další léčbu jinam. Bylo to i nepatrně úlevné proto, že jsem nevěděla, co přesně mě znovu čeká, že to v té nové léčebně bude v něčem jiné. Ale v léčebně není vždycky jen zle, zažije se tam i spousta legrace, naváží se nová, vyjímečně se zadaří že i kvalitní přátelství, zamilovat se tam nedoporučuju, oni kvůli tomu i vyhazují, zpočátku mě tohle nařízení iritovalo, ale postupně jsem zjistila, že to má opravdu smysl. Jednak při skupině jako mimoň nesníš o prsou své vyvolené, místo abys poslouchal co máš, jednak ty vztahy mají pochopitelně tendence pokračovat po léčbě a nedopadá to dobře. Obzvlášť pokud jsou oba zadaní, dlouhé roky byli doma peskováni a láska se kamsi vytratila, zbyla jenom buzerace - to máte pocit, že ta nová /nový/ jsou osudová láska a jak zpívá P.Dobeš, "papuče letí pod pohovku, nákupní tašky padaj na vozovku, ať si tramvaj zvoní, ať se zblázní semafor :lol: ". Tak podobné zbrklosti bych fakt neradila.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Reminiscence - 17/09/2017 11:37

Sorry, popletla jsem jména, reagovala jsem na stef.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Elena - 17/09/2017 12:40

Ahoj přátelé,

jsem alkoholik asi od narození.

Má matka je alkoholik, můj biologický otec byl (zemřel) alkoholik, můj nevlastní otec je alkoholik, můj děda byl alkoholik. Jen babička ne.

Chodím sem číst a až před nedávnem jsem se zaregistrovala.

Poprvé jsem se opila v šesti letech, když ve flašce od sirupu byla vodka.

Tato příhoda přišla mé matce úsměvná a všem ji vyprávěla.

Měla jsem hodně těžký život, asi by vás mé vyprávění nezajímalo.

Obsah mého života by se dal rozdělit minimálně na tři životy. :(

Chci se zeptat, jak se zbavit závislosti, když si při pití uvědomuji, že mám nějaké závazky a tomu to pití podřizuji.

Piji pivo a jen ve volnu.

V práci jsem za "nejlepší", zachraňuji nejen pracovně, i duchovně.

Momentálně jsem úplně sama, jen se svými akvárii a pejskem, které nikterak nezanedbávám.

Přesto se vždy těším na volno, kdy si koupím pivko a resetuji to kulaté na krku.

V současnosti nepiju na žal, piju s pocitem odměny za vykonanou práci.

Pokaždé, když posunu ladku výš, jsem šťastná a dám si "za odměnu".

Vážím si včelaře, hledala jsem všechny jeho příspěvky.

Držme se ho, je to bytost velice moudrá a hodně stará Duše, která nyní pomáhá a ještě pomůže mnoha jiným.

Včelaři, tys tu závislost měl zvládnout, to byla tvá Cesta. Bez ní by ses neposunul dál... :)

Ale ty to víš, Andělé a Mistři jsou ti stále nablízku a vedou tě... :)

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Agi - 17/09/2017 16:55

Krásné nedělní odpoledne všichni... I já jsem jak přes kopírák.. Dvě dospělé děti, jedno ještě žije doma, a dvě malé děti, je mi 45 let. Piji tak 10 let. Poslední roky klidně i 2litry vína denně. Někdy i dopoledne. Občas točené pivo. Není to pití do mrtva, jsem hladinkář a už hodně vydržím. Ale je to hrůza... Noční pocení, bolavá hlava, ekzém u očí, nervozita, hádavost. Piji hlavně sama, doma. Jinak vše jako vy ostatní. Již jsem si přišla odporná. Asi před rokem pokus o abstinenci, vydržela jsem asi týden a po chvilkovem kontrolovaném pití, bylo vše zpátky.

Před 15 dny jsem se opravdu na sebe naštvála a přestala pít. Zatím dobré, nějak se mi to prehouplo v hlavě, alkohol je mi už od pohledu odporný. Dělá se mi z něj špatně. Chodím i pomáhat známému do restaurace, točím pivo, nosím víno a nic.. Prostě nemám vůbec potřebu. Jen se modlím, aby ten odpor vydržel opravdu napořád. Víím, že kontrolované pití nezvládnou, takže doživotní abstinence. Před třemi měsíci jsem i přestala kouřit. Teď mi to chybí :-). Víím, že když so dám jednu, jedu nanovo..

První dny abstinence byly hrozné, nervozita, křeče, nespavost atd.. Nyní 15 - tý den, nervózní, bolí hlava, ale fyzicky jsem lepší i pozitivně, zmizel ekzém, cítím se lépe, daleko víc věcí zvládám. Také mám dost stresujících okamžiků, které jsem řešila skleničkou, teď mám bylinky :) Jen jsem si asi myslela, že budu rychleji fit a v pohodě, ale pila jsem tak dlouho, že nemohu čekat zázraky.

Jinak, jsem hrozný beran a hrozně samostatná jednotka, co všechno musí zvládat sama, takže chodit na AA si vůbec neumím představit. A léčení si nechám pro případ "ztroskotání":-). U nás v rodině se alkohol táhne jak červená nit...

Jinak díky, že jste, je moc fajn si zde čerpat nadšení, rady a zkušenosti. Sleduji zdejší fórum dlouho. Jooo, a mmj. dnes jsem s pod okno zasadila stromek abstinence, javor... :-)

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 17/09/2017 17:46

Ahoj Agi, ahoj Eleno a Reminiscence a všichni na mém vláknu. Děkuji vám za podporu, jsem tu stále s vámi, ale bohužel za tu dobu co jsem tu nebyla jsem měla 3X těžkou recidivu a nemám ani sílu ani odvalu o tom psát. Jediné co z toho vím, že jsem už dementní psychicky narušený jedinec, který neumí jinak než chlastem řešit problémy, jedná se vždy o mého manžela a jeho recidivu a lhaní atd. a následně jakoby " mou pomstu" nebo důvod vlastně opít se taky. Ještě to nevzdávám, ale tentokrát to zkusím přes toho psychiatra, bez výmluv a totální abstinence.

Bylinky na uklidnění moc nezabraly, teda zabraly, ale ne co se týká mého muže. Začala jsem dokola pročitat rady MUDr. Nešpora a zkouším se z toho hnoje zase vyhrabat. Prosím neodsuzujte mě, i když tady teď moc nepíšu, stále pročítám nové i staré příspěvky a snažím se probudit, nacházím tady na fóru povzbuzení. U nás nejsou AA ani nic takového. Tak jsem ráda, že je tu teď někdo nový se mnou, už dřív se tady pár lidí podpořilo a vyhecovalo k abstinenci. Pojdme dál.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Agi - 17/09/2017 18:06

I já řeším kritické a psychicky vypjaté okamžiky sklenkou. A nejen, když mě naštvě chlap. Mám toho teď hrozně moc. Ale i tak si uvědomuji, že je to jen výmluva jak chlastat. A Nešpor se čte moc pěkně, je to takový vtipný chlapík

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Agi - 17/09/2017 18:11

A mmj... Prosím zkušenější, kdy začne být člověku při abstinenci lépe??? ... Víím, že patnáct dní je málo, ale kdy se to tak trochu začne lámat??? A hlavně ta moje nervozita..

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sochař - 17/09/2017 18:49

Pro mě platilo a s pár lidmi jsem se i shodl, že tak po těch třech měsících abstinence přichází zlom a je ti pak líp a líp. Nelekej se, taky mi to zpočátku přišlo neuvěřitelný se takovou dobu nenapít. Ale jde to. Po pár týdnech je normální nervozita, vyklepanost, depky, nespaní. Ale tyhle špatný věci přejdou. Každým dnem jsi silnější. Vydrž a budeš se divit, stojí to za to.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Agi - 17/09/2017 19:03

Děkuji Sochaři za odpověď.. Trochu mě to vyděsilo, ale ne moc :-), vlastně si ty hrozný stavy tak trochu užívám, jako že ten přerod musí bolet, abych si ho vážila, abych si to pamatovala, nebo nevím, jak to popsat. A naprosto si libuji ve vytváření symbolů :-), mám ametyst kamínek na stole , kartičku kamarád , mincí, zasadila strom abstinence, na který koukám od kuchyňské linky, zaskrtávám dny v kalendáři, jsem jak blázen ale líbí se mi to. Sochám si život bez alkoholu :-)..

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 17/09/2017 23:27

To nevím, ze je javor strom abstinence. Jeden jsem pred 5-6 lty zasadil a lil jak prokoply :D

Lepe myslis psychicky, fyzicky a nebo oboji?

Po fyzicke strance mi bylo dobre reativne rychle. 1. tyden neskutecne zle po x dennich tahu - abtak. Pak se to za dalsi tyden, dva srovnalo. Nejhorsí bylo spani/nespani. Nemoznost usnout a pritom telo bylo tak unavene. Takova spankova deprivace ktera hranicila s totalnim vycerpanim. Halucinace - sluchov, zrakove.

Psychicky - prvni tri mesice byly jako jizda na toboganu. Spousta energie na vse. Potom prislo nejake znechuceni, vycerpani.

Ted je to rok a je to zas nejak vse na prd. Ale k alkoholu me to nastesti netahne - tedy vedome ne, podvedome ano - sem tam alko-sen.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Reminiscence - 18/09/2017 06:59

Michale s tím javorem jsi mě pobavil :laugh: Škoda, že bydlím v bytě, mohla jsem za svou kariéru svými pokusy o abstinenci vysadit les :laugh:

Agi, pokud máš vedle sebe pijícího chlapa, to je masakr. Myslíš, že máš šanci to zvládnout? Jak to mezi vámi je, nebylo by lepší to s ním skončit? Uvědom si, že pitím ti jde o život. Stejně když bys přestala pít, a manžel pokračoval, pravděpodobně se ti zoškliví a bude tě rozčilovat jen tím, že dýchá.

K otázce zlepšení stavu po ukončení pití: už si to přesně nepamatuju, jen vím, že mé abstáky byly strašlivé, ono taky po měsíčním tahu denně flaška vodky, co čekat. Trochu bych ale varovala před rázným utnutím u lidí, kteří pijí pravidelně, může to být fakt nebezpečné. Zraková a zvuková halucinoza může být předzvěstí deliria, a to může být smrtelné! Jde o naprostý metabolický rozvrat organismu, selhávají orgány, mozek je totálně mimo, nevíte ani co je za rok. Proto bych se přimlouvala svěřit se obvodňákovi, nahrát to na stres v práci, např., a nechat si předepsat diazepam. Je sice blbé, že vám to radím já, zaseklá na neurologu, ale opravdu to první dny pomáhá (dávají ho i v nemocnici), jednak je vám líp, chvílemi si i pospíte a hlavně se chráníte před halucinacemi a deliriem.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Agi - 18/09/2017 07:22

Ahojky,

MichaleB, javor není strom abstinence :), já psala o tom, že jsem si udělala hodně symbolů :-). A tenhle mi poroste doslova před očima. Myslím, že takhle zasazuje stromy Vcelar, a někdo tu psal že také vždy za rok nepíti. A je jedno jaký druh. :-). A mě se to moc líbilo.

Reminiscence, já nepiji s manželem, asi jsi myslela Drahoslavu. Jinak já jsem 16 dní čistá, tak snad už takové abstaky nehrozí. Spíš jsme se ptala, kdy budu lepší, myšleno hlavně ty moje výkyvy nálad, spaní nespaní a tak. Suché abstaky aj..

Michal také píše, že takhle tři měsíce byly nejhorší. Tak musím vydržet. Jinak si myslím, že když je po roce něco naprd, tak už to asi nelze přičítat alkoholu, ne, Michale?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 18/09/2017 09:07

Agi, aha. Zrovna včera jsem zasadil habr, tak snad se mu bude darit. Take u okna. I když .. ten minulý strom - javor neskonal v dobrých rukách po prodeji nemovitosti u které z prcka do 3m vyrostl :-/.

Jen bych to možná poupravil. První tři měsíce nebyly hrozné. Hrozné byly jen první týdny (3,4). Nastesti. Hlavně co se týče fyzického vycerpaní.

Delirium jsem si stihнул - asi 2x. Nic moc. Se mi teď při psaní a vzpomínkách zvedl žaludek.

Nevím, na kolik jsem si alkoholem poskodil psychiku - tedy nakolik těch "par" let nezřízeného pití má vliv na současný psychický stav.

Objednam se na konzultaci k doktorce a případně se vrátím k SRRI (cipralex nebo asentra).

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Gennosuke - 18/09/2017 10:04

Agi napsal:

Jinak si myslím, že když je po roce něco naprd, tak už to asi nelze přičítat alkoholu

Bohužel to úplně neplatí. Každý jsme jiný a na každého alkohol působí jinak. Alkohol může poskodit fyzický organismus tak že některé problémy mohou být i doživotní. A úplně stejně může alkoholismus zafungovat jako "katalyzátor" u psychických problémech které se mohou projevat i po letech abstinence.

V každém případě bych ale souhlasil s tím že vydržet 3 měsíce je dobrý základ proto aby se člověk začal vracet k normálnímu životu a fungování. Já měl například pocit "je to dobrý... je to fakt dobrý" někdy po

pul roce. Hlavne ve smyslu toho ze se objevil pocit kontroly a jistoty a mohl jsem se zacit venovat primarne i jinym vecem nez snaze o udrženi abstinence (ta snaha tam samozrejme byla a je dal ale uz neni prioritna nad vsim ostatnim... jde to proste tak nejak "samo" :-)).

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 08/05/2018 16:41

Našla jsem si čas(smrdím v práci) a pročetla své vlákno , které jsem založila před 10 měsíci. Děkuji za rady vám všem, sice jsem si to v té době ještě nepřipouštěla, že se opravdu budu muset vzdát své drogy, ale podvědomě jsem si postupně vytvářela představu o tom, co chci a že to už takhle nechci. Jak psal Žilinčan a nejen on i Krtek např. že než po jednom pivku přemáhat slinu a poroučet si a počítat kolik ještě jo a kolik už ne, že je opravdu úleva a mnohem jednodušší nepít vůbec.

Taky rady začít od sebe proběhla, po tom nepodařeném pokusu o kontrolované pití a začala jsem tedy od sebe. Což ale přineslo trošku obrácený efekt a to ten, že v tu chvíli se naše krize ve vztahu ještě vyostřila, jelikož jsem manželovo opětovné slibování a lhaní přestala tolerovat a začal mi být až protivný s tím svým věčně vypitým výrazem. Tři velké recidivy, všechny vyvolané pitím manžela a brutální hádkou. Tak tedy znovu začít od sebe a 2,5 měsíce abstinence, z toho 2x stěhování k mé mámě. Zjistila jsem tedy, že jediným spouštěčem je stres z mého manžela nic víc mě k pití nedožene. Bylinky na uklidnění byly bohužel na to slabé . Vyvrcholilo to o Vánocích, nakupilo se to. Umřel mi táta, manžel se předzásobil na svátky tvrdým alkoholem řádně ukrytým v bednách od náradí. Velká velká krize, bydlela jsem asi 10 dní u mámy a manžela vyhodila, opět sliby, hlavu v dlaních a kecy, že už se tentokrát nenapije. Už jsem mu neuvěřila. Léčení, antabus bezpodmínečně, jinak nehraju. Souboj s drakem začíná. Nebo pokračuje?

Tři týdny jsem bydlela sama s dětma a uvědomila si, že mám konečně klid. Pak tedy manžel, že je objednan k psychatrovi, ale že to bude ještě nějakou dobu trvat, ale že opravdu vydrží. Chachá. Co jsem ho pustila zpátky domů, pokaždé když jsem byla v práci na odpoledne a na noc, tak se opil jako prasátko. Nevěděla jsem, jestli se mám smát nebo brečet, když mi úplně zlítej přísahal, že opravdu nic nepil. No nic říkám si, počkám na ten antabus a pak se uvidí. Byly to nekonečné tři týdny. Myslela jsem, že to nezvládnou.

A jak je to teď.? Já nepiju od Vánoc, manžel má konečně antabus a je spokojený. A já? Pořád mám strach, že je to jen iluze, že je nachvilku klid, jak to u nás bývalo a zas to přijde. Říká mi, ať to už neřeším, tlustá čára ale u mě neproběhla i když se snažím. Prostě se bojím :dry: Tak jenom jsem trochu ucelila těch deset měsíců od začátku tady, pro mě nyní 4,5 měsíce abstinence, manžel 2 měsíce na antabusu. Tohle je jediná správná cesta. Děkuji všem ještě jednou za přízeň.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 09/05/2018 10:24

Drahoslavo ,moc Ti držím pěsti ať to oba zvládnete.Jsi silná a držíš í manžela,fakt těžké pro alkoholika ,ale ty ses zakousla a už nepušť.To ,že alkohol už nechceš v životě,že ho nepotřebuješ ,to je velké uvědomění.Že si nebudeš nalhávat ,že někdy si budeš moct dát decku,víš jak to končí.To že přijdou krize,je jasné. Je to zivot.Preju Ti hodně sil a tvým dětem šťastné a střízlivé rodiče,určitě si už všimly změny,vid'.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 09/05/2018 12:28

Maris děkuji. Děti si jistě všimly, jen starší moc ještě nevěří. Aspoň se mi tak zdá. Rozhodně je veselejší.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Lenka - 09/05/2018 15:39

Dráhu, jsi úžasná. Moc ti držím všechny palce

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 05/07/2018 11:20

A to se bob]Gennosuke napsal:

Drahoslava napsal:

Spíš mě ranilo to, že mnozí lidi se tváří jako kamarádi a za rohem vás drbou až není jim ze to co se Ti doneslo nebude zdaleka tak hrozny jako skutečnost. Obvykle platí že čím hnusnější věci o Tobe někdo vyklada a čím víc se bavi a vyziva ve Tvých trapech tím větší ubožák to je. Ono je totiž mnohem snazší rypat se v problémech jiných a bavit se nestěním druhého než resit vlastní po***** život. No a alkaci a ozralove a jini zavislaci jsou naramne vdecny tema.

Absolutně nemá smysl to resit. Začni resit své problémy s pitím (přesněji začnete Ty i manžel) - bude to hodně těžké a náročné, budou tam pády a vstávání, bude to běh na dlouhou trať ale je to změna která za to opravdu stojí. A až budeš jednoho dne stát před "kamarádama" co Te pomlouvali, místo obliceje opuchlýho po chlastu budeš vypadat zase jako driv, místo myšlenek zblbnutých kocovinou nebo bazením budeš mít krystalově čistou hlavu, budeš v pohodě, v klidu, šťastná a spokojena... tak to budeš Ty kdo se bude smát ;-). Je to mooooooc příjemný pocit :-).

To napsal Gennosuke přesně před rokem. Teď je to rok, ano 9.7. na Drahoslavu je to přesně rok, co jsem tady udělala svůj první zápis. Podle Drahoslavy jsem si dala přezdívku abych věděla, od kdy jsem se snažila něco změnit a po delší době si to stále pamatovala. Tak teď jsem tu přesně po roce. Půl roku zkoušení to trvalo, než jsem sebrala všechny své síly a nervy a dala manželovi nůž na krk a stanovila přesně cestu, kterou půjdeme dál, nebo půjdeme každý jinou.

Tak tu teď stojím s tou křišťálově čistou hlavou, bez opuchlého ksichtu, bez myšlenek zblblých kocovinou, krásně v klidu a rovně můžu říct svůj názor, v pohodě, šťastná a vyrovnaná :cheer:

Myslela jsem si, že to je sci-fi, že to nikdy nepůjde. A je to tady. 28.6. to bylo půl roku bez chlastu, můj manžel od 14.2. takže bude mít 5 měsíců. Neskutečné, jsme oba opravdu šťastní, vyrovnaní, milujeme se :P

Horší je to s těmi akcemi, každý týden se někde koná něco, oslava, sraz, padesátka, dny města, narození dítěte, další padesátka, stanování v lese s kytarama.... Všude všichni furt pijou(chlastají, oslavují, kalí...) svět je prolezlej chlastem. Když se někde griluje a slaví, dáváme si s mužem birell, vím že to je spouštěč, ale my už víme, že je nám líp bez chlastu. Ze začátku abstinování jsem to s birelem zkoušela a vždy to sjelo zpět k pivu. I manžel mnohdy zkoušel přestat pít a pil nějakou krátkou dobu jen birell. Ale pak to začal prokládat. Teď je to jiné. Teď si ho dáme takhle u toho ohně nebo na oslavě, prostě jen příležitostně, ale už si myslím, že to máme v hlavě srovnané, jedno uklouznutí a je ten hnus zpátky, to už opravdu nechceme. Prostě si ho dáme, ale víme, že budeme s čistou hlavou, nepotřebujeme to motání se.

No i když poprvé teďka v tom lese, jak byli všichni tak uvolnění a srandovně piclý, tak to bylo u mě na hranici, nebýt manžela, že ho nechci zradit, a že nechci znovu zažít ty hnusný stavy potom chlastu a že už se toho chlastu aji bojím trochu, tak to bylo poprvé, kdy jsem měla na toho panáka aji chuť. :blush:

Manžel má tedy antabus, a já ho nepodrazím, jedem a jsme teď jeden pro druhého jako tým- říkáme si pocity a všechno. Chodím od těch šílených Vánoc k psycholožce a beru i AD, protože jsem měla úzkosti, kdy mi bušilo srdce a nemohla jsem se nadechnout. psycholožka říká, že ten antabus by měl manža brát aspoň dva roky. No bojím se, co bude až ho brát nebude. Nebudu se zatím zbytečně stresovat. Teď je mi dobře a budu dělat všechno proto, aby to tak bylo pořád.

Asi si říkáte, proč se takový chlastacím akcím nevyhýbáme, jenže to nejde být jen doma zavřený. Ten chlast je prostě všude, byl a bude, musíme se naučit ho ignorovat, žít vedle něj.

Tak se uvidí, co přinese další rok...?

Bojujte jestli vás má chlast pod kontrolou a ne vy jeho. Každý pokus se počítá. Omlouvám se za román, bylo to shrnutí po roce. Všechny tady mám ráda, i když vás neznám, moc mi to pomohlo tady číst a psát a číst to zpětně po sobě atd. Všechno je to pravda pravdoucí a člověk to zažije, až když opravdu tu smyčku kolem krku přetrhne a nadechne se do života.

P.S. Jo a manžela povýšili v práci:-)

Mějte krásné prázdninové dny plné sluníčka a pohody.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Gennosuke - 05/07/2018 17:25

Drahlava napsal:

A je to tady. 28.6. to bylo půl roku bez chlastu, můj manžel od 14.2. takže bude mít 5 měsíců. Neskutečné, jsme oba opravdu šťastní, vyrovnaní, milujeme se :P

Jsi skvela jak jsi to zvladla! Tedy presneji... jsi dvakrat tak skvela protoze krome sebe jsi dokazala dostat pod kontrolu i manzelovo piti. Ten chlap by mel kazdy den nosit bohum whisky a tabak jako podekovani za to ze ma nekoho jako jsi Ty :-).

Pul roku abstinovani uz je velika zmena a dostatecne pevny zaklad pro dalsi "ciste" fungovani. Alkoholů na spolecenskych akcich se clovek bohuzel nevyhne - vidim to sam kazdy tyden nebo dva na firemnych akcich :-(. Pokud i po pul roce stale citis nejaka pokuseni a chut se napit tak by bylo urcite rozumne se takovym akcim vyhybat pokud napriklad nejsi psychicky v pohode, jsi unavena apod. aby jsi riziko selhani snizila. Ja osobne bych urcite ukoncil to nealko-pivo (dost Te obdivuju ze ho s manzelem risknete) ciste proto ze tech pripadu kdy "spustilo" je na muj vkus i tady na foru znepokojive moc - ale predpokladam ze dobre vite co delate a mate to uz vyzkouseny a pokud Vam to vyhovuje tak proc nakonec ne...

V každem případě Tobe i manželovi držím desne moc palce a přeju at se Vam nadale dari. Nebude to vubec snadny a pokuseni a krizovy situace urcite budou (a bude jich vic nez dost :-/) ale to uz je osud nas alkoholiku a je jen na nas jak se s tim poperem ;-).

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 06/07/2018 07:36

Drahuš, krasne se to čte. Budu vám držet pěsti, ať je ta změna trvalá. I já cítím na dceři, že je jí líp, i když zpočátku to bylo těžké. Ale jaksi se ten vztah napravuje, i když spolu občas máme tezké boje, kdybych pila, bylo by to horší.

A tak celkove si myslím, že bych spousta věcí zvládala čím dal hůř, bez toho pití se to líp zvládá. Jeden poznatek: je středu jsem byla jedné stare paní nakoupit a chtěla koupit stáčené víno, to víno, které jsem do sebe lila po litrech. Tak jsem čekala, jestli ti se mnou něco udělá, jak jsem to zacitila, mě tak natahlo, že jsem to víno málem ne odnesla. Tak je to dobrý, ještě furt se mi chlast hnusi. ..

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sochař - 06/07/2018 09:43

Všechno jde prima, už si ty strašný kocoviny, hnusný depresky, takovýto částečně ochrnutý vědomí po chlastu ani moc nepamatuju a když kupříkladu sousedi zas neúnavně pořádají chlastačky a zvou mě, tak se jen tak trochu výsměšně šklebím, aby to neviděli. Kolik jsem si ušetřil síly a nakolik ochránil duši, vynecháváje hospody, piva, panáky, petky, všechno to svinstvo-a kde bych byl, kdybych lila, osedlanej démony, hnus si pomyslet.

A přesto-ťed' jedu na festák, těším se na známý, vypadnout z pracovního a městského kola, věřím si-a přesto-mám před sebou rozpuštěný Antabus, těším se až ho požiju-radši ať to mám v sobě při těch slavnostech a zpitým okolí- je to moje jistota-a připíjím všem opilcům a opilkám, co jako já vědí-vydržet a těšit se z toho, to je základ týchle strizlivý cesty. Na zdraví-ale fakt!

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 06/07/2018 21:10

Věříš si, ale jistota je jistota. A proc né. .. aspoň nebudeš nervózní ze selhání. A uzijes si festák. A to Ti přeju.

JAK jsem nedávno psala, měli jsme sraz třídy, no ja jsem si to bez chlastu neuveritelne užila. Jednak jsem to organizovala, což bych v minulém - alko živote nezvládla a dvojak vím, že bych se nalila nejlépe už dopředu, pak bych tajne chodila upijet a odpadla bych první a na dalším srazu by se vzpomínalo na ožralou Allie. ... Takhle to bylo uplne super, spolužáci se picli, ale nikdo ocividne alkoholik blábola nebyl a tak bylo prostě veselo a mě bylo strizlivé neuveritelne skvěle!!

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil zdenek.dry - 06/07/2018 21:54

..je to krása,cist i od ostatnich,jak to jde..pomaha me to,i kdyz si myslim,ze uz mam po letech konecne jasno.Nekdy při cteni tady porad dokola mivam pocit hodne podobny tomu,jaky jsem si vyvolaval chlastem-klid a mir,totalni smireni.Stejny pocit mam treba kdyz jedu vlakem z pravidelnych mesicnich setkani v lecebne..az se mi chce napsat smysl zivota.Takze díky,je to ma vira.Stalo to hodne,ale nakonec jsem rad,že jsem alkoholik,tento zvlastni pocit bych asi jinak nenasel.Stoji to za to.Zaroven vim,ze jsem si k tomu musel dojit sám,k poznani co to znamena bezmoc nad alkoholem,proste se k tomu propit,jinak me nepomohlo nic a nikdo..Tak moc tady nepisu,ale ctu,citim,drzim palce,jste uzasne bytosti,ti co ke všem ostatnim ranam jeste dostali do vinku tu lasku,vztah k chlastu,k sebeznicieni,ale dokazali to prekonat.Ted jste rovni a pravem hrdi a je na co.Díky

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Agi - 07/07/2018 16:11

Ahojky všem ?????, už jsem tu zase zpět, ačkoliv četla jsem vás občas stále. Od září do února jsem byla čistá. Pak jedna sklenka, a vlastně bez důvodu,jsem začala znovu, až jsem opět na svém denním litříku vína. Poslední dva měsíce obrovsky náročné, ze všech směrů. Tak nebyla síla nic řešit. Teď již relativně klid po hrozných bouřích.A protože jsem poprvé při všech těch mých dětech a velké rodině poprvé úplně sama celý týden, řekla jsem si, že se do toho pustím znovu a tentokrát i konec s cigaretou. Najednou. To už jsem také dokázala asi na devět let. Ach jo,ty moje recidivy. Takže od včerejška sucho a bez nikotinu. A klasika,bolest hlavy, blbá nálada atd. .. ještě že jsem tu sama. Mohu se zlobit tak akorát sama na sebe. Tak..tolik moje hlášení, stále říkáte, že nemáte povědomí o těch,co se tu mihli. Takže hlásím,já,ostuda????????

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Cibulka - 08/07/2018 16:13

Ahojte, tak aj ja sa hlasim, po mojom minulotydzdnovom zlihani som konecne v pohode. Citam si tu stale, len tento vykend sme boli na chate, nebol ani signal ale aspon sme vypadli z reality. Samozrejme sa aj pilo, ja som vydrzala a nejak mi to ani nechybalo, aj ked mozno na chvilku male zavahanie, ale hned som si spomenula jak mi bolo naposledy zle a nejak sa mi dneska nechcelo celi den valat v posteli z hnusnu opicu a vycitkami, tak ma to hned preslo. V utorok ideme chorvatsko, tak sa tam na mna dufam nebude skerit karlovacko :laugh: Vseci sa tu drzte, drzim vam velmi palce. V poslednej dobe si velmi citam prispevky od Drahoslavy, drzim tebe aj manzelovy palce, velky obdiv ;)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 09/07/2018 17:31

Ahoj všichni, ahoj Agi, to je škoda no.. tak zase na začátku. Vadí ti tvoje popíjení nebo rodině? A jaké to bylo když jsi nepila?

Já dnes moc nepokecám, jsem dneska hrozně unavená. Cibulko ty se taky drž, a moje vlákno si přečti, spousta užitečných názorů od lidí, pokaždé když si to po nějaké době znova přečtu, objevím tam zase něco nového. Ze začátku jsem to vnímala tak nějak částečně. Teď tam vidím ty pravdy. A hlavně svou naivitu:-)

Jinak všem ostatním děkuji, taky mi pomáháte. Znovu jsme byli na spaní v lese, tentokrát už mě to tak nedostalo. Pohodička. Ale jsem dneska vyřízená. Tak se mějte. Pápá

P.S. Hezky vyřízená- žádné klepání celého těla, jsem zcela nabitá energií, ale dnes jsem měla dalekou cestu autem, tak proto.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Agi - 09/07/2018 20:16

Ahojky všichni.. :) Drahoslavo, já vlastně ani nevím, kdy a jak se to zvrtilo. Nějak mi na tom přestalo záležet, nebo co :) , nejdřív maličko, občas sklenka, ale o to rychlejší návrat na staré míry, i protože jsem řešila velké problémy doma. Pak jsem si asi říkala, že teď nemám sílu, že berličky potřebuji . Teď začínám nový, a doufám že klidnější život :) , změnilo se hodně moc, snad k lepšímu a tak znovu na startu :)

Nicméně, jsem ukázka toho, jak si myslíme, že to máme pod kontrolou a nikdy bych nevěřila, jak rychle se vše vrátí zpět a směřovala jsem to ještě k větším hladinkarským výkonům :) . Dneska je mi už trochu líp, bolí hlava, a vůbec nemohu spát, ale věděla jsem, do čeho jdu B) a zasloužila jsem si to :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Agi - 09/07/2018 20:57

Ale popravdě, prvotní napití nebylo kvůli stresu. Prostě mi to přišlo jako dobrý nápad.. občas jedna sklenka, když jsem to tak pěkně zvládla, tak už to nepustím :) , haha, a jaký to byl fofr.. prostě kontrolované pití je blbost. Alespoň já si to myslím. Joo, a když už jsem si říkala, že stejně teď budu trpět, tak rovnou i cigára. Jsem třetí den sama doma, tak na nikoho nervu, držím se a trpím :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 09/07/2018 23:35

Tak ja u sebe vubec ale vubec nepochybuji o tom, ze dat si jedno pivo by vyustilo v takovou jizdu .. a urcite jeste ten den. To nebylo jedno pivo. A do toho bych urcite zacal znova kourit. A vecer se nekde motal domu vylitej jak kreten a druhy den zas a znova. A to ze bych se napil prave v okamzik, kdy je vsechno tak nejak v poradku a bezi jak na dratkach - to je moje nocni mura(!). M.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Cibulka - 10/07/2018 07:11

Drahoslava, ja sa hlavne vo vela veciach ties vydim v tvojom pribehu, mame skoro rovnako rokov, ties mam deti, len ja som len na zaciatku. Dufam tu budem za rok pisat s takym nadhľadom ako ty. Chute su stale ale nestoji to zato. Hlavne kvoli mojim babam urcite nie :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 10/07/2018 12:05

Ahoj Cibulko, taky mi to nešlo hned na poprvé, bylo i tím, že si chce to pití člověk vlastně nechat, pořád si myslí, že to má pod kontrolou. Já taky měla i manžel to vždy nějakou dobu korigoval a pak se to zase vygradovalo, stačí pár akcí, kde se pije tvrdé a pak je slina a chuť větší a větší .A čím víc chlastu dodáš, tím víc ho pak mozek chce.

Pojď a jdem do toho spolu, všichni tady na fóru jsme proto, že už nechceme, aby nás ovládal alkohol, je to démon.

Bojuj, tedy spíš nebojuj a přijmi abstinenci do svého života jako světlo, světlo které přinese klid a harmonii do duše.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Cibulka - 10/07/2018 15:13

Dakujem ti za podporu, vazim si to. No ja nechcem uz pit vobec, stacilo, hanby uz bolo tiez dost. Len cloveka to laka a bojim sa zlihania. Dneska odchadzame na dovolenku, strasne sa tesim ale aj bojim ze podlahnem, sak jedno pivo a uz to pojde. No mam toho navystrajaneho dost aj na dva zivoty...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 10/07/2018 15:42

Cibulko, přeji Ti krásnou dovolenou.

Musíš si říct jasně, co chceš. Jedno pivo by Ti bylo málo a když vypijes víc, bude Ti zle. Fyzicky i psychicky. Vlastně by sis celou dovolenou zkazila. A já Ti přeji, aby si se z dovolene vrátila odpocinuta a nabitá energií a posílená do dalších dní. A ne zklamana sama ze sebe a s vycitkama.

Je to na Tobě, bojuj, když to vydržíš, bude Ti krásně. Užij si dovču.. :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Cibulka - 10/07/2018 16:50

Allie dakujem, mas pravdu presne tak by to dopadlo, radsej prekusnut slinu nez to peklo potom... Dakujem, majte sa tu krasne, vratim sa :) odpocinuta a nabita energiou... Moc mi to tu pomaha, fakt :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivana Hrubčová - 11/07/2018 11:29

Ahojte všichni :).

Jsem tu nová, na tyto stránky jsem narazila včera a zaujal mne příspěvek od Drahoslavy - předně Ti tedy gratuluji k půlroční abstinenci, jen tak dál :).

Zaujal mne tvůj příběh, poněvadž jsem se v něm též v mnohém našla.

Kdybych to měla říct "zjednodušeně", pocházím z alkoholické rodiny, kdy můj nevlastní otec pil, matka pila "první ligu" jak se řekne, v 15letech jsem jí byla odebrána. Můj děda pil, strýcové, jsem z Moravy, nu kamkoliv jsme přišli, všude se pilo, hlavně slivovice. Tehdy jsem tím hodně trpěla a odsuzovala je za to (nevl.otce, matku), poněvadž tam bylo i domácí násilí. Trpím od mala úzkostmi, dříve až fobií z lidí a kolem 15 se ve mně něco zlomilo a občas na diskotéce jsem si taky dala 2dc vína, abych se nebála všeho a všech a nebyla ze všeho tak vyplašená. Nikdo z rodičů to pochopitelně neřešil, byli rádi, že jsou. Zjistila jsem, že i po např. 1dc vína je úzkost pryč a já jsem veselá a společenská. Ale to bylo max. 1x za 14dní až 3týdny. Pravidelněji jsem začala konzumovat alkohol v 17letech "pouze o víkendech" s mým tehdy bývalým přítelem, byl dosti dirigent a vůdce a rozkazoval a zakazoval kde co a já tichá ušlápnutá, tak na uvolnění, abych se uklidnila a mohla vůbec mluvit s lidmi (jeho známými), ale stále to byly max. 4dc vína - i tak mi po tom bývalo špatně :unsure:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivana Hrubčová - 11/07/2018 11:39

Po více než 2letech jsme se rozešli, mezitím tedy podotknu, že si mne vysoudil otec (a nechal mne od 16let bydlet v bytě samotnou - odstěhoval se k přítelkyni), taky dobrý šok - sama v cizím městě, denně dojíždět na střední - mezitím tam došlo i ke sexuálnímu útoku od nějakýho chlapa, byl pak hledán i v TV.

Nu ale zpět, s tím klukem jsem byla přes 2roky, hned nato v 19letech jsem po maturitě začala chodit s bývalým mužem (alkoholikem), který mne stahoval s sebou na dno..a pilo se (já stále pouze o víkendu) ve větší míře, já stále jen vínko, rána byla strašná. Otec mi řekl, ať vypadnu z bytu, pokud chci chodit s tím člověkem. Tak jsem šla, mladé zamilované tele :cheer: .

Až když jsem s ním bydlela, zjistila jsem, že pije vlastně skoro každý den, pivo i tvrdý alkohol, i tak jsem toužila s ním mít rodinu, kterou jsem vlastně nikdy neměla. A nějak jsem ty jeho extempore překonávala, přes týden chodila do práce, ranní(odpolední) a večer ho vyzvedávala v hospodě (ružové brýle). O víkendech jsem popíjela s ním, většinou jen do nálady. Po necelých 2letech jsem otěhotněla, alkohol byl pro mne tabu,i kafe..teprve pak jsem si víc uvědomila, s kým to vlastně žiji, jenže jsem v rámci těhotenských hormonů kývla i na svatbu. Jak měl papír v ruce, změnil se úplně a začal chodit do hospody přímo z práce - večer mi volávali číšníci, ať si ho vyzvednout, častokrát nebyl schopen sám dojít - byl pak hodně zlý a agresivní. Nicméně se nám narodil syn, našla jsem nám startovací byt, občasně jsem chodila brigádně do práce, když se podařilo a manžela jsem odchytila střízlivého, aby se

postaral o syna (vše měl nachystáno). Odcizovali jsme se však víc a víc. Manžel se mi hnusil, pak si násilím vynucoval i pohlavní styk, zamykala jsem se synem v pokoji, měla jsem čím dál větší strach. Pak jsem řekla dost, když měl syn necelé dva roky a doslova jsem od něj utekla, zažádala o rozvod a svěřeni do péče. Manžel vyhrožoval ještě asi 2roky, občas prosil, pil tehdy extrémně moc.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivana Hrubčová - 11/07/2018 11:47

Všechno jsem ustála, i když s těmi mými fobiemi občas to bylo šílené. Navíc syn byl poněkud jiný, odlišný od jiných vrstevníků, měl také fobii z lidí, hyperaktivní, zvracel do svých 4let denně atd. (no zkrátka před pár lety mu byl diagnostikován autismus našťastí bez mentální retardace). Do toho jsem řešila matku, která se už takřka uchlastala (v roce 2006), kdy jsem se rozváděla a občas večer sama, našla jsem si byt se synem, takřka bez peněz neměli jsme pomalu co jíst, jsem si občas dala z kraje jen 2dc vína, postupně i celou láhev a nenápadně to začalo sklouzávat ke skoro pravidelné konzumaci alkoholu - pouze vína, ale i tak se ten neřád alkoholický démon stal součástí mého každodenního života, po pár letech jsem pila mnohdy i po ránu, bývalo a je mi tedy po alkoholu hodně špatně i 2dny. Prostě tehdy na mne všechno padlo a já to, za co odsuzovala druhé jsem začala dělat sama. Partneri nějací pak byli, ale většinou nevydrželi odlišnost mého syna a vzdali to. A pro mne je dítě přednější než jakýkoliv chlap. Uzavírala jsem se víc a víc do sebe, izolovala se od lidí, syn samozřejmě chodil do školky pravidelně, povinnosti jsem si hlídala. Jen býv. manžel stále vyhrožoval, sociálkami, soudy, malý k němu nechtěl jezdit - vracel se s horečkami, týden jsem ho dávala dohromady (nemilé vzpomínky). Mnohdy jsem pak zkoušela nepít vůbec, nejdéle jsem to vydržela půl roku, pak přišel známý od bratra a že si s nimi musím dát panáka - ouvej, bylo to jak bič a já do toho spadla nanovo. Už ne tak, že bych pila denně. Kolikrát mám pár týdnů pauzu, pak třeba přijde známá, dáme si pivo a pak zas třeba 3-4 dny mne to nutí pít a to mé tělo jde a tu láhev vína si v obchodě koupí a nezastavím ho, vychlastá ji do dna.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivana Hrubčová - 11/07/2018 11:57

Ted' mám rok přítele a tyto alkoholové "úlety či recidivy" jsou čím dál tím kratší a doba abstinence se prodlužuje. Je skvělý, i se synem si rozumí, byť někdy je i pro mne synátor oříšek (ten zas nejradši sedí u PC). Ale ve škole už má asistentku, takže úleva, byť je to a bude stále náročné. Sám nezvládne zajít ani nakoupit, i z náměstí, když měli rozchod, nebyl "v našem městě" schopen dojít sám domů. Mno ale to je jiné téma.

Prostě jsem strašně vděčná, že jsem narazila včera na tyto stránky, toto fórum a na příspěvek od Drahuš. I vám všem ostatním - pročtla jsem příspěvky a velmi mne to posílilo. Nelze běžně mluvit takto s lidmi na ulici, s odsuzováním od druhých mám velmi dobré zkušenosti, zejména od vlastní rodiny! Takřka se s nimi nestýkám a je mi líp :)

Dnes jsem se rozhodla, že sem také napíši, snažila jsem se psát stručně :laugh: , můj život toho obnáší mnohem víc než se vleze na tyto řádky. Nu důležité pro mne je, že jsem to ze sebe mohla dostat a že jsou tu lidičky, kteří mne dokážou pochopit, tak jako já chápu vás :). Prošli jsme si a někteří stále procházíme stejným peklem. Já si minulý týden dala v pondělí 2piva, náročný den a konec stresu se školou a pak pila láhev vína denně až do čtvrtka. Můj samozřejmě našťastí, jak ve čtvrtek dojel, ale překousl to. Beru, že jsem v poho až od soboty - tedy od 7.7. opět nepiji, což je chvílička. Ale ten spouštěč, jak sleduji, má spoustu alkoholiků - pohoda pohoda a pak jedno pivo, deci vína a kolotoč se

roztočí nanovo.

Děkuji vám všem, nepřímo mi to včera dalo obrovskou vnitřní sílu a podporu abstinovat opravdu již dlouhodobě B) :) .

A přeji nám všem, aby mně i vám to odhodlání vydrželo. A též přeji spoustu krásných, pohodových a střízlivých letních dní.. (a omlouvám se, za ten můj dlouhý životní román)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 11/07/2018 14:03

Ahoj karafiátku(lvčo), vítěj mezi námi. Nejvíc mi pomohlo tady pročítat starší diskuze.

Asi není problém dát si vínko na relax nebo pro pobavení, od toho je vlastně ten alkohol konzumován.

Horší je, že je to férová tvrdá legálně dostupná vysoce návyková droga. Takže když začneš pít tajně, když piješ i když už nechceš, když se ti myšlenky točí kolem alkoholu atd. víme co myslím, tak jsi pod vlivem závislosti. Už nepiješ jen sem tam, chlast tě dostal. Nejdřív zažene stres, únavu a povzbudí a pak tě táhne dolů, načež si vše vybere i s úrokama.

Mějte všichni hezký den, já musím fičet. Pápá

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil karafiátek - 13/07/2018 16:12

Ahoj Drahoslavo, díky za odpověď.

Ano, ze začátku byl alkohol jako uklidňovadlo, abych se nestresovala a zaplašila a snad částečně otupila i bolavé vzpomínky z minulosti. Ale jak sama píšeš, dostávalo mne to níž a níž. Ted' abstinuji 7den a vím, že jakmile si dám jen jedno pivo, či s kamarádkou deci vína, tělo chce víc a rozum jde stranou. Proto jsem ráda, že tu mohu být s vámi a ten nový (nevím kolikátý už) restart :cheer: mohu s vámi sdílet a vzájemně si můžeme pomáhat.

Je skvělé, že jsi pomohla nejen sobě, ale i svému partnerovi a tím vlastně celé vaší rodince ;). Gratulace veliká.

Věřím, že tentokrát už také neseležu. Mám ted' dlouhodobé období, že jsem cca. 3-5 týdnů naprosto bez alkoholu a pak si dám nějaký ten spouštěč (jedno pivo, deci vína :unsure:) a pak piju třeba i 3-4dny. Pak zas klid.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 14/07/2018 09:16

Karafiátek,

ešte, že vieš: "kde je pes zakopaný" alebo, inak povedané: ..."v čem'ž spočívá *jádru pudla*!"

Teraz už len:

"*ustrážit si "slinu/baženie/cravig" a NE/opit' sa!*" :) :D

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Pavel Krčmář - 16/07/2018 15:06

Zdravím,

furt slyším z každé strany že bych měl něco dělat, že to není dobrý atd.

Vůbec jsem se nechtěl radit na žádných stránkách atd.

Ale došlo mi že budu muset něco dělat.

Jestli má někdo podobnou zkušenost, nebo kdo úspěšně přestává napiště prosím.

Je mi 18 a vždycky sem si dal po škole pár piv nevím v 6. třídě.

No to ještě šlo. kterej školák si nedá pivo že jo

Poslední dobou to ale není dobrý.

Byly chvíle kdy jsem vypil sedmičku rumu ráno.

Vracel jsem se domů pochcanej i hůř.

O přítelkyni ani nemluvim, když zjistila že to je takovýhle.

Jako nemám ji za zlý že odešla ale mohla mě aspoň zkusit pochopit že chci přestat. A dělat něco společně.

Z intru mě chtěli vyhodit.

Z brigády mě vyhodily

nevím co s tím mám dělat

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Gennosuke - 16/07/2018 17:26

Pavel Krčmář napsal:

Jako nemám ji za zlý že odešla ale mohla mě aspoň zkusit pochopit že chci přestat. A dělat něco společně.

Naprosto Ti nechci borit nádeje a sny a představy ale nikdo a nic na světě Ti nepomůže! Jediný kdo Te může zachránit a dostat Te z toho jsi Ty sám. Doktorů a léky a terapie a lecebny... to všechno Ti může ukázat cestu, poradit Ti co máš dělat a třeba to i o něco ulehčit (antabus napr.). Ale to to hnusný a tvrdý a pekelně těžký budeš muset odedřít sám :-).

Je to hnusný a cynický ale přítelkyne udělala to jediný rozumný že odesla protože nejrychlejší cesta jak alkoholika "probudit" je nechat ho spadnout na úplný dno a doufat že se při tom padu nerozmlátí tak aby se ještě dokázal postavit. A že až bouchne hlavou o to dno že se fakt probudí :-).

V každém případě jsi dorazil na to správné místo - tady jsi mezi svými :-). Spousta lidí se tu pokouší přestat a je tady dost lidí kteří Ti rádi poradí a které stojí za to si poslechnout...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 16/07/2018 18:48

Paľo,

je najvyšší čas prestať si čúrať do gatí aj chl'astať! Zastaviť opíjanie sa → vôľou, je iba zbytočné plytvanie časom, aj životom. Vyhľadaj odbornú pomoc. Vyber si štuple aj vatu z uší, otvor oči a snaž sa pochopiť zmysel toho, čo Ti TO vlastne terapeuti aj spolupacienti zdieľajú. Otvor si srdce a uľav tak duši... iba tak porozumieš sebe-samému. Máš na to celý "počúraný" život!

"Ver mi, že sám seba neprečúraš → akurát si zbytočne pokropíš hlavu"... B) :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Angelina - 17/07/2018 11:26

Ahojky všichni,

po delší odmlce jsem tady zpět. Dovolenou mám za sebou, ale takovou, kterou jsem nezvládla.

Delší dobu jsem tady nebyla a nepsala, protože za 1 jsem se styděla, že to nezvládám a za 2 jsem si říkala, že mi ani tady toto moc nepomáhá.

Mám za sebou ambulantní léčbu, to jsem tady psala...antabus jsem přepila, hromadu věcí pohnojila, celé rodině alkoholismus z plného hrdla vykřičela, AA navštěvovala, různé náplasti, psychiatry navštívila, ALE VEČER SE VŽDY NAPILA...

Nedávno jsem četla delší příspěvek Dr.Nespora, že bažení trvá okolo 20 minut. U mně teda bažení trvá celý večer až to nakonec nevydržím, nastartuji auto a i na benzínku si zajedu něco koupit.

Jsem čím dál tím víc na dně, jediné co mi zase o krůček došlo, je, že můžeš chodit za různými doktory psychiatry, ale nikdo Ti nepomůže, večer jsi sám a jen sám, volat nikomu nemůžeš co dělat a tak se utápíš v alkoholu....konečně mi došlo, že to trápení musíš překonat a přebolet sám, prášky a nic Ti nepomůže.

Poprvé zkusím abstinenci jako že konečně, pila jsem cca 10 let každický den večer a momentálně mám nečekaně pár dnů za sebou, kdy to kooonečně začínám pár dnů zvládat, což je pro mně takový úspěch a radost, že toho démona momentálně dokážu konečně "odstrkovat".

Chci se prosím zeptat na 1 otázku, trošku mi není jasné za jak dlouho končí bažení(chuť na alkohol) ten bude celý život? a za jak dlouho detox?

Držte se tady všichni a jen tak pro přehled, pokud se můžu opět tady dostat do obrazu, jak dlouho to zvládáte bez démona VY?

Děkuji za jakoukoliv odpověď

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Gennosuke - 17/07/2018 12:58

Angelina napsal:

Chci se prosím zeptat na 1 otázku, trošku mi není jasné za jak dlouho končí bažení(chuť na alkohol) ten bude celý život?

Musis pocítat s tím že to v Tobe bude už do konce života. Ze každý kontakt s alkoholem může znamenat spustení a klidně se můžeš po několika 100% čistých letech vrátit na den 0.

Ale neboj se není to tak hrozný jak to vypadá ;-). Urcite kriticky bude první měsíc, to se Ti naopak bazeni muzou stupnovat protože mozek zoufale chce svůj fet a rozhodne se ho nehodla vzdát. Ale pak to začne postupně odeznívat a slabnout. Za čtvrt roku už to bude lepší a najednou při nějaké činnosti třeba zjistíš že "...jeeeee... super... už jsem na chlást pul den nepomyslela...". Za pul roku by se měl život začít vracet do normalu. No a za dva roky by jsi dle lekáru měla dosáhnout na status VYLECENA. Ale je to fakt strasne individualni...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Angelina - 17/07/2018 15:23

Gennosuke:

děkuji moocička za odpověď.

Jsi zlatý človíček)))

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 19/07/2018 09:10

Angelina: <https://video.aktualne.cz/dvtv/alkoholiky-spojuje-sebelitost-byl-jsem-nesvobodny-otrok-uz-s/>

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 18/08/2018 09:31

Ahoj všichni, krásné střízlivé sobotní sluníčkové letní ráno přeju všem. Jak se máte cibulko, karafiátku, Angelino, Agi, Michale, Pistácie, šantalko, Hani, Renčo, Lenko, druhá Lenko :) ??? Napište mi něco povzbuzujícího.

Trošku se přiznám, že mi tady na webu kazí náladu jeden pán(ANO UŽ VÍME, ŽE NEPIJETE PŘES DVA ROKY), který se povyšuje nad ty, kteří jsou teprve na začátku, nebo se teprve pokouší se sebou něco dělat a ještě to drhne. Taky mě mrzí, že alkoholikům říká, aby nechodili na léčení, že to je zbytečné(ANO, UŽ VÍME, ŽE JSTE TO ZVLÁDL SÁM). To mi přijde velmi líto, protože je tady spousta abstinujících alkoholiků, které léčebna vrátila zpátky do života.

Taky nevím, že by tady někdo nabádal k pití Birella!!!

No nic, je tady prostor pro všechny názory, jen mě to mrzí, protože začátky jsou těžké a ne každý to zvládne sám. I tento web může otevřít oči těm, kteří stojí zrovna na rozcestí.

Takže hezký den bez chlástu přeji Vám všem. :kiss:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Pijak - 18/08/2018 10:23

..

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 18/08/2018 10:45

Tebe jsem nemyslela. No mě právě některé komentý připadají, že vezou do mě, ale třeba to taky není pravda.

Když jsi nic takového nepsal, tak proč se tě to dotýká? Nechápu.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Pijak - 18/08/2018 10:47

Tak sorry. Jsem někdy sebestřednej.. Smazal jsem to. Tak mohl jsem to být ja. Jsem střízlivej přes 2 roky, v léčebně jsem nebyl, o Birellu jsem psal, vynechala si mě v přání, co jsem si měl myslet..

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 18/08/2018 10:58

Aha, tak Pijáku, přeju Ti moc krásný střízlivý sluníčkový letní den :)

O té léčebně psal pan Nespoznaný. O Birellu nevím, hledám to, bylo tam, že sám alkoholik nabádá k pití Birella. To zas přišlo mě, že strefuje do mě, ale já jsem tady několikrát psala, jak nás Birrel vrátil zpět na začátek a jednou jsem jednomu pánovi co vypil asi 15 piv na grilovačce položila otázku, proč si nedal radši Birell. To ale není nabádání, nebo panu Nespoznanému jsem psala, že si nemyslím, že by ho po takové době abstinence vrátilo ke chlastu jedno ovocné NEALKOpivo omylem vytažené z automatu, když vždy záleží podle mě na tom, jak to má člověk v hlavě srovnané, co se týče priorit.

Možná se to taky netýkalo mě. Taky jsem asi vztahovačná, jak říkáš, patří to k té naší emoci.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Pijak - 18/08/2018 11:05

Jj. Tak to ti taky přeju krásný ráno. To jsem tak slyšel, že to patří k tý naší nemoci.. Jak pořad upravuju příspěvky, tak je to už divný ta debata :laugh:

No, ono to občas ustoupí. Spatný je, když jedu na silnici v koloně a někdo zatroubí (ne za mnou) a já stejně myslím, že je to na mě.. To už čichám malér.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 18/08/2018 11:17

Vím, že se tady spousta lidí jen vytočí, zamachrují jak týden nepijou a už se neukážou, ale zase jsou tací, že se ukážou znova a zkusí to znova, několikrát třeba a nakonec přece najdou sílu a smysl, jen je to někdy cesta po schodech. Jeden nahoru- dva zpátky. Ale co je pro někoho rok teprve začátek, pro někoho je velký úspěch dva měsíce, má z toho radost a chce to sdílet. Všem tady fandím i Tobě Pijáku- Nepijáku :P

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Pijak - 18/08/2018 11:23

Tak pro mě by dřív ty dva roky taky něco nepředstavitelnýho. Ale teď je mám a připadá mi to málo :lol:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 18/08/2018 11:35

Jakou jsi měl motivaci nepít Pijáku, došel jsi na to sám, že už dál takhle nemůžeš, nebo tě donutili okolnosti, abys šel na léčbu?

Alkohol mi připomíná prsten z Pána prstenu- "můj Milášek". Člověk se ho vlastně nechce vzdát, vyžaduje to obrovskou vnitřní energii odstčít ho od sebe.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 18/08/2018 11:59

Pardon, na léčení jsi nebyl. Teda myslela jsem za jakých okolností ti to cvaklo v hlavě. Zkusí to pohledat, jestli jsi to už psal a nechceš se opakovat.

Myslím si, že už to musí být moment, kdy se člověk zhnusí sám sobě.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Pijak - 18/08/2018 12:03

Tak já to zkoušel víckrát. Poprvé deprese, úzkost, bezradnost. Podruhé řekněme vážný úraz. Nebudu specifikovat, nebyla to vlastně jen moje vina, bylo v tom víc opilých ale kdybych nepil, tak se to nestalo.. Skoro jsem umřel, pak se mi rozsvítlo.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Pijak - 18/08/2018 12:04

A na léčení jsem byl. I když ne ústavním..

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 18/08/2018 12:38

Takže už jsem to našla, o tom Birellu jsi to psal ty Pijáku, tímto se omlouvám panu Nespoznanému, nicméně s tou léčebnou na to trvám.

Bohužel jsem si spojila vás dva v něčem dohromady. Omlouvám se, velice mě to mrzí. To machrování, jak dlouho už nepijete a my ostatní jsme se svými pár týdny takové hovínka, to už jsme si doufám taky vysvětlili. Sám jsi měl drsný bod zlomu, ale když se nic moc drastického nestane, jen se plynule člověk prochlastává níž a mezitím funguje, tak se toho Miláška dost těžce zbavuje. Je to jak s kouřením, někdo řekne, tak přestaň a hotovo. U někoho to funguje, ale někdo potřebuje pomocnou berličku.

Tož moc díky za pokec, je lepší si to takhle probrat než dělat domněnky, nejdřív jsem nechtěla vůbec reagovat, ale šrotilo mi to furt hlavou a tak je to venku. Stejně se neznáme, spojuje nás jen náš problém, ale každý máme svůj život a své názory. Nechť se Ti dobře daří a zas někdy.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Pijak - 18/08/2018 12:41

Tak to prrr. To je tvůj problém, že si myslíš, že jsi hovínko, když pár týdnů nepiješ. Ten Birell má v sobě alkohol, není to cesta. Na tom trvám. A někde nemachruju.. Takže přeci jen útočíš, tak to s tou mojí sebestředností nebylo tak mimo tentokrát. No, nic. Nebudu se nervovat, přestávám teda na tebe reagovat... Nikde jsem nemachroval, to je sprostá pomluva, jak jsem už psal.

Takže nesouhlasím s tebou, nenechám se manipulovat, že mám být hodný, jak ty chceš atd. Budu jaký chci být.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 18/08/2018 12:50

Nečerti se, zas to napsané vyznívá jinak než to myslím. Tvůj názor Ti neberu. Máš samozřejmě pravdu, ale já jsem tady nepsala, že je to cesta. Cesta je společná a to je nepít alkohol.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Pijak - 18/08/2018 12:58

Cesta je chodit k psychiatrovi/psychologovi/AA/skupinám kamkoliv, to jsem dělal, když jsem byl pár týdnů střízlivý. A ne tu furt sedět na netu a fňukat, jak to nejde a doufat, že někdo pofouká bolístky... A závidět někomu, že má 2 roky.

Myslíš, že je můj život lehký? Kdepak. Spíš mi připadá, že první rok byl super (po prvních šesti měsících), taková euforie z prosté střízlivosti.. Pak nějak euforie zmizela. Je to těžký, zase jinak. Jenže už přeci jen řeším jiné věci, proto jsem založil téma pro ty co nepijí přes dva roky, to je asi to tvé machrování. Jenže o tom to není. Já neřeším jak z kocoviny, protože nemám kocovinu. Neřeším kam do léčebny, protože jí momentálně nepotřebuju, neřeším jedení antabusu, protože ho teď nepotřebuju. Ale řeším, jak žít, jak se donutit něco dělat, jak se vyrovnat s různými situacema, protože mi už nestačí postel, laciný žrádlo, a střecha nad hlavou a radování zalezlý v koutě s vypnutým telefonem, že nepiju.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Michal - 18/08/2018 13:00

Drahoslavo ahoj,

ja ted mam dlouhy pracovni tyden a to je zvlastni-kdyz pracuji (nocni) vubec nad alko neuvazuji uplne bez problemu :) nechybi mi ba naopak :) Tak mozna u me dela hodne i ten nevyuzity volny cas a zaolacnuti ho pivem...nicmene zrovna rano jsem chtel psat, ale byl jsem unaveny, tak jsem usnul...jezdím z prace na kole a vzdy kdyz jedu domu koukam kolem sebe jak se lidi vraci z tahu opily, nekdo spi na lavicce a pri koupi novin predemnou stal oan placacku a nez jsem se otocil mel ji v sobe-ranni davka, odstrasujici pripady...az me zamrazi vzdy a pak to clovek vidi hned jasneji co je lepsi zda pit/nepit....vsem hezky den ja jdu delat obed :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 18/08/2018 13:13

Hej Pijáku neblázni, nebudem se tu handrkovat. Pojd' se udobřit. :blush:

Vždyť jsme na jedné lodi.

Já jsem s tím vyplula, jelikož se mě některé věci trochu dotkli, ale psala jsem, že mě to spíš mrzí.

Neberu nikomu nic, to ani nejde.

Teď čtu tvou předchozí odpověď, ano máš recht, že alkoholici zkuhraj a fňukaj, protože vlastně chlast je baví. Taky vím, že začátek je euforický a dál???? Nevím ještě, uvidíme za rok za dva. Nikdo neví dopředu, co se stane. Nezávidím Ti, přeju Ti to. Nepiju osm měsíců a ne pár týdnů.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Pijak - 18/08/2018 13:20

Dobrá, jsem pro. Zakopejme válečnou sekeru.

Osm měsíců to už je slušný, to jsem byl přesně v půlce toho období, kdy mi stačilo nekalit a bylo dobře. Hýřil jsem tehdy radama.

Ono je to také o okolí. Napřed byla celá rodina (příbuzní atd.) šťastná, že nepiju, nebo se tomu divili, protože nechápali, ale ze zkušeností po mě nic nechtěli. Jenže pak si zvykli, že nepiju a stupňují požadavky :laugh: , že je musím odmítat, to jsem taky neuměl, protože jsem měl příliš másla na hlavě.. Je to komplikovaný, no.

Copak ty. Ty jsi ještě blízko těch rozpitých, takže cítíte velkou sounáležitost, jako jsem cítil já. Já už přestávám soucítit, už skoro nevím jaký to je být ožralej, přestávám rozumět pochodům aktivně pijících. Občas lovím v paměti a ani nevím jestli je to realita nebo nějaký zlej sen. Fňuk fňuk. Jsem prostě hroznej chudák :cheer:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 18/08/2018 13:57

Juppííí. Dík za přijetí příměří. To fakt nemá cenu si kazit den.

Jó začátek no, nejdřív se dostat z toho bludného kruhu, vystoupit a předsednout na jiný vlak. To je asi nejtěžší a pak žít jiný život, ale jaký? My to budeme my navždy, pro ten jiný život člověk musí třeba vyškrtnout přátele, protože lijou a je to jejich zábava. To není vůbec nic jednoduché. Změnit se uvnitř, dělat věci jinak, koukat se, jak jiní bezprostředně juchají a uvolněně žvatlají nesmysly a smířit se svou abstinencí. Já mám tedy motivaci velkou a tou jsou moje malé děti. Taky mám štěstí se svou potrhlou povahou, že se moc nechovám jako dospělá, ale praštěné děcko. Proto si užívám místo euforie z chlastu třeba adrenalinovou zábavu- zorbing, kolotoče, chystání dětského dne, tancování, plavání apod. Bavilo mě to vždycky a teď ještě víc.

Je to blbě u lidí viz. Zdena nebo Notor(omlouvám se, že vás беру do huby), když jedinou náplní a zábavou byl pro ně chlast, tak se jim nový život zdá prázdný. Já jsem zas typ člověka, co se rozhodne a odstěhuje se třeba na Sicilii, když mě to popadne. Prostě rozdílná je ta náplň toho života.

Je to rovněž na h.. když je člověk sám, to už tady kluci rozebírali, jenže s chlastem si člověk nikoho dobrého k sobě nenajde, bez chlastu má šanci. Např. začne chodit do posilovny a na někoho natrefí. S vyliitou hlavou sedí doma a přemýšlí nad tím, jak je život na dvě věci.

Teď jsem se zase krásně zamotala do svých myšlenek, ani nevím, kde to má hlavu a patu. No prostě jsem ráda, že jsme se udobřili. :) Díky

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 18/08/2018 14:13

Ahoj Míšo, když jsem nepila tak první měsíc, šla jsem z práce a přede mnou u kasy v obchodě bral týpek nejlevnější vodku, táhlo z něj(7 ráno), opuchlejš, sedl do auta a naše oči se setkaly. Velmi se mi ulevilo, že já už tam nejsem. To samé se děje i teď. Vidíš to kolem sebe, co jsi dřív neviděl. Neodsuzuju ale, říkám si bylas tam taky a s pokorou děkuji, že už nemusím. Nechlastala jsem teda vodku ale víno, to je v konečném důsledku jedno. Když přijdeš na akci někam ve tři a tam už je někdo tak vyřízenejš, že se neudrží na nohách. Jak si s ním všichni vesele ťukaj a pak ho pomlouvají, že je hroznej. Jenže kdyby to bylo jen dívání se na odstrašující případy, bylo by to jednoduché. Pak zas jdeš někam, kde se lidi vesele odvázaně baví a přijde Ti to nefér. Jenže já se na to dívám z jiného břehu, právě když je taková situace, že se lidi dobře baví u alkoholu, tak mě vyvstanou ty obrázky v hlavě, jako třeba ten týpek u kasy, nebo to bušení srdce v kocovině. Já už si moc nepamatuju ty hezký pocity, ty jsem vyhodila a nechávám si jen ty hnusné. pro výstrahu doforoty ;)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Cibulka - 19/08/2018 22:33

Ahoj Drahoslava, ahoj vsetci. Mam sa dobre, chodim sem uz trosku sporadicky ale chodim stale. Bolo toho moc cele leto a este aj zajtra odchadzame. Uzivam si a uz sa mi to nejak v hlave preplo ze to neriesim a zijem bez alkoholu a som s tym spokojna. Je pravda ze clovek zacne vela veci inak vnimat, hlavne alkohol a inych v opitosti. Vsimam si veci ktore som predtym nevydela a popravde sa zacinam aj o niekorych ludi v mojej blizkosti bat.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil karafiátek - 20/08/2018 06:52

Ahoj Drahoslavo, Cibulko i vy ostatní :). Já jsem také v pohodě, užívám léta a hlavně zbytku prázdnin se synem a přítelem než začne opět škola. Bez alkoholu je mi mnohem líp po psych. i fyzické stránce. Bažení nemívám, asi vzhledem k tomu, že mi alkohol chutově nikdy nechutnal (pila jsem víno). Blížím se k prvním 2 měsíců "úžasného klidu" :cheer: bez ranních kocovin. Občas sem nakouknu, teď přes prázdniny ne tak pravidelně. Mějte se všichni moc fajn a hlavně tak jak sami chcete :).

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Cibulka - 20/08/2018 21:43

Ahoj karafiatek, super ze sa mas dobre, aj ja sa blizim k svojim dvom mesiacom bez alkoholu, a bolo to super leto. Tesim sa ze sa ti dari ;)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 21/08/2018 15:37

Ahoj holčinky, je to skvělé, že se držíte. Mám radost :cheer:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Milan Smolík - 22/08/2018 08:51

Taky selhávám opakovaně, selhal jsem snad už tisíckrát za ty roky, co se snažím přestat pít. Nemůžu se dostat přes tři měsíce, to je maximální doba, kterou dokážu abstinovat, ale pak mmi v hlavě něco přeskočí, začnu si nalhávat, že nejsem alkoholik, a už jsem v tom znovu.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 23/08/2018 01:08

Milane, ja uz u sebe vim, ze nesmim bojovat. Kdyz jsem bojova, vzdy jsem prohral. Jen to prijmout jako fakt a podle toho se zaridit, chci-li zit nejak rozume :-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Milan Smolík - 23/08/2018 09:07

MichalB napsal:

Milane, ja uz u sebe vim, ze nesmim bojovat. Kdyz jsem bojova, vzdy jsem prohral. Jen to prijmout jako fakt a podle toho se zaridit, chci-li zit nejak rozume :-)

Michale, to máš asi pravdu. Když se na tím zamyslím, tak opravdu cítím ten boj, to úsilí a napětí. Asi by to chtělo přestat pít bez boje.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 23/08/2018 09:47

Milan. To, že si člověk prizná, že je alkoholik, je len prvý krok. Dôležité je tiež zmieriť sa s tým. Prijať to. Ak to v sebe nepríjmeš, nezmieriš sa s tým a budeš s tým celý čas bojovať, tak to nedáš. Len sa budeš trápiť. Až do dňa, keď to trápenie ukončíš pohárikom. Pretože kto by sa chcel každý deň dobrovoľne trápiť. Musíš sa naučiť žiť vedľa neho. Pretože alkohol je všade. Ako kedysi pekne napísala Kira, uzavrieť s ním prímerie. Pretože s ním sa vyhrať nedá.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil T - 24/08/2018 13:57

Ahoj všichni. Jsem tu poprvé, tak jen krátce můj příběh. Piju cca od 15ti, takže 20 let. Dlouho jen o víkendech s partou, pak občas v týdnu, poslední 2 roky docela fest. Cca 3x týdně do mrtva. Posledních pár měsíců skoro denně, ráno bez kocoviny bylo spíš výjimkou. Poslední 2 měsíce už i po ránu, abych mohla fungovat. Většinou pivo, pak víno, když došlo vše, tak i tvrděj. Kašlala jsem na práci, kašlala jsem na to, že musím pro dítě do školky. Z práce jsem jezdila a otvírala pivo už u cedule. Někdy jsem zastavila kousek v lese, tam si dala v rychlosti 3 piva a pak vyklidněná jela domů... Nic na co by člověk byl hrdej. Psychika v prdeli, nechtěla jsem nikoho vidět. Znáмым jsem tvrdila, že nejsem doma. Chtěla jsem si v tichosti sama popíjet, nikým nerušena. Chtěla jsem si otupit mozek, ale došlo mi, že si dřív prochlastám játra. Že vlastně umírám. Psychicky i fyzicky. Dnes je to 15 dní co abstinuju. Mám za sebou absták, nesnesitelný chuť na alkohol, boje s mým vlastním mozkiem, v obchodě koukám lidem do košíků jestli kupují pivo nebo víno, koukám se na ně a říkám si : " ty jsi, ty nejsi. " ale když se ráno vzbudím a je mi dobře, tak to je k nezaplacení. Včera jsem ustála další nesmyslnou hádku s mým mužem, který mně prudil kvůli děsným kravinám jen proto, že zase vstal prdelí napřed. Když se blížil konec jeho výčitek, řekl mi, že nechápe proč tolik chlastám. A já řekla, že to ani pochopit nemůže, protože on alkohol k životu nepotřebuje. Zeptal se, jestli jsem závislá. Já řekla ANO. A bylo ticho. Žádné otázky, žádný zájem, nic. Já šla ven na cigaretu a pak spát. A po dlouhé době jsem usínala s klidem v duši. Díky za tohle fórum, a přeju hodně sil sobě i Vám všem, kteří bojujete...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 24/08/2018 14:33

Ahoj T. , teď je otázka, jestli v manželovi najdeš oporu nebo co bude dál. Ty rozhodne vydrž abstinovat, to jak piješ je zlé, devastující. Preju hodne sil. :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil zdenek.dry - 24/08/2018 15:14

Ahoj T.. pěkně jsi popsala ten kolotoč, a neboj se, vůbec nejsi sama, žádná výjimka, a nemusíš se na sebe zlobit, to je normální, u nás alkoholiků.. Neexistuje nic, co by nám zabránilo se napít, ani děti, ani manžel, práce, rodina.. nic. Teď máš 15 dní čistých, klobouk dolů, jsi z nejhoršího venku, co se týká abst. příznaků, zvládla jsi to sama bez diáků, tak co dál? Z tohoto kolotoče není jednoduché vystoupit, už vůbec ne na něj znova a znova nasedat, až ti bude líp a líp. A taky moc pěkně jsi popsala klid a úlevu, když jsi nahlas přiznala "ano, jsem závislá" .. závislých je spousta, ti kteří to přijali, smířili se s tím, hlavně žijou podle toho, nezkousí pít, protože to prostě nejde, a ti ostatní bojovníci, co to mají jinak, závidí ostatním ty piva, trápí se, chtějí se napít, někdy, málo, jenom pivo, jenom bílé, jen o víkendech.. buhviproč je to tak složité a těžké, když to je jen a jen na nás, ale my kvůli pití dáme vsázku všechno. Tu smrtící alergii v sobě už nikdy nedáme pryč, nezbavíme se jí nijak do konce života.. Jediným způsobem, jak jí nedat žádnou šanci, je nenapít se, nepremyslet, nevymýšlet, nespekulovat. Nemuset psát nikam na fóra, nemuset

chodit do léčeben,na detoxy,na záchytky.NENAPÍT SE bohatě stačí.U mně to bylo taky strašně složitý, zkoušel jsem ambulantní léčby,ustavni léčby,pozbyl dva domovy,přišel o papíry,zázrakem se vyhnul kriminálu,byl jsem hladinkář,ranní piják,kvartální..A to všechno proto,abych nakonec během poslední léčby řekl ano,jsem závislý alkoholik,a hlavně,uvěřil jsem tomu,co mi okolí říkalo celý život.Uvěřil a přijal to,a mám,jak jsi krásně řekla KLID..Takže mám pocit z tvého příspěvku,že jsi strašně blízko to opravdu přijmout,proto to sem všecko píšu, já potřeboval ztratit víc,ale snad budeš tak dobrá,a přijmeš to dřív,hned teď.U lidí jako jsme my nejde bojovat,trápit se,nespat, stačí jen uvěřit,ano jsem opravdu alkoholik.Tim je vše řečeno

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil T - 25/08/2018 00:36

Díky za reakce a povzbuzující slova.Přiznat si to je těžké.Zvlášť když se vás vaše závislost snaží oklamat.Kolikrát mi dovolila pít kontrolovaně aby mě vzápětí přiměla překročit veškeré hranice.Vím,že přijdou chvíle,kdy to bude sakra těžký,ale já už žádnou další hranici překročit nechci,protože by mohla být tou poslední.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 25/08/2018 06:46

Zdenku, to si napsal hodne dobre.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Milan Smolík - 01/09/2018 08:05

Včera jsem měl silné bažení, ale překonal jsem to. Ale uniknul jsem tomu jen o vlásek. Říkám si, jestli by mi na takové kritické dny nepomohl antabus. Vzal bych si tabletu a už bych nemusel řešit, jestli si to pivo mám dát, nebo ne.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 01/09/2018 08:30

Ahoj Milane ,nechodíš k psychiatrovi ? Abstinuješ sám s pomocí tohoto fóra ? Já antabus беру ,vím ,že to není lék proti bažení,ale jakási psychická pomoc .Kdybych se nepila bude mi blbě tak jako kdybych pila týden v kuse. A taky ti psychiatr může napsat triapridal ,na zklidnění a blbým myšlenkám. Ten jsem kdysi taky brala.Já nevydržela víc jak 3-4 měsíce.A byl to kolotoč dlouhý roky.Ted' jsem spokojená vyrovnaná.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Milan Smolík - 01/09/2018 09:27

Maris napsal:

Ahoj Milane ,nechodíš k psychiatrovi ? Abstinuješ sám s pomocí tohoto fóra ? Já antabus беру ,vím ,že to není lék proti bažení,ale jakási psychická pomoc .Kdybych se nepila bude mi blbě tak jako kdybych pila týden v kuse. A taky ti psychiatr může napsat triapridal ,na zklidnění a blbým myšlenkám. Ten jsem kdysi taky brala.Já nevydržela víc jak 3-4 měsíce.A byl to kolotoč dlouhý roky.Ted' jsem spokojená vyrovnaná.

K psychiatrovi nemůžu, protože bych přišel o řidičák. To nemůžu riskovat.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 01/09/2018 09:52

M.Smolík, píšeš:K psychiatrovi nemůžu, protože bych přišel o řidičák. To nemůžu riskovat. ...tak budeš chodit' pěši-busom; tam→aj spát' = všade. A můžeš pokojne nacvičovať triezvosť. Ide to aj bez autobusu/Antabusu, ak vedomie cielene preradíš do triezveho pruhu... "Vyskúšaj TO a zdieľaj!" ;) :D

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 01/09/2018 10:26

No tak mu neříkej že máš řidičák,on to ověřovat nebude

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Milan Smolík - 01/09/2018 16:20

Maris napsal:

No tak mu neříkej že máš řidičák,on to ověřovat nebude

Každý má dnes řidčák, těžko si nechá psychiatr nechat nemluvit, že ho nemám. Navíc, prý je to jeho povinnost nahlásit na inspektorát, když se někdo léčí z alkoholizmu.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 02/09/2018 11:56

Ja jsem byl v PL v Bohnicich, po mesici jsem odesel domu. Pri ukonceni se me lekarka optala: a kdyz koncite prdcasne, co vas ridicak?? Ja: ja ale ridicak nemam. Ona: aha, tak to pak ano.

A mam ho porad.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 02/09/2018 12:15

Milane Smoliku,ale toto se týká těch kteří jdou do léčebny.A těch které chytli za volantem opilého a následně se šel léčit.kdyz půjdeš za psychiatrem a rekneš že bys chtěl omezit pití a jít na antabus tak Ti nikdo řidičák nevezme.Víš co já jsem byla v PAL a řekla jsem že řidičák nemám.nikdo nepátral jestli mám. A mám.Zitra jdu k psychiatrovi a zeptám se ho na to jaký je postup když chce někdo nasadit antabus.A dám Ti pak vědět.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Nespoznaný - 02/09/2018 13:32

Ale my alkoholici by sme tiež mohli skúsiť stať sa lepšími ľuďmi, napríklad menej klamať.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 02/09/2018 13:42

Myslím ,že my alkoholici nejsme ve lhaní takoví prebornici jako naše vrchnosti.jsme za nima o 99%.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Nespoznaný - 02/09/2018 13:56

Áno, tento spôsob argumentácie som vždy obdivoval. Nevadí že ja som zabil jedného človeka, ved' henten diktátor ich zabil stovky.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 02/09/2018 14:09

Maris napsal:

Myslím ,že my alkoholici nejsme ve lhaní takoví prebornici jako naše vrchnosti.jsme za nima o 99%.
M.,...

krásny alibizmus, či imperatív alebo prejav žičlivosti a prajnosti, v zmysle:

"keď sa mne niečo nedarí, tak nech susedovi aspoň dvakrát toľko/tak!"

Alebo ako to nižšie objasňuje Nespoznaný - ako mimikry a záštita pred zvykom/tradíciou.

Keď môže Jano môžem aj ja... (akýsi "morálny" imperatív v zmysle "príkazu"?) :ohmy: :silly:

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil zdenek.dry - 02/09/2018 14:24

..lhaní a alkoholici?Nerozlučně spjato,pevný zákon.Ještě teď se přistihuju,že ne vždy mluvím pravdu,a mám snahu se kroutit i tam kde to není nutné.No jo,roky klíčování jsou znát,natrénováno je a být rovný není jen tak :)

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 02/09/2018 16:14

Tak já nevím jak jste na tom vy se lhaním,ale za sebe musím říct,že nijak zvlášť jsem nelhala ,nemám na to povahu.Když jsem byla opilá nebylo třeba lhát ,bylo to vidět.Když se bývalý zeptal kolik jsem toho vypila stačilo spočítat láhve od piva.Nezili jsme spolu ,neměla jsem potřebu schovávat láhve a tajně pít.byly normálně na stole.no a když začal tah jednou za čas a zavolal tak to hned poznal i1pivo.rekla jsem ano piju.Když jsem po tahu šla k osychistrovi řekla jsem že jsem to opět nezvládla a kolik jsem vypila. Pak byl zas pokoj na 3 měsíce.Ve večerce kde jsem chodila pro pivo se mě nikdo neptal viděli to.a v běžném životě jako člověk jsem spíš pravdomluvná ke své škodě.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil zdenek.dry - 02/09/2018 16:57

.. já lhal všude,všem,často, ženě,partnerce,rodičům..včera jsem nepil,dneska nebudu pít,a samozřejmě jsem nic nepil,nemám nikde nic schovanyho,v práci jsme vůbec nepili,a co vymyšlenýho bylo potřeba slavit,proč nemůžu jít do práce,kdo mě to stáhnul na pivo..A hlavně jsem lhal sám sobě,a věřil tomu,jak bude vše ok,jak moc nepiju, když je to jednou za pár měsíců,a jak to báječně zvládám.Jednou jsem měl takovou chuť pít,že jsem doma řekl,že jedeme na služební cestu čt.až pondělí a na chajdě ty čtyři dny lil,a nic mě nezajímalo..takhle jsem lhal.Mistr preborník na lži

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 02/09/2018 17:16

Zdeněk. Dry/Suchánek,

"naozaj si myslíš, že Ti tie Tvoje fabulácie/klamstvá/lži/báchoroky aj niekto baštil?"
(Svätá (S)Prostota...) :silly: :dry:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil zdenek.dry - 02/09/2018 17:30

..ne,kdo má pět pohromadě,ví o co jde,nikdo to nebaštil,jen já :(

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 02/09/2018 17:40

Vieš, Zdeno,

to len MY - alkoholici, si myslíme akí sme chytrí... , a pritom NÁS trpiace okolie iba zdvorilo toleruje.

Slepotá je DAR, ktorý NÁM/MNE dovoľuje prežiť, (bez újmy na alkoEGU). :(

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil zdenek.dry - 02/09/2018 17:48

..no proto tam mám taky toho pštroša,ne :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Cibulka - 02/09/2018 21:03

Mna by zas zaujimalo, preco to tak skatulkuju a hned aj pocitaju s tym ze kazdy by sadol do auta opity. Ja mam toho dost odpite a za volant som nesadla ani po jednom pive. Mna osobne by to stalo vela prist o vodicak a kvoli tomu nevyhkadat pomoc lebo taketo pravydlo? Len to odrazuje.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 02/09/2018 22:06

No protoze revers je nedokoncena lecba. Kdyz ji nastoupis a absolvujes, nikdo ti ridicak za alkoholismus nesebre.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Cibulka - 03/09/2018 00:45

Tak bolo tu spomenute ze aj pri ambulantnej liecbe, ked si clovek chce ist pre antabus trebars, na to som reagovala. Nie na liecebnu.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 03/09/2018 08:07

Ono - taký akútny (aj subakútny alebo podprahový) absták, je ako (1→1,5) promile alkoholu v krvi, čo mení vedomie aj reakčný čas a premieňa AUTO na ZBRANĚ; (v rukách závislého i bez znalosti tejto informácie.) Špecialisti o tejto skutočnosti však vedia.

Čo je nebezpečnejšie: útočník s chladnou zbraňou/(nôž, mačeta), krátkou alebo dlhou palnou zbraňou/(pištoľ, puška/lupara) alebo AUTO?

"Vyberte si!!!" :ohmy: :blush: :P

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Cibulka - 03/09/2018 08:44

Dik Ja za ozrejmienie, o takychto stavoch som nevedela.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 03/09/2018 10:26

Nevim o tom, ze pri ambulantni lecbe by se to vazalo na ridicak. Ja byl na ambulatni lecbe cca rok

(neúspěšně - samozřejmě ze díky sobě) a nic s ridicakem jsem ja a ani psychiatr neresil.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Milan Smolík - 15/10/2018 19:18

V noci na dnešek jsem měl živý sen, že jsem si dal někde jako přípitek víno a vůbec jsem se neopil, jen jsem si na něm pochutnal a uvědomil si, že už nejsem alkoholik a můžu příležitostně něco vypít a nic se nestane. Měl jsem v tom snu velkou radost, že už dokážu pít kontrolovaně. Po probuzení jsem si uvědomil, že ten sen je blbost a kdybych se napil, tak do toho okamžitě zase vlítnu. Nechápu, kde se tyhle blbosti v mozku berou

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil zdenek.dry - 15/10/2018 19:55

Sny to je kapitola sama pro sebe, démon hledá cesty, je vytrvalý. Ja jsem nedávno když jsem šel spát před noční taky bumbal. Po probuzení jsem měl ještě chvíli strach jít do práce, že to ze mně potáhne, než mě docvaklo, že už jsem vzhůru a že to bylo ve snu, ale těch pár sekund stálo za to. Velká úleva

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 05/11/2018 17:55

pavel napsal:

Gennosuke napsal:

Drahoslava napsal:

Bože pomoz mi, dej mi sílu s tím zkurveným chlastem zkoncovat!!!

Buh Ti nepomuze - ver mi, taky jsem prosil :(....

ale pomůže, ale jinak než si člověk přeje :) Určitě ne "zázračným uzdravením" že najednou bude zvládat kontrolované pití jako spousta ostatních kolem...že si bude moci tu drogu ponechat...tak takhle to nefunguje.

Člověk vždy musí udělat svůj díl a Bůh potom dodělá třeba zbytek... Pro někoho to třeba může znamenat podstoupení ústavní léčby - projít si tím "údolím šeré smrti".

Už "jenom" to, že léčbu zvládne řádně dokončit a vnitřně se "přenasloví" na trvalou abstinenci je takový "malý zázrak" spirituálně obrácení.

Realita života pijícího alkoholika je ale taková, že prosí o pomoc jenom v těch chvílích, kdy mu je zle...hodně zle, jakmile se mu udělá líp "mydlí" do toho dál.

Cesta ze závislosti je hodně bolestná a není to ze dne na den, to jsou měsíce roky, kdy se člověk znovu učí chodit. A musí se tomu hodně obětovat - vzdát se spousty věcí v životě - krev, pot, slzy a...možná vítězství B)

Tím že v tom vlastně "jedou" oba, je hrozdě špatná startovní pozice, partnerství dvou a to i třebaže

abstinujících (!!)) alkoholiků se vůbec nedoporučuje.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Milan Smolík - 02/12/2018 16:07

Musím se tady k jedné věci přiznat a třeba mi tady i někdo vysvětlí, co se to vlastně stalo. Přestal jsem pít 21.srpna, ale v listopadu na mě dolehly deprese a já jsem se 8. a 11. a 13. listopadu opil, sám doma tajně s falšskou vína a pár piv na to. Od té doby jsem se zase alkoholu nedotknul. Ale záhada je, že od toho 13. listopadu už deprese nemám, ale od konce října až do 8. listopadu, tedy do toho prvního napití jsem ji měl příšerné. Pomohla mi ta lehká otrava alkoholem nějak odstranit ty deprese? Nebo jsem měl ty deprese z toho, že jsem se 79 dní (od 21.srpna do 8.listopadu) nenapil? Nebo je to náhoda, že ty deprese zmizely? Teď nepiju a chci věřit, že ani pít nebudu. Navíc, ty stavy silné opilosti nebyly až tak příjemné, jak jsem od toho očekával.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 02/12/2018 16:36

"...v listopadu na mě dolehly deprese a já jsem se 8. a 11. a 13. listopadu opil...ty stavy silné opilosti nebyly až tak příjemné, jak jsem od toho očekával...."

Možno si len veľmi chcel piť a zároveň nechcel. Ten vnútorný boj tie depresie mohol spôsobiť. A keď si sa konečne napil, prišla úľava. Tie myšlienky na alkohol už u teba zrejme boli dlhšie. Možno to bola určitá forma cravingu u teba. Možno by som to nenazval ani depresie, ako takej vnútornej nepohody, nervozity. Ale vyriešil si to dosť nebezpečne. Získal si nebezpečnú skúsenosť do budúcnosti, teda vyriešiť podobný stav napitím sa a stav "depresie" zmizne.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Lída Závistá - 02/12/2018 20:32

Milane, deprese jsou velmi nebezpečné, u mě taky byly důvodem k pití. Mně pomohlo jít po příčině depresí (střevní mikroflóra) a vyléčit je. Když jsem se depresí zbavila, zbavila jsem se i pití. Prostě nemám už potřebu pít.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil NiKa7 - 20/12/2018 12:27

Ahoj, jsem tu nova. Studentka VŠ, pracuji k tomu, praxe k škole, bydlím sama a je mi 23 let. Rodice jsou

na me pyšní, ale nemají ani poněti. Jakmile mam volny den, udelam úklid doma a kolem poledne zacnu pit. Pod vlivem alkoholu mam depresivní stavy, pocit opustenosti. Nekdy se zase "propiju do strizlivosti". Zacnu varit, žehlit nebo delat povinnosti do skoly. Kdyz se to stane, jsem neprijemna, podrážděná. Vcera u sousedů byla hádka v noci, jako skoro každý den. Slušně jsem ji požádala, jestli by se nemohli ztisit,ze potrebují spat. Poprve, podruhe.. Pak uz jsem to nevydržela a zavolala na ni policii. Chci prestat pit, ale jde to jen,kdyz jsem cely den pryc. Nevim, jak to resit..

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 20/12/2018 23:47

Nika, kdyz to nejde sama, vyhledej pomoc psychlog, psychiatr, AA, non-alko skupiny.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 30/12/2018 23:16

Ahoj, tak manžel po 11 měsících abstinence přišel na to, že už mě nemiluje :huh: Prý mu nechybím a má mě rád jen jako matku svých dětí. A já si blbka říkala, že je na mě furt hnusnej. první půlrok abstinence byly jako líbánky a teď... už mě nemá rád :(Nikdo jiný prý v tom není a rodinu rozbíjet nechce, tak asi budeme žít bez lásky nebo tak něco. je mi moc zle a cítím, že mi každou chvíli pukne srdce.... a to byly opravdu krásné první střízlivé vánoce a bylo to fajn. Tak je aspoň upřímný, ale nevím teď co si mám se sebou počít. Bolí mě všechno...Mějte se hezky přátelé

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 31/12/2018 04:58

Ach jo, to je mi moc líto. Obzvlášť když na sobě tak makas. Snad se to nějak uklidní. Hlavně Prosím bud silna a nepij. Mysli na to, že to děláš kvůli sobě a že to stojí za to, i když je to momentálně takhle zlé :(

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 31/12/2018 06:52

Ahoj Allie, děkuji Ti, pít rozhodně nechci. Všechno vygradovalo, když jsem nám dala jako dárek společný víkend na Rejvízu v chajdě s wellness, že si oživíme romantiku. tak se rozčertil, že nikam nejede a vylezlo to pomalu ven. Taky nejsem co dřív, vše se točí kolem domu a dětí, jenže já jsem chtěla oživení vztahu, ale on prý už nemá zájem :(

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Agi - 31/12/2018 08:40

Drahoslavo, je mi líto, co prožíváš. Mě 1.1. řekl, že musí odejít a být sám.. Také v tom nebyla jiná žena. Zkrátím průběh mnoha bolavých okamžiků tohoto roku.. a v jeho závěru se hrozně snaží a chce se vrátit, a já už o to nestojím. Je mi fajn, jsem spokojená, klidná a díky tomu, že vše řeším s čistotou hlavou už šestý měsíc, jsem i silnější. Na ten Nový rok jsem se jen litovala, plakala, naříkala, jaká jsem chudinka, jak mám všechno těžký. A pila o to víc. Zkus neřešit vše hned, dej tomu čas... A víš co, když teď bydlíme zvlášť, jsou chvíle které jsme spolu moc pěkné, a máme si co říct. Hlavně prosím nesahej pro lahvi, zkus si dát odstup, ono to nějak dopadne a třeba se i tvůj života posune k lepšímu, či máš otevřít nové, zajímavé dveře. Jo, a také jsem četla, že i chlapi mají přechod :) :), tak ho nech v klidu, třeba toaletní má teď těžký sám se sebou :) HODNĚ MOC ZDRAVÍ A ŠTĚSTÍ DO DALŠÍHO ROKU VŠEM

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 31/12/2018 10:25

Ahoj Drahislavo, poslední dobou jsem na Tebe myslela, že nepíšeš , jestli se držíš. Tak je mi líto ,co prožíváš, že Tvůj manžel teď vidí takhle. Ono když alkoholik nepije, tak se mu mění povaha. Cítí se silnější a lepší. Uvidíš časem jestli se vzpamatuje, nebo se a ním rozejdeš. Asi bych nevydržela ho mít vedle sebe ,když je k Tobě lhostejný. No vytáhlas ho ze sraček a on teď roztahuje křídla. Je mi Tě fakt líto a přeji Ti ať to ustojíš.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 31/12/2018 11:59

Drahuš, tak to jsem ráda, že nemáš myšlenky na pití. Jak píše Maris, s tou abstinencí se lidem vyvíjí osobnost. Možná si o tom zkus něco přečíst. Proste už nejsme stejní. Ty ani on... ale třeba se to časem zase nějak opraví. Jinak na Rejvize je krásně, bydlím tady kousíček. ...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Gennosuke - 31/12/2018 13:16

Drahoslava napsal:
ale nevím teď co si mám se sebou počít.

Ted bud sobecká a myslí hlavně na sebe! Bude trvat nějaký čas než to přebolí a byla by hrozná škoda kdyby jsi kvůli tomu začala recidivovat.

Co bude dál záleží na Vás obou - znám ve svém okolí několik párů kde se dopracovali do stejné situace a funguje jim to překvapivě dobře. Pokud se s manželem domluvíte že nebudete rozbiť rodinu napr. z důvodu vztahu k dětem nebo z důvodu společného majetku apod. tak je vše o domluvě. Nastaví se vzájemné povinnosti (napr. starání se o dům, nákupy, úklid, apod.), nastaví se finanční vztahy (kdo, komu, na co a kolik), domluví se pevná pravidla (napr. vztahy jdou 100% mimo rodinu) a funguje se dál. Samozřejmě to taky může dopadnout úplně jinak. U manžela může docházet ke změnám psychiky spojených s abstinencí a za měsíc Ti řekne že je mu to líto a že to tak nemyslel. A nebo budeš za pár měsíců resit rozvod.

Ted asi fakt nemá smysl resit co dál. Možná by nebylo od věci zaskočit pokecat s nějakým odborníkem který může poradit s něčím co by Te třeba teď nenapadlo. Hlavně se drž, snaž se tím nenechat zdeptat a zlomit a soustřed se na to co máš ráda a co Ti dělá dobře.

PS

A neboj se, zvládneš to! Jakkoliv Te osobně neznám tak z toho co jsi tady o sobě napsala působíš jako neskutečně ušlechtilá a silná a přizpůsobivá žena. Nejenže jsi vytáhla sama sebe z průsvihu se závislosti což se ani zdaleka ne každému povede (statistiky asi znáš, že jo) ale Ty jsi ještě jen tak mimochodem ze stejného průseru vytáhla manžela a udržela skrz tohle všechno pohromadě rodinu. Což je neskutečný výkon a hodně to o Tobě vypovídá ;-).

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil pert - 31/12/2018 13:22

Drahuško a všichni :woohoo: ;)

Člověk se mění, o to víc, když má problém se závislostí. Zamilovanost netrvá věčně, po letech to slábne a zbude z toho něco jako zvyk. Ale lidi se mají furt rádi, ikdyž to není takové jako zpočátku, je to v jiné sféře. Když se nezblbnul do jiné tak tam v něm možná něco je, ty city jen tak nevymizí a po letech přijdeš s něčím jako oživení vztahu-romantika, no tak to ho asi dostalo. Zestárnul, snažil se celý rok a teď tohle. Jako ženy to vidí jinak, zvláště citlivější duše, ale prosím Tě, zkus se přes to přenést. Je to rána, ale nenech se rozhodit. Nehádáte se, vycházíte spolu celkem fajn, žijete vedle sebe a zpátky to co bylo se nevrátí, nezbyvá než se s tím smířit. A on to třeba tak doslova nemyslel, jens ho zaskočila a ještě se to narovná, dej tomu čas, ale super lásku mládí už bych nečekal.

Jako neomlouvám ho, mužské vidění světa je trochu jináč, vem to že do těch vánoc to bylo celkem fajn, jens chtěla víc a narazilas.

No, snad Silvestra zvládnete bez alkoholu, tyhle situace ustát bývá morder, moc bych do něj nevrátil a zkusil bych to skoro beze slov, o půlnoci se jen tak obejmout a políbit, cinknout dětským šampánem a sledovat ohňostroj.

Tak všem vše nej do nového roku, hlavně to zdravíčko, mně škrábe v krku. Toho hnus počasí už mám plné zuby, čajíčeků už taky.

Držte se :kiss: :kiss: :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Šantal - 31/12/2018 19:49

Drahu, to je mi moc líto. Drž se! Bude líp. Posílám pohlázení srdce...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 31/12/2018 20:02

Dekuji všem. detské sampano i ohnostroj je už za námi a malá diskoska pro děti vyříkali jsme si toho dosti. Tak to teď nechávám na něm. Říkám si ze se třeba zase najdeme. mrzí me to jak svina. ale nebylo to jen o tom výletu, spíš poslední kapka. No nejsem paní dokonalá. omlouvám se píšu z mobilu. jste fakt bezva, bez vas bych to nedosáhla, pořád dokola jsem četla vaše zkušenosti, až se mi to dostalo pod kůži a zůstalo to tam. díky za každý střízlivý den. ať už bude cokoliv. stejně vím ze me ma rád. kdyby ne vyměnil by nás za pivo. ale chtěl to. nechtěl nás ztratit. přeji vám všem krásný nový rok plný lásky a porozumění.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 31/12/2018 21:35

Drahuš, přeji Ti do nového roku ať se vše v dobré obrátí a také štěstí a zdraví a lásky.

A Vám všem tady přeji ať se Vám daří střízlivost a také hodně radosti, štěstí a zdraví. :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 01/01/2019 03:42

Stastny Novy Rok 2019 kazdemu Vam tady prajem.

Mam novinky, pred 8mi dnami som bol posledny x na pivo, ani som ho nemal nejako extra vela, asi len nejakych 5, mozno 6 11tok.

Prelezal som pak skoro cely tyzden v depkach cele dni v posteli a doslo mi to.

Ako mi alkohol (len par piv za 2 tyzdne napr.) tak velmi nici imunitu, vizaz, ze ma uplne odrovnavava. Doslo mi, ze ak neprestanem znicim sa totalne. Doslo mi, ze som celych 15 rokov zil a chcel zit v iluzii, utekal od reality, od bolesti, zametal pod koberec, prislo mi to ok, ze ta "zabava", ten unik, je fajn, moj zivotny styl, moja cesta, ja.

Ale už dávno to začalo presakovat, asi už na začiatku, ak nie pred nim. Ale "Zvladal som to" nejakých 15 rokov.

A ja som pochopil, za to, že mi je tak hrozne mi môže presne to, čo mi "pomahalo" pred tým unikat -chlast.

Další problém, že som sa nevedel vzdať tej "zabavy".

Doslo mi aj, že som so svojimi priateľmi sa s alkoholom kazil toľko vecí, asi skoro úplne všetko a koľko vzťahov pokazil, ublížil iným a aj sebe.

Doslo mi, že kvôli alkoholu nemám nič a ja som a sa cítim akoby skoro nič, sebadovera, sebavedomie, celého mňa to zazíva zahrabáva, a až kým by ma to naozaj nezahrabalo úplne...

A že som za to zodpovedný ikeď(*)!

Ostal som úplne sám, na Vianoce a na Silvestra (nemal som chuť na ľudí, ktorí boli v možnostiach) a i psychicky dole, som už nechcel utiecť. Ja už nechcem piť, už sa nechcem nič, to nie som ja. Práve naopak, už sa chcem mať rád a užívať život naozaj.

Ale prečo píšem? Nechcel som písať, kým nevydržím aspoň 4 týždne. Píšem lebo:

Práve pozerám film 'first man' a sú scény kde chlastajú a ja mám nervy, že ten s...y alkohol je VSADE!!! A taktiež vonku tie poloopice prihlupe. Drogy!!!

* Ako sú nám podšuvané, aka samozrejmosť a niekomu to zničí život. Potrebujem aj cez tieto myšlienky, pocity prejsť, spracovať a zaradiť sa. Ale je to fakt hnus, ako to všade podšuvajú...

=====

Re: už nechci piť ale opakovaně selhávám

Vložil Milan Smolík - 01/01/2019 09:30

Včera na Silvestra jsem se snad naposledy napil. Od 1.1. 2019 už piť nechci a doufám, že ani nebudu.

=====

Re: už nechci piť ale opakovaně selhávám

Vložil Šantal - 01/01/2019 09:46

Kluci, tak jsem s vámi. Mám to podobně. Už bude líp. Blběj chlast nás nedostane. Jdeme na to!

=====

Re: už nechci piť ale opakovaně selhávám

Vložil Gennosuke - 01/01/2019 10:25

stef napsal:

A že som za to zodpovedný ikeď(*)!

* Ako sú nám podšuvané, aka samozrejmosť a niekomu to zničí život. Potrebujem aj cez tieto myšlienky, pocity prejsť, spracovať a zaradiť sa. Ale je to fakt hnus, ako to všade podšuvajú...

Takže vo filmoch sa chlasta, v televízii sa chlasta a na ulici sa chlasta a v hospodách sa chlasta a všade

jsou reklamy na chlast a obchody jsou plny chlastu a vsichni ho nakupuji a kropi jak sileni a chudinka Stef kvuli tomu taky musi popijet?

Lzes sam sobe a hledas vymluvy! Chlastas proto ze jsi blbec který si nechal chlast vymknout z pod kontroly a slaboch který ho nedokáže dostat pod kontrolu! Uplně stejný jako jsem byl já a jako byla/je spousta lidí tady na fóru. To co popisuješ, ty pocity... uff... jako bych četl sám sebe před pár lety. Taky jsem se "musel" napít protože tohle a protože tamhleto a protože ostatní taky pijou tak proč ne já.

Do dneška mám v hlavě vypalenou vzpomínku jak jsem hodinu s vozíkem projížděl Hradeckým Makrem a celou tu hodinu jsem resil a vymyslel si miliony důvodů proč prostě musím koupit ten karton vodky co mají v úžasné slevě :-). A samozřejmě jako správný alkoholik jsem si ty důvody našel a kartony koupil rovnou dva. Celou cestu do Prahy jsem si sugeroval jak je to pro mě špatný, jak mě to nicí a zabije a jak bych měl zastavit v odstavném pruhu a vyházet to do příkopu. A při tom jsem pořád zrychloval abych byl doma co nejdrív a mohl se konečně napít :-).

Ritíš se do strašného průseru - přesněji řečeno, už jsi v něm minimálně po pas :-). Vykasli se na všechno a na všechny a soustřed se na sebe - jenom na sebe. Přestan resit kde je kolem Tebe chlast a kde a kdo chlastá a soustřed se na to aby jsi TY nechlastal. Uprav si denní režim, nastav si striktní provozní program a udržuj čistou domácnost. Spousta lidí tady na fóru pomáhá docházení na AA. Jestli chodíš chlastat například po práci tak prostě chod bez peněz. Jestli chlastas sám a problém jsou nákupy (to byl třeba můj případ) tak začni tím že si na internetu objednáš hromadu trvanlivého jídla a nějaký čas prostě na nákupy chodit nebudeš. Tech věcí které můžeš TED HNED začít dělat je přece tolik...

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 01/01/2019 11:34

Hlavně žádná novoroční předsevzetí .. :-) :-)

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 01/01/2019 12:07

Gennosuke, zřejmě som bezpochyby, ale už nechcem byť.

Len ma stvalo, ako spoločnosť vníma, že alkohol pomáha na zábavu, na zblížovanie, na stress, blablabla, všade od mála každý všade zapíja a pak ak niekto si tým ublíži, už je ten posledný, ajaj, ale ja to vnímam: Alkohol je Droga, Jed, Klamstvo. Takže nech si ho všetci ...!

'...A při tom jsem pořád zrychloval abych byl doma co nejdrív a mohl se konečně napít' Poznam to sialenstvo.

Napísal si 'jako bych četl sám sebe před pár lety'

Prosim Kde/Ako/Kedy sa to u Teba začalo menit, že si veci začal vidieť ake sú a nenáhlavať si ?

Dakujem Ahoj

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Gennosuke - 01/01/2019 12:51

stef napsal:

Prosim Kde/Ako/Kedy sa to u Teba zacalo menit, ze si veci zacal videt ake su a nenahavat si ?

Nekde u sedmicky vodky denne. Kdyz jsem zjistil ze:

- jsem fyzicky v hajzlu (zvracim krev) a psychicky na totalnim dne (rutinne a s naprostou vaznosti planuju kde a jak se zabit)

- uz nemuzu jen tak "natvrdo" vysadit protoze proste neustojim nasledny abstak a musim vysazovat postupne a pomalu a planovane

- bezne provozni fungovani bez alkoholu uz neni mozne

- nedokazu se udrzet strizlivy a bez zbytkoveho alkoholu na nezbytne nutne ukony (napr. sluzebni cesta a rizeni)

- v praci jsem krulek od vyhazovu protoze neni mozne aby si nekdo z kolegu nevsimnul ze jsem kazdou chvili pod vlivem a delam spousty chyb a ze novou praci ve svem stavu nemam sancí najit

- financni uspory se kteryma jsem pocital na konkretni plany neexistuji protoze jsem je prochlastal a jsem kousek od hrany socialni propasti

Strasne moc rad bych Ti napsal jak jsem si to vsechno promyslel a ujasnil a jak jsem si uvedomil co se deje a zacal jsem na sobe pracovat... tedy ano, to se stalo, ale az pozdeji. Mam pocit ze ten prvotni impuls prestat nebyl vubec rozumovy a nestal na logice. Nekde v te me vypatlane ozralecke hlave se nejspis probudil nejaky zvireci instinkt preziti a docasne prevzal kontrolu.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 01/01/2019 16:05

Ano, alkohol je droga. Legální a spolecensky tolerovana.

Stát z toho má docela slušný prachy. Asi je to ale lepší než před lety, kdy se zvesela chlastalo a kouřilo i v práci.

Nedávno jsem vyslechla debatu o tom, kolik stojí léčení drogove závislých a alkoholiků. Jak by si to meli platit sami.

No, a kolik lidí se ke svým nemocem prožralo, že. A taky si nemusí léky platit sami. Takže i nezdrave jídlo by se dalo brát jako droga a taky je všude kolem nás a je to jen na nás, jestli podlehneme. ;)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Cibulka - 01/01/2019 22:35

Ahoj Drahuš, prave citam co sa stalo. Je mi to luto, neboj to sa nejak spravi.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 03/01/2019 12:51

10 dni bez alkoholu, cigariet,

A zas ten demon naseptavac, mi dava do hlavy vyjavy na bar pivo ciga a ten pocit tam, snazi sa ma zas oklamat

Ja nechcem, nechcem uverit, zas tym klamstvom, 2 roky tu pisem to iste, ak by som mu uveril, dotahol by ma na dno, alkohol je droga a ja chcem zit slobodnejsie, statnejsie, nechcem byt otrok toho demona/alkoseba.

Chcem ho odohnat, chcem aby nemal taku silu, ja nechcem zas a zas a zas a zas sa nicit.

Musim ho nejakto vypnut, lebo toto je zradne, poznam to, chcem to dat nafurt alebo ako AA dnes, zajtra bude uzasne rano, premyslám radsej ake alkohol mal zle dopady, ked som si par hodin uzil za tych 15 rokov, myslim, ze tie par hodin nepotrebujem uz nikdy!

Idem sa najest, vecer zabehat, vsimam i stravu, pricom sa tie silne cravingy vyskytuju, zatiaľ to zvalujem na horcik+b6, lebo od kedy som si ho dal vcera a dnes tak to prislo, asi organizmus ma pocit, ze uz je zregenerovanejsi tak zacina blbnut, musim to dat dnes

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 03/01/2019 22:42

Stefi dneska to dáš.je to svinsky silný hajzl.nebojuj s ním.ignoruj ho.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 03/01/2019 23:06

Dakujem Drahus,

fuf dnes som to dal :)

miestami fakt tazke, bal som sa, ze ma dostanu myslienky zasa, ze to vzdam, ale snazil som sa racionalizovat ako to len slo.

Zajtra nanovo, den 11 :)

Boli casy, ked by som bol schopny i teraz o 23:00 vyletet este von, ale radsej ani na to nemyslím :)

Dobru noc a pekne rano

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Milan Smolík - 04/01/2019 08:54

Drahlava napsal:

Stefi dneska to dáš.je to svinsky silný hajzl.nebojuj s ním.ignoruj ho.

Ano, ignorace je lepší, než boj. Ale naučit se alkohol opravdu dobře ignorovat, to není snadné.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahlava - 04/01/2019 14:05

Cibulko nespraví :(Tajně furt doufám, ale nejeví se to. Když jsem se za nás modlila, ať přestanem chlastat, tak při mě stáli všichni andělé, teď už se chudáčci unavili.

Stefi, já to tušila, že to dáš 1*

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 04/01/2019 14:24

Drahlavo, anele si odpocinou, dorostou jim kridla a zase se postaraji :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahlava - 04/01/2019 14:54

Jsi hodný, bohužel se ukazuje, že přes alkoholický opar jsme si nevšimli, s kým že to žijeme. :(

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Double D - 04/01/2019 15:22

Po case sa urcite ukaze aj lepsia stranka - teraz uz vies, ako to je naozaj a vďaka tomu budeš môcť podniknúť tie správne kroky. Podobne ako keď clovek popija, myslí si, že nema žiaden problem, ale

potom jedneho dna zisti, ze ten problem ma. Ano, je to smutne, tazke zistenie, ale umozni Ti prijat opatrenia adekvatne k situacii, ktore nie su mozne, kym zijes v iluzii, (seba)klame.

Pravda oslobodzuje. Drzim Ti palce, si silna osobnost, urcite to s prehladom zvladnes. Hlavna je rozvaha a dobre si vsetko dopredu premysliet (co s triezvostou ide, nastastie, celkom dobre :)).

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 04/01/2019 15:47

Jistě by bylo teď lepší se ožrat a přestalo by to na chvílku bolet, jenže pak se člověk vzbudí a bolí to ještě víc.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 04/01/2019 16:02

Hlavne v te opilosti by clovek napachal vice blbosti nez za strizlovosti.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 04/01/2019 16:15

jsem jak ladis, utápím se tady a místo abych se postavila rovně, tak tady břednu, přemýšlím jestli jsem tak hnusná nebo zlá či co vlastně...láska je hořký druh. vlastně je to prostor pro mě samotnou něco se zase naučit...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 04/01/2019 16:19

kdepak mám Stefa, jak to vidíš dneska?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 04/01/2019 16:27

Poslechněte si Radůzku mou milovanou, ona je úkaz a ne člověk. Byla jsem na ní v září na koncertě.

Uklidňuje mě to.

DD děkuji, jestli jsem silná nevím, docházejí síly, sny se rozsypaly jak domeček z karet....

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 04/01/2019 16:39

Ahoj Drahuska,

tady :) jasan, mam krejving :)

a siel a chcel by som ist ako za starych cias von :/ ale

zle by to bolo a rano a pak,

pravda je pravda, a tak nestoji mi to zato, i ked so "smutkom" ale viem, ze by som sa mal radovat :)

idem si zabehat radsej :)

btw. laska je zly pes dakedy, paradox, ze ak potrebujem niekoho, ostavam sam, tak mi treba :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Gennosuke - 04/01/2019 16:40

Drahoslava napsal:

přemýšlím jestli jsem tak hnusná nebo zlá či co vlastně...láska je hořký druh.

Ne nejsi hnusná. A nejsi zlá... přesněji receno podle toho co jsi tady o sobě napsala je to přesně naopak! Mas pravdu ze by bylo lepší se ozrát... napít se a utopit se v té krásné černé prazdnosti ve které by Te nic nebolelo ani netrapilo a všechno bylo fajn. Moc dobře ale oba víme ze by to nic nevyřešilo a všechno by se jen zhoršilo. O hodně moc zhoršilo - tohle není cesta jakkoliv to vypadá lakave.

Nezlob se prosím ze "stourám" ale přijde mi jako by jsi si dávala za vinu co se stalo. Hledala jsi kde jsi udelala chybu a co jsi provedla špatně. Neudelala jsi žádnou chybu! Není nic co jsi udelala špatně a mohla jsi to udelat lépe! Nema smysl si dávat vinu protože není za co! To co se stalo se prostě stává :-(. Nejsme předem naprogramované stroje s definovanými vzorci chování. Někdy bohužel, někdy bohudík. Lide se časem mění - jejich myšlení, názory, hodnoty, cíle, túžby, potřeby... není nic neobvyklého ze potkáš někoho po deseti letech a zjistíš ze se z něj stal někdo jiný. Co se stalo se stalo a teď už to není ani trochu důležité. Teď je důležité co se stane - a to můžeš ovlivnit a změnit.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 04/01/2019 18:07

Já vím jojo, já vím, jen se to ve mě furt mele. V kartách mi vyšel vesmír/universum, takže se děje něco, co se musí stát, posun k jednotě a vnitřní celistvosti. nejde to ovlivnit, jen se to musí stát. Až se naučím dávat i přijímat lásku bez podmínek, až přeruším staré omezující vzorce chování, opustím staré smutky a ujasním si své priority, tak se to stane, uskutečním svou vnitřní celistvost. Musím si já i on najít zpět své vlastní Já.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 04/01/2019 18:22

Stefi, tak ať to při běhání nestočíš do knajpy na jedno ;) P.S. Člověk je nakonec stejně sám za sebe. Všechno je pomíjivé.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 04/01/2019 19:05

Drahus,
ano presne, posledny cas citam vselijake filozofie o zivote, aby som si odpovedal na mnoho otazok, porozumel si, svetu, vpratol sa do koze, ten alkohol, samota, nebal sa tak buducnosti, etc.

Uz doma, a i craving slabsi :)

Ale tesne par sekund v parku pred behom, sa rozum este rozhodoval, ci zacat behat, alebo sa na to vykaslat a ist radsej sa "zabavat"... Ale nastastie :)

Potrebujem odpojit nejak sa nastavit, ze to co robim je zabava a ze na cistej hlave je to naj a nie alkohol, to demonicke klamstvo.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 04/01/2019 20:11

Drahoslava, ja se to snazim brat tak, ze partner/ka je v podstate je cizi clovek a je jedno kolik let s ni/m stravim/bydlim a upinat se na ni/nej mi prijde jako cesta do pekla. Jiste, ztrata cloveka, ktery pro me neco znamena, boli, ale neni to konec sveta, jen zacatek neceho noveho. Dulezite a nase, jsou deti :-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Šantal - 04/01/2019 20:40

Ano. S tím souhlasím. Stejně jsme každý sám za sebe, sám! Partner může být hodně blízko. Ale

nepidlehejme tomu, že jsme jedno tělo, jedna duše. Nejsme.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 04/01/2019 20:55

Víš no ale všechno co spolu vytvoříte včetně dětí(ty se teda mimořádně povedli) tak tě to prostě pojí dává sílu,.... no jak komu

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Šantal - 04/01/2019 21:02

Ano, ale je to "vocaď pocad". I v jiné souvislosti nez kterou řešíš ty. To sem ale nechci psát...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 04/01/2019 21:08

:laugh: jo my ti rozumime Šantal

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 04/01/2019 21:49

Ahoj, zdravím při pátku. Mám dotaz. Může souviset s pitím chrapot a pokašlávání? Několik let trpím přes den permanentním chrapotem a pokašláváním a lehkou zahleněností. Začnu ráno, při čištění zubů a jedu celý den a dnes jsem si všimla a uvědomila, že přestávám s první sklenkou vína. Abstinovat se mi stále nedaří, včera jsem trochu přestřelila a šla spát pozdě, dnes mi je celý den blbě, ale sklenku už mám před sebou a to jsem si ráno říala....však to znáte :unsure: . No, ale jde mi o ten kašel. Může to být projev abstáku? Že to zmizí v zápětí po požití? Teď mám normálně hluboký dech, jakoby roztažený průdušky a chrapot nikde. Je to divný.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 04/01/2019 22:28

tělo se asi přes den čistí Kájo, ve tvém stádiu alkoholismu(ano píšu to jak to čteš) přichází podle mě po

vynechání nejdřív psychický absták, nutkavé myšlení a divný neklid apod.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 04/01/2019 22:41

Karolino, prestan na mesic pit a uvidis, zda se to zlepsí ci nikoli :-) (minimalne se zlepsí xy jinych vecí - psychika, spanek, plet, vaha atd.)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 05/01/2019 06:35

Agi, ty jsi prošla tím co já. :(

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Agi - 05/01/2019 08:06

Drahusko, dokonce dvakrát?????. Jednou deset let manželství s gemblemem. Takže pak, na konci byla láska už pryč. A nastavením života, že budeme fungovat vedle sebe kvůli dětem. Nefunguje to, obtěžuje to, je to k nebytí. Druhý vztah obrovská láska, pocit, že bez něj nelze dýchat.. komplikovaný vztah, mnoho rozchodit, návratů. Před rokem, že odejde. Říkám, ok, ale už naposled, tentokrát definitivně. Něco se ve mně zlomilo. Přesto, asi proto, že si chybíme, stálý kontakt. Ale bydlí sám. Přijíždí na návštěvy, celé Vánoce. asi do dva a tak . A je to fajn Najednou zase dokážeme mluvit a poslouchat se. Moc by se chtěl vrátit, i z mnoha jiných důvodů, ale já jsem fakt spokojená, jsem v klidu, jedu si své, méně starostí a péče :), i když mi tu zbyly ještě i malé děti. A víš, co je také jinak? Zjištění, že konečně umím být sama se SEBOU!!! Od osmnácti jsem to nezažila, teď mi přijde báječné , že jsem třeba večer v klidu jen sama se sebou. Už to umím, dřív jsem to nedokázala. Myslím, že i tohle souvisí trochu s chlastem. Umění být sama se sebou přišlo až s půlroční abstinencí. A pokládám to za hodně důležité. A na závěr.. přesně jak krásně píše Geno neodlezej, nevnucuj se, nebuď hodná.. prostě mu dej, co chce.. chladného člověka vedle sebe. A uvidíš.. Dejte všemu čas.. Ono to nějak dopadne. Po letech zjistíš, že nejlépe :), jak mohlo :). Ať tak či tak, stejně to moc neovlivníš. A zkus si užít aspoň pár chvil bytí sám se sebou. Třeba jdi pěkně večer sám do své pokojem, ložnice a tak. Nevis :) tak na něm. Pa, neboj, bude líp

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Mirek - 05/01/2019 15:55

Ahoj všichni, jmenuji se Mirek, je mi 45 a už delší dobu chodím na tyto stránky hledat živé příběhy

opravdových lidí, které spojuje jedno klíčové téma. Chlast. Já nevím, jestli jsem, nebo nejsem alkoholik, kvartálník, nebo jiná kategorie. Ale jedno je jisté. Když se ohlédnu nazpět, alkohol byl v mojem životě VŽDY přítomný. A vždy také škodil. Nedokázal mi zatím rozbít rodinu, zničit firmu, odpálit zdraví, ale za to spíš můžu děkovat Pánu Bohu (což mimochodem také činím). Ale vždy tu byl, napáchal nepředstavitelné škody a i když mám velmi rozcinutou tendenci a vlastnost si namlouvat, že neznám prakticky nikoho, kdo by nechlastal, tak jsem se rozhodl toho vetřelce zásadně zbavit. Anebo se o to alespoň pokusit. Jsem uprostřed čtvrtého týdne naprosté abstinence a samozřejmě i to, že brouzdám po těchto stránkách, je důkazem, že vetřelec to nechce vzdát. Je tady stále se mnou a čeká na svou šanci. Našeptává. Asi ho ale zklamal a nedám mu nažrat. Ani trochu. Třeba zeslábne natolik, že definitivně zhebne. No, nic moc konkrétního jsem o sobě nenapsal..to přijde. Zdravím vás lidi. M.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Šantal - 05/01/2019 17:28

Ahoj Míro. Tak vítěj ;-)) A napiš víc třeba, když budeš chtít.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Jozef Rehak - 05/01/2019 18:43

Volam sa Jozo a mam 45 rokov. Moj problem sa zacal asi pred rokom. Na co kupovat chlast v bare ked si mozem kupit flasu v obchode a v pohodli domova pred telkou pomali popijat. Cez vykend. Z jednej flase po case boli dve. Z vykendu po case bol aj bezni den. 100x som si vrazil po ceste do prace. Niiieeee toto nie je dobre. Koniec. No ceste z prace. Obchod a flasa. Od 21.12.2018 mame volno. Viac mi nebolo treba. Par dni som bol aj v pohode. Dokazal som nieco navarit a najest sa. No po silvestri znova na totalku az do 4.1. To prebudenie bolo hrozne. Strasni pot a brutalna triaska. Mozog poslal uz jedine co vedel. S.O.S A ja som si uvedomil ze som alkoholik. Som na tejto stranke a zacnam to riesit.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 05/01/2019 19:42

Jozef,

prečítaj si názor odborníka:

<http://www.triezvypriestor.net/Psycholog-o-AA.htm>

..., prihlás sa do triezveho priestoru a čítaj!

"Prajem Ti mnoho zdaru!" B)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil David - 05/01/2019 19:43

Ahoj, já jsem to teď kolem svátků a nového roku taky začal řešit. Nejlepší by bylo asi přestat úplně, ale ukázalo se, že neustojím absťák, který je dost silný. Tak zatím zkouším ubírat postupně, každý den si něco dát a zvyknout si na malé dávky a pak třeba vysadit úplně.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Jozef Rehak - 05/01/2019 19:51

Dakujem . Idem to pozriet.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Mirek - 05/01/2019 19:54

Ahoj Jozo, nechci po 4 týdnech dělat chytrého, ale z vlastní zkušenosti musím konstatovat, že ten plán s tím snižováním ti nejspíš nevyjde. Já vydržel třeba měsíc dát si jedno dvě tři piva, pak domů (tam nepiju), ale pak vždycky přišel den D, kdy se to rozjelo do totálu. Stav, kdy abstinuješ úplně, což mám teď, je hodně odlišnej od stavu, kdy se tak lehce jakoby udržuješ. Pořád jsi v tom chlastacím gardu a dřív nebo později se to zvrhne. Zkus to vypnout aspoň na týden. Pak se uvidí. Řekneš si paráda, je mi fajn, zkusim ještě jeden týden. Neříkej si NIKDY, to tě bude deprimovat, ale říkej si..ještě jeden týden, ještě aspoň den..a takhle dál a dál, no a pak třeba přijde ten moment (a to tady někoho cituji, protože je to skvělá hláška), kdy začneš být závislý na střízlivosti. Začne tě to bavit a máš předběžně vyhráno. Stojí to za to, věř mi. Snižování je jen oddech a příprava na velkou ránu. A ta tím snižováním tutově přijde. Tu kocovinu musíš přetřpět, s tím se nedá nic dělat, maximálně sáhni po nějakém prášku na uklidnění plus na bušení srdce třeba Egilok. A pohyb, běž ven. Přejde to, je to otázka 1-2 dnů. Držim ti palce. A všem tady. M.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 05/01/2019 20:05

A jak Stefi při sobotě? Rovněž zdravim nové příchozí.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Mirek - 05/01/2019 20:06

Ahojky, díky za uvítání :-)) jj, určitě budu psát. Víš, mě tenhle chat tady mockrát pomohl v situaci, kdy jsem myslel že snad skočím do zdi. Teď jsem se rozhodl si pár věcí přiznat, radikálně do toho sáhnout, což činím, no a chtěl bych zase na oplátku psát věci, které pak pomůžou ostatním. Tak jako to tady pomáhalo mně. Přál bych všem, aby se z toho dostali. Stojí to za to. M.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 05/01/2019 20:28

Ahoj, též zdravím nově příchozí a všechny ostatní.

Já mám dnes depku, asi to počasí, jsem se sebou strašně nespokojená a nevím, co s tím. Ráno jsem si zase naslibovala, že dnes zase začnu čistě, ale jsem prostě slabá. Nechápu, jak jsem v létě ten měsíc s výjimkou víkendů dokázala. Přišlo mi to tak snadný, ten model nepiju. Flašky vína mě nezajímaly, neměla jsem ani moc chutě. Teď se nedokážu nahodit, vím, že u mně jde o ten první večer si nedat a zase by to šlo, ale už bez těch víkendových odměn.

Tu svou nespokojenost jsem přenesla na děti, nic, co jsem vymyslela, nebylo dobré pro všechny, jeden chtěl bruslit, druhý plavat a třetí do kina. Tak jsme trčeli doma a já se užívám.

Doufám, že to brzy přejde, mějte se fajn a držte se.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 05/01/2019 20:37

Karolino, a není ta "depka" spíš z toho alkoholu? Nebo spíš jeho nedostatkem?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil zdenek.dry - 05/01/2019 20:40

David... "asi přestat úplně..." nebo "pak třeba vysadit úplně.." Četl sis to po sobě? Absták ustojiš. Tvl, je 5. ledna, to jsi byl na kolika litrů kořalky?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 05/01/2019 20:47

Ahoj Drahuš, jak je? Cítíš se líp?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil David - 05/01/2019 20:53

Byl jsem zhruba na 6-7 pivech denně, nebo ekvivalent ve víně. Zatím se mi nikdy nepodařilo abstrák ustát. Jediná možnost, tzv. tapering (postupné snižování).

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 05/01/2019 20:55

Zdravím nováčky!

Pokud chcete seknout s alkoholem, tak je nejlepší přestat úplně, ne po troše, to nejde.

A dávat si malé cíle, dnes nepiju a zítra se uvidí. A zítra znovu, každých 24 hodin, den za dnem. Vyhledat pomoc psychiatra, psychologa, adiktologa.

Nechat si nasadit antabus a na abstráky léky. Hlavně nepřepíjet.

Přeji ať se to zdaří.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 05/01/2019 20:58

Michale, to ne. Popíjím si takhle 20 let a nikdy jsem to neřešila a přišlo mi to normální. Byla jsem veselá holka, plná energie. Depky na mě chodí poslední měsíc, právě proto, že se mi nedaří s tím seknout. Tam to začíná a jak jsem takhle negativně nastavená, tak pak negativitu přitahuji. Všichni kolem mi říkají, že jsem magor, že si vyčítám popíjení. Neožírám se, nedělám bordel, funguju. Ale uvnitř cítím, že to ke mně už nepatří, dřív jsem u vína fakt "meditovala", chodily mi tvůrčí myšlenky, skvělý nápady. Teď, co mám děti u té sklenky čumím večer do nořasu a jdu spát. Na Silvestra ve společnosti jsem se držela, nechtěla jsem překročit tu mez, po které vím, že už můžu jet do rána, chtěla jsem si to užít, zpívat u kytary pokud možno čistě :). Prostě se asi bojím té vlastní zodpovědnosti, která automaticky přijde, když nebudu pít. Jsem magor a maximalista, takže když piju, piju každý den a když nepiju, ta nechci pít vůbec. To, co jsem si myslela, že bude dobrý model, pít jen o víkendu evidentně u mně nefunguje.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Mirek - 05/01/2019 21:15

Ahoj, mě pomáhá psát si deník. Když si pak zpětně čteš věci, tak zjistíš, že ty depky a další blbý stavy mají vesměs nějakou banální příčinu. Že je to všechno vlastně blbost. Sebeironie, troška srandy, nadhled..a je to. Se z toho života přeci nepos***rem, ne..? Tak se přestaň litovat, jsou na tom lidi hůř. Hlavu vzhůru a hlavně žádný chlastání..! To je depko-tvůrce nejspolehlivější. Jestli dneska piješ, tak se na to vykašli a zítra si vytvoř deník, napiš den D1 a místo flašky se z toho vypiš, když to na tebe přijde.

M.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 05/01/2019 21:27

Míro díky, to je super nápad s tím deníkem.

Do depky mě hodí, když nesplňuju to, co od sebe očekávám. Jinak žádný reálný důvod není :) .

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Cibulka - 05/01/2019 21:45

Drahuš, agi to napisala uplne presne, nieco podobne som ti aj ja chcela napisat ale ona to podala uplne vystizne :) skus mysliet teraz na seba, bude dobre uvydis... A vo vecine pripadov si clovek z odstupom casu a z istym nadhľadom povie " jaka som bola sprostá, to ako preňho? " nech to dopadne ako dopadne, drzim ti palce :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Gennosuke - 05/01/2019 22:12

David napsal:

Tak zatím zkouším ubírat postupně, každý den si něco dát a zvyknout si na malé dávky a pak třeba vysadit úplně.

Tak drzim palce. Tohle ja zkousel bez uspechu rok :-(. Presne z toho duvodu ze uz jsem ty abstaky nedaval. Nakonec jsem to stejne musel rozseknout naraz. Zase byla vyhoda ze ty casti abstaku kdy jsem byl pri vedomi tak abych si je dokazal zapamatovat mi zadelaly na slusnou sbirku nocnich mur. Coz se ukazalo pozdeji jako velmi motivujici.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Mirek - 05/01/2019 22:19

:-) deník je bezva pomůcka.. důležitá věc je, mít ho zabezpečený, aby byl jen tvůj, heslo atd, no a brzy si pak zvykneš na naprostou otevřenost a upřímnost. Píšeš to přeci jen pro jeden pár očí, těch tvojich. Pro mě to například bylo ze začátku složité. Psal jsem jako by to měl někdo někdy číst a nebylo to úplně otevřené, jestli mi rozumíš. Teď už tam píšu VŠECHNO jak je. A pomáhá mi to. Fakt jo. Čím otevřenější a pravdivější, tím víc. A jak se záznamy hromadí, je to příjemný pocit, z té soustavnosti a nepřerušovanosti. Což je u nás, co měli několik dní pravidelně výpadky z provozu, velmi zásadní. Je to

takový prvek pravidelnosti, osa, která protíná den po dni. Snad je to srozumitelné..;-) drž se a hezký večer. Mirek.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 05/01/2019 23:04

Karolina, dobre, kdyz to rikas :-)

> Prostě se asi bojím té vlastní zodpovědnosti, která automaticky přijde, když nebudu pít.

Tomuhle nerozumím. Srozumitelnejsi mi prijde - bojime se, ze bez te flasky budeme nekompletni, ze budeme sami - nebo neco v tom smyslu.

Kazdopadne cim je clovek starsi a cim dele pije, tim hure se telo s alkoholem vporadava.

Na zacatku prece kazda droga dava a pak uz jen bere.

> Všichni kolem mi říkají, že jsem magor, že si vyčítám popíjení.

Nevim, zda je dobra motivace si to vycitat. Kazdopadne nedela-li ti to dobre a vnitrne se toho chces zbavit, tak nepij a jedno, co si myslis a nebo nemyslis okoli. To je jejich problem :-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 05/01/2019 23:09

Míro, moc děkuju.

Deník pro 2 oči..to je jasný. Ale vlastně mi vůbec nebude vadit, kdyby si ho přečetli moji dorostenci :) . Mám 3, o všem s nimi mluvím a vlastně o mně všechno vědí, i jak jsem na sebe nasr..., protože se mi nedaří to, co chci. Bude normálně vedle postele . Pokud budou chtít, ať se přiučí, i sami o sobě, protože tam o nich bude určo zmínka.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Mirek - 06/01/2019 07:25

MichalB tady zmínil jednu věc, o které hovoří také postava Pepíka Formánka z Úsměvů smutných mužů (tou postavou je btw on sám, Josef F.): proč se nemůžu zbavit strachu, že bez toho chlástu nebudu kompletní.

Bingo, já bych řekl, že to je obecná obava nás všech.

Už to k nám tak patří, že je těžký si představit, jak se budu bavit na akci s přáteli, na večírku, jak to oslavím, když udělám byznys, jak vstřebám smutek, když ho neudělám, jak to všechno zkrátka bude?

Bez pár piv, bez toho pocitu euforie..?

Já to nejdřív řešil tak, že jsem zkrátka nikam nechodil.

Což je ale taky špatně, omezit kontakty a izolovat se ze strachu z recidivy. To není dobrá cesta. Mezi svátky jsem to prostřelil, šel jsem s partičkou na pivo a dal si nealko (než jsem číšníkovi odpověděl, několik sekund jsem váhal). Chvilku jsem trpěl, litoval jsem se, byl jsem nekompletní, ale pak jsem se uvolnil, bylo to na pohodu, nikomu jsem nic netlačil do hlavy, víc jsem poslouchal než sám hovořil. A jak to dopadlo? Nakonec mi všichni psali, že takhle bezva si se mnou ještě nepokecali a kdy půjdeme zase. A to kecali jen oni. Ale odnesli si ten pocit, že to byl bezva pokec, protože se sami vyžvanili a já byl ta vrba :-). No ráno bez kocoviny bylo bezva, dobře pocit a úvahy o nekompletnosti významně polevily :-). Je to fakt principiálně jednoduchý. Ten chlast z nás totiž nedělá skvělé společníky, nedotváří naši kompletnost, je to jen návyk a dá se bez něj fungovat, tvořit, žít..je jen naše utkvělá představa, že bez něj to nebude ono. Ono to teprve bez něj je to správné ONO :-).
M.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 06/01/2019 08:43

Miso tys to napsal přesně.když jsem snažila v počátcích,vždy me přepadla úzkost,ze už to nebudu ja,ze nebudu kompletní.ale vlastně pořád jsem. Jé to opravdu jen návyk a. Zmenis rituály a navyknes si na jiné.chce to čas a nelitoval SE.takhle to platí i v mém případě vztahů.prostě jsem na někoho navykla a strach ze změny a že bude černá díra, jenže chce to čas a díra se vyplní necim někým jiným.agi a holky zatím se nic neděje.manžel byl včera v práci a pak se zavřel v dětském pokoji,ze je nemocný a jde se potit. Ha jsem přestala tryznit sama sebe a příjmů změnu.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Šantal - 06/01/2019 08:54

Dobré nedělní ráno všem!

Míro, ty se tak hezky čteš. V hodně věcech mě "doplňuješ" - v pocitech, pohledu na věc. Deník - moje oblíbená záležitost. Člověk jako by s ním nebyl sám na to. Takové zrcadlo - pozitivní i negativní (v případě selhání s důsledků) motivace. Já se taky plánovaných akcí (ples, víkend na horách atd) spíš bojím a musím to v sobě obrátit. Těšit se. Jak si to naopak užiju - střízlivá. Ta hlava no - ta si to musí srovnat ;-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 06/01/2019 09:14

Pardon psal to mirek.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 06/01/2019 09:41

Dobré ráno,

tak jsem byla vyhodit lahvinku ze včera do popelnice a už na mně šly zase chmury ze selhání. pak jsem si tu přečetla Vaše příspěvky a je mi mnohem líp :) . Jak píše Šantal, Míro, se moc hezky se čteš, nedivím se, že se kámoši těší na pokec :) .

Michale, je fakt, že odbourávání alkoholu je pomalejší, nebývá mi vyloženě blbě , ale důvod, proč si po obědě dát siestu tu je :) .

Já vím, že přestat pít musím kvůli sobě, ale budu mít fakt blbej pocit, když bych si to víno zase dnes koupila, že se tu se mnou zabýváte a já zase selžu.

Tak hezký den.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Mirek - 06/01/2019 12:16

@Šantal: díky moc; no a jestli se dobře čtu, tak je to přesně to, co jsem chtěl a proč jsem vlastně tady. Nejde ani spočítat, kolikrát já jsem si tady četl v různých fórech příběhy, cítil se být spřízněný s celou tou zdejší komunitou, nebyl jsem sám, byl jsem tady s vámi a na chvíli jsem díky tomu zapomněl na svoje vlastní trápení. Zní to trošku pateticky, ale ty mi nejspíš rozumíš. Po několikadenních tazích jsem míval takové stavy, takové kocoviny, že jsem mockrát myslel, že umřu a určitě jsem si to mnohdy i přál (pot, třas, bušení srdce, neklid, úzkost, strachy a obavy, nespavost, uprostřed noci s tímhle všim bloudíš sám po domě a snad chvílemi závidíš i mrtvým). V těchhle chvílích jsem vždycky zamířil na Fórum, abych se alespoň alibisticky ujistil o tom, že v tom nejsem na celým světě úplně sám. Poslední zhruba rok jsem se v tom víceméně plácal, alkoholu jsem se úplně nevyhýbal, spíš jsem se snažil neztratit kontrolu a nepřehánět to. Jenže...jenže... Samozřejmě se to jednou, dvakrát, třikrát..atd..do měsíce nepovedlo. Pak vždycky velká brzda, slow down Mirku, jenom dvě tři, jasný..?..no a takhle dokola. V tomhle gardu jsem 2018 dokonce zaběhl 1/2maraton, za 2h:6m, kdy jsem se dva týdny před závodem po tréninku na 3 dny úplně ztratil. Ale dal jsem to. Sport je hodně regenerační, vydržim díky němu dost, ale v tomhle smyslu je to na škodu. Umíráš, pak se otřepeš, zapomeneš..a bum! No a teď jsem se rozhodl to zkusit úplně bez. A koukám jak blázen, jde to. No a právě o tom tady chci psát, třeba to někomu pomůže. M.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 06/01/2019 13:13

ja to neviem dat, dokonca v tu sobotu potom behu este, to vzdy narastie tak, ze to je silnejsie ako ja, takže som siel von (dobaru), nejakych 5 piv (znesiem menej). Mam pocit, ze ja to uz nikdy nezmenim, tak sa aspon mozem snazit, co najviac to eliminovat.

ja uz som vyskusal asi vsetko

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 06/01/2019 13:21

Opravdu všechno? A co najít si přítelkyni a budovat vztah.seznamky jsou plné opuštěných srdcí.za chvílku tam budu i ja :-(

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Šantal - 06/01/2019 13:23

Stefe! Nepodlehaj. Vždyť já to znám. Pak ale dojdou k tomu, že já nemůžu pít jen trochu. Ničí mě to psychicky i fyzicky. S zase dokola. Jednou to musí klapnout! Držím ti palce a neklesej na mysli ;-). Však nejsi sám v tom, takhle...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 06/01/2019 13:44

stef napsal:

ja to neviem dat, dokonca v tu sobotu potom behu este, to vzdy narastie tak, "že to je silnejšie ako ja", takže som siel von (dobaru), nejakych 5 piv (znesiem menej). Mam pocit, ze "ja to už nikdy nezmením", tak sa aspon mozem snazit, co najviac to eliminovat.

"ja už som vyskúšal asi všetko"

Števo,

..."(ne)vyskúšal!!!"

"Lutuješ sa, pretože Ti TO práve TAKTO vyhovuje!"

(..."zabeháš si a si z oblíga??!") :silly:

"(Z)aktivuj závitý, prebud' mozog a hľadaj! Riešenia sú v Tebe!" :angry:

(Meditácia a kontemplácia/(rozjímanie) Ťa uvedú a vovedú do centra diania, aj Ťa dovedú k priamej akcii/činu aj odpália potrebný prvotný impulz hybnosti, v Tebe.)

Chcieť je málo:... (rozhýb sa!)

"Ora et labora!/Modli sa a pracuj!"

"Na sebe, v sebe, sám so sebou!" B)

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 06/01/2019 13:48

Drahus, skusam tiez, ale prestavam si verit, a ten alkohol tiez ma nici psychicky/fizicky a tak ktora zena by takeho chalana chcela, ktory je tak nemozny, neviem najst ani fajn kamosku :)

Dakujem Santal, ano aspon sa snazime, to je tiez umenie, ale nic lepsie neviem ani :)

Ja, ked ja sa fakt snazim ako len viem, premyslam ako len viem, no ale musim skusat a hladat a snazit sa dalej.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 06/01/2019 14:13

Drahoslavo, ja uz vim, co to bylo za knihu. Svobodni v bolesti o terapeuta Jana Jilka. To je tak poucne cteni ohledne vztahu muz x zena. Kratke vystizne. Na jedno precteni.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 06/01/2019 14:18

Stef, hele a proc vlastne nechodis na antabus a nebo nemas alespon po ruce Silencro?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 06/01/2019 14:23

Karolinu, my sem ale na ty stranky chodime dobrovolne, stejne jako sem piseme prispevky. Nechodis sem na placenou terapii, aby ti pripadne dal terapeu policek/pohlavek za selhavani :-)
Pises, ze vis, ze chces nepit kvuli sobe a pak zase ze bys mela blby pocit, kvuli tomu, ze ti zde neco piseme, kdyby ses napila. Tak jaka je vlastne ta motivace? Tve zdravi (psychicke a fyzicke) a nebo my na tomto diskuznim foru? :-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 06/01/2019 14:40

Stefe, nevzdávej to, koukni se na mně, taky mi to nejde, ale dnes jsem se vrátila ze samošky bez lahve vína. Dnes si asi po 2 měsících nedám a doufám, že to tím prolomím a pak "jen" vydržet.
Mně to ničí hlavně psychicky, ty výčitky.
Tak pojed' :)

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 06/01/2019 15:06

Karolino, ze samosky si to mela vzit pres lekarnu pro horcik, zinek, C, E, B (s B12), piv.kvasnice a ostropestrec :-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Mirek - 06/01/2019 15:17

Štefe přestaň sám sebe přesvědčovat, že to nedáš. V principu je to jednoduchý: nic doma nemít a do toho baru prostě nejít. To znamená se neobléct, neobout, nevyjít ze dveří. Během každého toho úkonu to můžeš zastavit. I cestou tam se můžeš otočit a jít zpátky. Nebo se rozběhnout a běžet, dokud se úplně neunavíš. Opijou tě endorfíny a na ty žádná chlast nemá :-)

Hlavu vzhůru a zkus si vždycky vzpomenout na to, že napít se znamená vždycky nějak to nachystat. Tak to prostě nenachystej a chvíli klidně trp a fňukej. Přejde to. Bude to čím dál lepší. Víím to, protože to zažívám.

M.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 06/01/2019 15:20

Stefi ty chceš všechno hned tak jako ja .bohužel hned se ani kráva nevysere.Pardon za vulgarismy.to je u nás takové rčení.postupovat pomalu.mít se rád.nepolevovat nastavit cíl a jít za ním i pres utrpeni.ale utpeni pomine netrva vecne pokud ho člověk naživo a nelituje se ojch(o ja chudacek).krůček po krucku.dát si na úplně první místo abstinenci a ostatní přijde at časem. Třeba at za rok a ne za tři měsíce.zklamal si me docela ze jsi po té lecebne hned valil na pivo.nic si ještě nepochopil, najít klid v sobě, mít se rád a nastavit si cíl.a při kravingu se z toho neposrat zatnout se. Příliš nebojovat a primout to.Je opravdu pomohlo příliš se tím nezabýval a rychle dělat něco jiného a přešlo to.dát si rychle sprchu hupsnout do pelechu s knížkou, odvézt myšlenky, prostě nezabývat se tím alkem ani jak ti škodí, nezabývat se jim vůbec.ignorace .byl a bude ale me už nezajímá.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 06/01/2019 15:22

Oprava:pokud ho člověk nezivi.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 06/01/2019 15:24

Ježíš tam je chyb.snad mi rozumis. mobil no

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 06/01/2019 15:26

MichalB, ja som chcel v minulosti, psychiater v AT povedal, ze nevydrzim abstinovat ani mesiac, tak ma nebude liecit ambulantne, lebo mi bude len zle, ze mam skusit liecebnu, tak som vyskusal liecebnu, vratil som sa a vydrzal som tyzden.

Prestal som verit psychiatrom, psychologom a vsetkym kecom, i tak si musim vedet pomocť sam, craving je silnejsi ako ja a ziaden liek nato neni, ani campral, rozhrzaval som ho rovno pod jazyk a nic. Situaciu viem zvladnut dovtedy, kym ma nezacne ovladat velmi silne bazenie - 2 az 3 tyzdne. Nevieť uz som 1 000 x skusal povedat nie.

Drahus, ja uz roky bojujem. Zatial sa mi podarilo to znizit z obden tvrdeho alkoholu na 1x za 2 tyzdne par piv, no i tak ma to nici.

Mirek, to presne sa snazim, siel som zabehat, prisiel domov dal sprchu, najedol sa a myslienky stale ostavali, snazil sa robit nieco ine, ale ja som to nevedel odbit a ono ma to zasa raz dostalo. Este cely cas po ceste som na to myslel, aka je to blbost, ale nedokazal som sa zastavit.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 06/01/2019 15:42

Někdy se člověk snaží na sto milion způsobů a nic.a pak to najednou cvakne v hlavě z ničeho nic a jde to samo volně bez násilí.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 06/01/2019 15:45

Stef, ja se te ale neptam na to, co si myslí nebo nemyslí doktor. O antabus si muzes rict sam a trvat na jeho predepsani a kdyz to doktor odmita(nechapu proc?), tak si dojit jinam.

Selincro nezpůsobuje zadne "silene" stavy. Nevim, kde si na to narazil. Mozna tak nevolnost, nez si organismus na nej zvykne. Porad lepsi nejake castečne nevolnosti, nez chlast. Nevolnosti jsem mel i pri uzivani Champixu a porad mi to prislo snesitelnejsi nez kourit tabak. Tak vymluvy a litovani se stranou. Selincro a ani jine leky nejsou samospañe, ale kdyz uz nezvladnes to bazeni a na to pivo vyrazis, mas jistotu, ze se po tom leku nevozeres. Das si dve tri piva a zjistis, ze ti to proste díky tomu leku nechutna

a pujdes domu. Zaroven se zbavis i toho bazeni, ze se uspokojis temi 2 3 pivy a neozeres se. Nealko co? Nealkopivo? Tim si akorat navodis vetsi chut na pivo a pak si objednas alkopivo. To je cesta do pekla. Vetsinou nemame jen problem s alkoholismes, proto se chodi k psychologum/terapeutum. KBT - https://cs.wikipedia.org/wiki/Kognitivně_behavioráln%C3%AD_terapie
Zkus nabouravat stereotypy - kudy chodis, kudy behas - zmenit to, at po ceste neni tva hospoda, obchod s pitim atd. Udelat si plan, co delat, kdyz to prijde. Nemit u sebe penize. Nechat si platebni kartu v praci atd. atd.
Litovat se a vymyslet omluvy, proc co nejde je k hovnu.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 06/01/2019 15:50

Mimochodem to dobre vysvetluje adiktolog Ales Duda v <https://wave.rozhlas.cz/adiktolog-ales-kuda-kdyz-chce-nekdo-jen-prestat-pit-nedokazu-mu-pomoci-7709613>

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 06/01/2019 15:57

MichalB,

tak skusim sa objednat k psychiatricke inam, dam si predpisat selincro a champix.

mam obavy ale, pretoze ja som vtedy schopny pit i nasilu, kym sa nedostavi ucinek, ako posadnuty, a prestavam az kym sa neuspokojim do syta. Ako sex bez orgazmu, braval som svojho casu antidepresiva a clovek by si povedal, ze to nebude chciet ak nemoze mat orgazmus a neciti vzrusenie, ale opak bol pravdou.

KBT som skusal taky, neni vymluva, ti psychologovia, mi nic nove nepovedali, posledne to skoncil tak, ze mam teda si dat na chladnicku 1000czk a ked pojdem na pivo ju roztrhat, jasne, ze som na pivo siel a peniaze neroztrhal :/

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Mirek - 06/01/2019 16:00

Tak pokud si dáš jednou za 2 týdny pár piv a nikdy se ti to nevymkne (jako že nikdy = nikdy), tak neni co řešit. Ne? Ale ty víš Štefe, že je to jen otázka času, vzhledem k okolnostem a návyku. Něco máš už za sebou, řekl bych. Neni jiná šance, než vydržet a počkat až to nutkání povolí. Jestli tě baví sport, běhání, tak si nalož úplně absurdní porce, až do úplného vysílení. To jsem dělal v létě. Porce endorfínů je srovnatelná s parádní chlastačkou. Anebo to udělej jinak, ale udělej to. Budeš na sebe hrdej a budeš king!!

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 06/01/2019 16:07

Mirek, no len mna to nici uz i mala davka.

Dakujem za tu radu, hned nabuduce vyskusam ist nadoraz, len snad den nato nepojdem do baru, lebo behat nebudem moct, kedze budem grogy :)

Vyskusam to :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 06/01/2019 16:10

Stef, nekousej se objednat, ale objednej se, ne? :-) Vidis ten rozdil?

Obavy jsou k nicemu. Proste mam vyzkousene, ze na ten lek (selincro) se nevozeru i kdybych chtel. Se mi ten chlast a jeho chut tak zhnusi, ze pomine i ta chut se opit. Ta chut po tom ucinku alkoholu, jestli je to srozumitelne. Ten lek pusobi na receptory v mozku. Si precti, jak funguje namisto blabolu o vedlejsich ucincich. Champix potlacuje chut na cigara/tabak.

Mozna se mylim, ale prijde, ze se nachazis ve stavu, ve kterem jsem byl nejakou dobu i ja. Chtel jsem prestat pit a v podstate pit dal, jen to mit pod kontrolou. Tzn. pit jak chci, kdy chci, do jakychkoliv sracek, jen nemit abstaky a prusery a jen tak si chlastat. Ale to proste neni mozne :-).

A dokud ti tohle neckvane v hlave, budes se v tom furt motat a trpet.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Mirek - 06/01/2019 16:13

:-) jsi jednička...! Je tady humor a to je dobré znamení. Buď silnej, buď chlap. To dáš. M.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 06/01/2019 16:22

MichalB,

zitra zavolam a objednam sa.

Mas pravdu, v hlbke duse, by som aj chcel aj nechcel pit, nechcel presne pre tie problemy a chcel presne pre to uvolnenie, a najvacsi problem mi robi stale to, ze ma to k tomu taha, a ja to ovladam, az sa to nevystupnuje na taku uroven, ze to ovladne mna, a tak dookola, takže to je dookola.

Musim dat tomu zasa sancu, lebo viem, ze takto je to prusvih.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 06/01/2019 16:39

Stef, jo, ja jsem take chtel a chci xy veci. Nejlepe hned ted. Kdyz uz jsem nasel reseni, jak jich dosahnout, prisly pochybnosti, zda je to dobry napad nebo ne. Pak jsem si to rozmluvil. A utekl rok a k cemtu to bylo? K nicemu. Tak jsem vloni do toho slapl a jde to. Chtel jsem dodavku na dovolene, tak jsem ji koupil. Chtel jsem studovat VS, tak jsem na ni prihlasil. Chci v lete ujet 750km Praha - Udine na kole, tak jsem nasel cestu, jak tam dojet a pojedu. Chci zmenit praci, tak ji zmenim. Vsechno jde :-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 06/01/2019 17:05

Michale, to je velká pravda, co tu píšeš. Máš můj obdiv. Já musela do krámu ještě jednou a víno jsem nekoupila :-)). Hořčík i vitamíny mám, pro ostropestřec půjdu zítra. Hrozně jste mě s Mírou nakopli, Díky kluci :-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 06/01/2019 17:28

Snad ne do zadku, Karolino :-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 06/01/2019 17:29

MichalB,jsi dobrej.... ;)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Mirek - 06/01/2019 17:31

MichalB:...chlstat si kdy chci, jak chci, jen bez absťáků a průserů...:-) tak přesně takhle jsem si to představoval i já. Šlo to, chvilku, ale vždycky se to nakonec posr**lo. Naprostá pravda. Prášky jsem nikdy nezkoušel, ale pokud to pomáhá, jasná věc. To Selincro vypadá zajímavě.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 06/01/2019 18:00

Maris, ja to vidim trochu jinak, ale díky :)

Mirek, slo to, jasne ze slo. Ono to bylo v takovych sinusoidach. Chvili klid bez piti, pak trochu piti - vsak ono to jde, hele, jak se umim kontrolovat a zajit si na pivo jednou za tyden v patek. Aha, hm, ono uz je patek i sobota a pak najednou i nedele, na spraveni chuti a koncoviny. Hele, ono uz je to i ve stredu, ctvrtek - to je prece takovej malej patek. No znamena to. Za par tydnu jsem v tom lital zase pekne v plne parade.

Ad prasky: pomaha to na to, dostat se z tech sracek. Odrazit se, prerovnat si to v te hlave, uvedomit si, zda chci pit nebo nechci a podle toho se zaridit. Je jasne, ze jakmile by se clovek spolehl jen na prasky, tak je tam, kde predtim. To uz mam take vyzkousene. Jeee, ja si zapomnel vzit prasek? Nevadi, treba bude fungovat jeste ten ze vcera. Nebo to uz bylo predevcirem? Opice jak krava a tak porad dokola.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 06/01/2019 18:08

Mirek napsal:

MichalB:..."chlstat si kdy chci, jak chci, jen bez abstáků a průserů...:-) tak přesně takhle" jsem si to představoval i já. Šlo to, chvilku, ale vždycky se to nakonec posr**lo. Naprostá pravda. Prášky jsem nikdy nezkoušel, ale pokud to pomáhá, jasná věc. To Selincro vypadá zajímavě.

..."presne TAKTO je TO možné v inom-paralelnom vesmíre a inverznom časopriestore!" :silly:

..."bohužiaľ, žiješ na 3. planéte Slnčnej sústavy." :ohmy:

(...kde doposiaľ platí aj klasická Newtonovská fyzika, uznáva sa Oparinova teória i teória Big-bangu/Veľkého tresku.) :P

..."ale máš slobodnú vôľu a môžeš prestať piť aj fajčiť alebo "zneužívať" drogy kedykoľvek, hoci aj okamžite!"

..."ešte váhaš? Buď chlap, hurá - do toho!"

("A - je TO!!!... ani TO nebolelo!") :dry:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Double D - 07/01/2019 11:45

Karolína napsal:

Ahoj, zdravím při pátku. Mám dotaz. Může souviset s pitím chrapot a pokašlávání? Několik let trpím přes den permanentním chrapotem a pokašláváním a lehkou zahleněností. Začnu ráno, při čištění zubů

a jedu celý den a dnes jsem si všimla a uvědomila, že přestávám s první sklenkou vína. Abstinovat se mi stále nedaří, včera jsem trochu přestřelila a šla spát pozdě, dnes mi je celý den blbě, ale sklenku už mám před sebou a to jsem si ráno říala....však to znáte :unsure: . No, ale jde mi o ten kašel. Může to být projev abstáku? Že to zmizí v zápětí po požití? Teď mám normálně hluboký dech, jakoby roztažený průdušky a chrapot nikde. Je to divný.

Može to byť nejaka lahsia astma. Skus sa na to opytat vseobecneho lekara, pripadne alergologa.

Alkohol Ti može pomoct proste preto, lebo je depresant a teda može utlmit prave to mozgove centrum, ktore Ta normalne nuti pokasliavat.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 07/01/2019 13:45

Double D, děkuji.

Včera jsem měla DEN 1 bez alkoholu a dnes to pokašlávání téměř nemám a také mně skoro nebolí rameno, které už mě asi měsíc a půl trápí. Asi to tělo už opravdu nestíhalo. Ale astma máme v rodině, mamka i babička na fukarech, takže bych se nedivila ničemu. Uvidím, jak se to bude vyvíjet bez pití :)

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Mirek - 07/01/2019 15:46

@Karolíno: blahopřeji k D1..! Všechno se zlepší, alkohol zatěžuje celý organismus a on nemá pak energii na to, aby se "opravoval" a prováděl "údržbu". Když ho vysadíš, tak po pár dnech pocítíš změny..možná i zpočátku lehce a zdánlivě k horšímu, pocitově, ale to je jenom tím, že se začaly opravovat napáchané škody (trávení atd.) Brzy to přejde a bude ti skvěle..! M.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 07/01/2019 17:28

Ahoj Míro, už se těším, až se opravím :) . Dnes jsem měla spousty snů, nejšílenější byl, že jsem se nechala zaměstnat v bývalé práci a když přede mně šéfová dala rozpis směn, tak jsem začala křičet, že to néééé a ten křik mě vzbudil :) . Být zaměstnanec bych v tuhle chvíli nechtěla.

Dnes už jsem doma , všechny samošky a nákupy úplně v pohodě, na pití nemám myšlenky, ani chuť.

To mě právě na tom není jasný, že to jde a šlo to i minule tak snadno a když jsem si začala říkat, že jsem vlatně v pohodě, tak jsem si to víno začala zase dávat a pak to nebyla schopná přerušit.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Mirek - 07/01/2019 17:47

Ahoj Karolínko, bezva že jsi zvládla nákupy a že je všechno v pohodě. Já ti to řeknu takhle - já se cítím po těch pár týdnech tak skvěle, jsem už asi opravenej :-D, že bych si s takovou chutí zašel na pivko, že ani nevíš jak. Ale je zhruba 50% pravděpodobnost, že bych to hned dneska nepřehnal a pak téměř 0% pravděpodobnost, že bych to nerozstřelil zhruba tak do týdne do dvou. A návrat na začátek. No a ten bolel. Takže se chvilku polituju, ukápně asi slzička ????? ale prostě nejdu. V tvém případě: nic si nekoupím. Aniž bych šel, nebo ty aniž by sis něco koupila domů, tak se prostě nic nestane. Drak zůstává v řetězech a my máme další dobřej den, který stál za to. Stál za to? Vsadím se, že ano. Tak se z toho zkus radovat.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 07/01/2019 20:03

Stál za to a zítra bude stát taky :) . Hned ráno musím za volant, takže nemusím řešit, jak moc si to ředit a v kolik skončit, abych byla v pohodě. Je super, že jsi se tak rychle opravil, tělo má vážně neuvěřitelnou regenerační schopnost, ale taky dar zapomnění. Alespoň v mém případě, po pár týdnech se oklepu a zapomenu, jaký jsem měla depky z toho, že mi nešlo z toho vystoupit a budu si říkat, že teď to bude jiné, že to je přece pohoda. A zase to samý , zase na začátku. Takže zítra den 3, doufám, že Ti politování a poplákání si pomohlo a jedeš dál :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Mirek - 07/01/2019 20:11

Jj já jsem ok :-) a dneska i bez politování ;-)) je to ale prevít ten chlast, jak nás pořád láká..a jak rychle zapomínáme, jaké to pak je..moc dobře to znám. Je třeba myslet na úplně jiný roviny života. D3 je paráda, já se blížíím D30 tak si budeme držet palce Karolínko, ok..? Hezkej večer, M.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 07/01/2019 20:24

Jasan :) . Hezký večer.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 08/01/2019 02:20

ahojte,

1. tak som sa objednal k psychiatricke, kvoli selincro

2. zajtra zavolam na podane ruce kvoli psychoterapii
3. taktiez pojdem pozriet na AA a budem tam chodievat
4. a ano ten beh tiez nadoraz :)

Premyslal som, chcem dat vsetkym tym veciam este raz sancu.

Viete neviem preco, ale maval som a mavam pocity, ze mi nikde nerozumeju, potom som sklamaný, smutný, utekam a uzatvaram sa, nahovaram si, ze je na mne nieco zle a prestavam si verit, kazdym takym sklamanim, pak nadej sa meni na beznadej.

Dakujem Vam za tie vcerajsie spravy.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 08/01/2019 06:46

Lítovat se, ze mi nikdo nerozumi je cesta, vis kam .. :-)

Nechodis tam, aby ti bekdo rozumel, ale abys porozumel sobe a svemu zavislostnimu chovani a jak s tim zachazet.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 08/01/2019 06:50

Dobré ránko Sfeji, zkoumej své nitro a neboj dávat najevo své pocity. Vyselektuješ lidi kolem sebe, buď takový jaký jsi. Jsem ráda, že to nevzdáváš. Já jdu hledat, kdy je jóga nebo břišní tance, už musím opravdu dělat něco pro sebe a ne jen pro druhé. Zkus se mít rád. Odpusť si a najed' na novou kolej. Když si se dostal z takového marasu, určitě jsi silný a zvládneš se odprostit od všech a všeho, co už k životu nepotřebuješ. Musím taky. Chci.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 08/01/2019 08:59

Dobré ránko,

Stefi , určitě tomu dej šanci, říká se, že Bůh nám naloží jen tolik, kolik uneseme. Tak hezky krůček po krůčku a ono to půjde.

Drahuško, jóga i břišáky jsou super, také se teď po něčem u nás koukám.

Mějte fajn den.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 08/01/2019 09:31

Karolina, jestli bydlis v Praze a okolí, tak klienti Sananimu mají v rámci terapie vyuku angličtiny, jogu, lezení/bouldering a různé výtvarné kroužky :-). To nekeho v Sananimu napadlo skvělý plán. Snad tyto aktivity vydrží co nejdéle.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 08/01/2019 10:48

Stef,

..."určite daj všetkým *týmto veciam* šancu".
(...ako aj sám píšeš →vyššie.) :blush:

"Buď rád, že Ti život takéto příležitosti ponúka" B) ...
(...alkohol Ti naopak ponúkne iba: úpadok, bezduché živorenie/(vegetovanie) a samotu, odcudzenie až smrť.) :ohmy:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Mirek - 08/01/2019 14:03

Tak si pročítám příspěvky a napadlo mě..kde je vlastně Józa..? Jak jsi na tom člověče..? Vše ok? Nějak jsi se odmlčel, zvládáš to? M.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 08/01/2019 17:01

Ahojky ve spolek,
Michale , díky za tip, nejprve jsem si vygooglila Sananim, vůbec jsem netušila, co to je, to je teda hustá neziskovka.
Přiznám se , že dojíždění do Prahy bych asi nedávala, i když to nemám daleko, ale ještě jejich web prozkoumám :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Jozef R. - 09/01/2019 01:22

Som v pohode. Makam v praci. Nocna. Dojdem domov a urcite podrobne napisem ako na tom som.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Mirek - 09/01/2019 03:54

Super! To je dobře, že ses ozval. Odpočívej po šichře :-)
M.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 09/01/2019 13:51

Den 4. Našeptávač vystrkuje růžky...budeš o víkendu sama doma, můžeš to oslavit...kolikrát už to tu bylo?
Strašná chuť na sladké, kterou normálně nemívám a vůbec celkově hlad, snažím se neprasit, místo kafe Matcha čaj.
Hurá do práce :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 09/01/2019 14:57

Asi lepsi se zprasit jidlem a cukrem (to se casem srovna), nez alkoholem :)
Chut na sladke normalne nemivas, protoze cukr ma telo z vina/piva.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Gennosuke - 09/01/2019 16:19

Karolína napsal:
Strašná chuť na sladké, kterou normálně nemívám a vůbec celkově hlad, snažím se neprasit, místo kafe Matcha čaj.

Pras :-) ! Dej telu co chce :-). Cpi se sladkym a zapijej to hrnkama preslazeny kavy a neres to. Vsechno je to mnohem, mnohem lepsi nez chlast! Ted je dulezity aby jsi se nevratila k piti. Ty chute se zacnou casem srovnavat...

PS

Ja jel prvni pul rok po vysazeni chlastu litr energetaku a dalsi minimalne litr sladkych limonad denne.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 09/01/2019 18:14

Mám v sobě 200 gramový pytlík gumových medvídků a půlku Milky. To se nedá :laugh:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Jozef R. - 09/01/2019 18:24

Moj D6.

Co sa dalo to som zmenil

Ako som pisal, chlastaval som doma. Aby ma to nelakalo pozval som na tyzden dva na navstevu moju 69 rocnu mamu. Pred nou samozrejme chlastat nemozem. Zmenil som trasu z prace tak aby po ceste nebolo kde pit alebo alkohol kupit. Je to sice ovela dlhsia trasa ale aspon sa prejdem. Dost poctatne. Dal som jej platobnu bankomatovu kartu zo slovami ked pojdes do obchodu nech mas cim platit mne stacia na den 2e. Aj keby som chcel chlast nemam za co kupit. A zacal som znova citat. Ked citam knihu mozog sa zacne venovat deju a nema cas mysliet na chlast. Knihu urcite doporučujem. Je toho este trohu viac ale nebudem vsetko vypisovat. No co este? Mamka zacala vyvarat bomace jedla a ja som konecne zacal jest. Pri mojej vyske 176cm mam teraz iba 55kg. Chlast ma obral o 20kg. Takze je co dohanat. A mam strasnu chut na slatke. Celkovo som ako kontajner. A konecne konecne som sa vyspal. Ono to bolo asi aj tym ze som mal dve nocne ale spal som 8hodin. Co este. Napady ako dalej som cernal od vas. Od kazdeho nieco. Takze vam dakujem. Neviem ako dlho mi to bude fungovat ale zatiaľ funguje.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 09/01/2019 18:55

Tak Karolino a Jozef, ať Vám to vydrží a klidně se cpěte, každý to tak měl a taky kafe a šťávy. Magnezko, Bkomplex atd.

Hodně zdaru.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 09/01/2019 19:36

Karolino, jenom pulku cokolady? Ja celou sezeru behem peti minut :)

Ale uz to s tim sladkym neni tak "hrozne" jako na zacatku abstinovani. Casem se to srovna.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 09/01/2019 21:19

Už padla i druhá :) . Jdu radši spát :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 09/01/2019 21:40

Ahojte,

dneska 5ty den, bol som po dlhsom case v praci, mal som uzkosti a myslienky, ze co si o mne myslia kolegovia, ci to na mne vidiet, ze som psychicky, fyzicky zniceny.

Prv okolo obeda, len letme myslienky na alkohol, a vecer ma zachranilo pred napitim/idenim do baru len to, ze mam zajtra rano krvne testy.

Snazil som sa porozumiet sebe a akoby som sa vtedy nevedel zmierit s tym, ze nebudem moct ist do baru a kropit uz ./ Vtedy akoby vsetko ostatne mi prislo nezaujimave.

Siel som domov a zaspal to. Hrozne myslienky prazdnoty, nezmyselnosti vo mne.

Som z toho zufaly, lebo si nalhavam, ze nechcem pit, a teda ta 1 moja cast, nevie/nechce prestat, ked to pride. A az ako teraz, ked to pominie to vnimam. Takze aspon to selincro, ze budem mat v sebe, kym sa mi nevrati zdravy rozum ./

Prajem Pekny vecer kazdemu,

Karolino, Josefe je pekne vidiet, ze Vam to ide. To s tou kartou je super napad, zacnem ju taky nechavat doma :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 09/01/2019 23:03

Stef, byt ja ve tve situaci a vedet to, co vim ted, tak si najdu nejakou terapeutickou skupinu a nebo dochazim nekam na individualni konzultace, protoze to je dlouhodobě neudržitelne a nakonec bych se stejně vozral :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Gennosuke - 09/01/2019 23:03

Jozef R. napsal:

Co sa dalo to som zmenil

Ako som pisal, chlastaval som doma. Aby ma to nelakalo pozval som na tyzden dva na navstevu moju

69 roční mamu. Před nou samozřejmě chlastat nemohu. Změnil jsem trasu z práce tak aby po cestě nebylo kde pít nebo alkohol koupit. Je to sice ovšem dlouhá trasa ale aspoň se přejdu. Dost počatné. Dal jsem její platobní bankomatovou kartu za slovy když pojdeš do obchodu nechť máš čím platit mne stáčí na den 2e. Ať kdybychom chtěl chlast nemám za co koupit. A začal jsem znovu číst. Když čítám knihu mozek se začne venovat deju a nemá čas myslet na chlast. Knihu určitě doporučuju. Je toho trochu víc ale nebudu všechno vypisovat. No co je? Mamka začala vyvarat bobáčky a já jsem konečně začal jíst. Při mé výšce 176cm mám teď jen 55kg. Chlast mě ubrávil o 20kg. Takže je to dohánět. A mám strach z chleba. Celkově jsem jako kontajner. A konečně konečně jsem se vyspal. Ono to bylo asi i tím že jsem malý dva noci ale spal jsem 8 hodin. Co je. Napady jak dále jsem čerpal od vás. Od každého něco. Takže vám děkuji. Nevím jak dlouho mi to bude fungovat ale zatím funguje.

To co popisuješ mi fungovalo dost dlouho na to abych se dostal z nejhorsího. Jdeš na to dobře a je vidět že to bereš fakt vážně. To chůze bez peněz - skvělé. A ty změny tras a procházky - ještě lepší! Pokud můžeš tak klidně dej 10 a více km denně - uvolníš se, unavíš se a pročistíš si hlavu. A z vlastní zkušenosti - pokud máš chuť na sladké nebo na cokoli jiného (mimo chlast samozřejmě) tak se tomu nebráň. Já zraje jako prasátko :-). Někdy když jsem se vrátil z procházky co jsem šel cestou z práce tak první co jsem udělal bylo že jsem vzal do jedné ruky tabulku čokolády, do druhé lahev koly a během chvíle jsem to do sebe nacpal. Pak jsem se sebral a šel jsem si usmazit třeba 6 vajec s 10ti dekami anglické slaniny a jako dezert jsem sežral půl litru zmrzliny :-). Nebo cestou domů zastávka u McDonald a tam 10 cheesburgerů :-). 5 hned tam u stolku a 5 na dojezení se doma :-). A ráno ke snídani koblížky a půl litru kávy s obrovskou hromadou cukru.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Mirek - 10/01/2019 06:54

Ahoj vespolek :-). Nerozuměl jsem pojmu CRAVING, který tady je často zmiňován. Jak to je. Až do včerejška. Byl jsem s 2 kamarády posedět večer v hospodě/restauraci a už vím, co to CRAVING je. A to dost přesně. Úplně to se mnou kroutilo a ty moje poučky "dokud si neobjednáš", "dokud to nezvedneš a nevyleješ do sebe"...mi připadaly tak směšné..když od toho sedíš pár centimetrů, od jednoho podělaného piva. Hrušinec. Někde jsem četl, že to bažení by mělo trvat 20min max. U mě to bylo tak 3-6x tolik. Výsledek..?

Neobjednal jsem. Nezvedl jsem ten klacek. Vydržel jsem. Poprosil jsem kamarády, jestli by jsme nešli raději do čajovny. Přijali to.

Nikdy bych netušil, jak je to silný. A to se považuju spíš za pařmena/chlastáče, mám se zařazeného v kategorii poloalkáče. Po včerejšku se přehodím do šuplíku o kousek výš. Alkáč jako prasátko. Jinak by nebyl po měsíci craving, nebyl by tenhle stav.

Válka je složená z mnoha partikulárních bitev. Tak tuhle jsem vyhrál. Válka ale zuří dál.

Držte se people..M.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sochař - 10/01/2019 09:18

Mirku, popisuješ situaci, která se častokrát bude opakovat. Teď jsi to zvládl, blahopřeju. Měl jsi štěstí. Já bych své kámoše do čajovny nepřesadil ani náhodou. Lepší prostě bylo do těch hospod nechodit. A

to tady zaznělo nesčetněkrát, že nepít nestačí. Bez nějaký terapeut podpůrný skupiny, antabusu, docházky na AA-je toho víc-to úplně osamělí bojovníci, bojovnice dost těžko zvládaj. Minule jsi psal a možná víckrát o tom ve smyslu, jak je abstinence skvělá, jak to jde fajn, že ten novej střízlivej svět se ti líbí. Nechci zbytečně sejkovat, ale na jednom setkání AA se mi zalíbila věta-Když je ti špatně, zajdi na setkání AA, když je ti dobře, tak tam upaluj.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Mirek - 10/01/2019 11:01

@Sochař: díky za feedback. Máš ve všem pravdu, ale na druhé straně musím říct, že ta dobrovolná expozice tomu pokušení může v případě zvládnutí situace znamenat zásadní posun. Přinejmenším já to tak momentálně vnímám. Nechci se přesouvat ze "svého" světa do světů jiných. Chci zůstat v tom svém světě, ve kterém bude vše stejné, jenom já budu jiný. Snad mi rozumíš. Nechci se donekonečna vyhýbat všem kontaktům, plánovat si setkání podle potenciálního rizika a morfovat z (anti)hrdiny pařmena do jakéhosi polomnichy schovaného před všemi s věčnou obavou, abych se náhodou nenapil nebo nesnědl nějakou tu svou MARGOTKU v nějaké ze svých podob..rozumíš mi? Buď to člověk zvládne a bude žít plnohodnotně anebo jedno vězení (ožralé) vymění za jiné (střízlivé, ale opuštěné).

Boj vs. kapitulace.

Dá se to přeci zvládnout :-)

M.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 10/01/2019 11:08

MichalB, mas uplne pravdu,

Vdaka za podporu a nazory, som objednany k psychiatricke po to selincro, taktiez na psychoterapie nabuduci tyzden.

Dnes som nechal bankomat kartu doma, Vdaka za inspiraciou Josef, (vecer pride craving) a zajtra pojdem zabehat nadoraz, Vdaka Mirek.

Na 2. strane mam v sebe, ze mi to bude chybat, ten zivot, ale nechapem preco sa tak drzim tych veci, ak mi to tak ublizuje.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 10/01/2019 13:09

Ahojky ve spolek, den 5 :) :).

Gennosuke, Ty jsi mě pobavil s tím svým "prasením" :laugh: . Tabulka čokolády a kola, to je přesně to, co bych teď potřebovala.

Míro, Stefi, jste dobří, že jste to včera zmákli, Míro, Ty si umíš naložit :) .

Jak tak o tom přemýšlím, je to s námi jako s člověkem, který náhle přišel o zrak. Najednou přestal vidět. Musí tomu přizpůsobit život, pomalu se to všechno učit a osahávat a smířit se s tím. My se musíme učit

žít bez alkoholu. Taky hezky pomalu. Ten slepý člověk má tu "výhodu", že pro něj už je to jasný, zrak mu pravděpodobně nic nevrátí. My máme pořád na výběr a o to je to těžší, smiřujeme se a zase o to přicházíme.

To smíření se je alfou a omegou a pak ještě vydržet. Já jsem ve fázi smiřování. Bolí to, ale jsou horší věci. Takže dnes další stovka do prasátka :) . Sakra to je peněz, co už padlo a nic z toho.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Mirek - 10/01/2019 15:51

Karolínko, moc hezký příspěvek. Fáze smiřování, naprosto přesně vím, o čem píšeš. A moc ti přeji, abys brzy přešla do fáze užívání-si-toho-všeho. Nikdy jsem na tuhle fázi nevěřil a bum..ona je asi tady :-)
Jde to zvládnout, celá ta kontinuita se skládá z drobných přítomných NYNÍ teď a tady, no a v těch všech teď-a-tady to stačí jen a pouze nepos**at (jako vždycky před tím). Lehce se to řekne, hůř se to činí, ale nic jiného v tom fakt není. Včera se mě číšník ptal: "...jedno pivečko..?" a já mu v tom krátkém přítomném nyní odpověděl "ne díky, zázvorový čaj". A bylo hotovo. Vždycky máš na výběr, jak se zachováš. Ten bubák s AK47, který tě nutí si vybrat chybně, tak ten neexistuje. Jsi tady jen ty, jsi šéfem týhle situace a s každým správným rozhodnutím budeš silnější, budeš si sama sebe víc vážit a každé další podobné rozhodování bude snazší a snazší.

Konec filozofie :-) howgh..držte se všichni :-*

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 10/01/2019 18:20

Ono, když má přijít zkouška, tak prostě přijde a člověk nemusí ani do hospody. Teď jsem pomáhala paní vedle z baráku startovat přes kabely auto. Když se zadařilo, tak mi říká . " Máte u mně flašku dobrého červeného, večer vám jí donesu." . A já že ne, že jsem to udělala ráda pro ní. Nenechala si to vymluvit. Takže super, danajský dar je na cestě.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 10/01/2019 18:56

Ahoj Karolino, no tak to je od paní hezké. Aspoň neví, že máš problém, anebo ví a myslěla, že Tě potěší. Takže co s ní? Pošli to dál, jako dárek, ne?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 10/01/2019 19:48

Já jsem svůj danajsky vánoční dárek zužitkovala na hovězí po burgunstku. Sice to byla prasarna lít pozdní sběr pod maso, ale co už :laugh:

Jinak Karolino to přirovnání k oslepnutí - slepcum se mnohdy zbystří ostatní smysly. A i to lze aplikovat na chlast. Bez chlastu mi přijde, že si člověk může věci užít daleko víc.

Mirku, jasně že člověk nemusí být poustevník. Určitě je však zpočátku lepší se některým situacím vyhýbat, časem už je člověk zvládne v pohodě. No a nebo taky ne. Zavislost je nafurt. ...

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 10/01/2019 19:59

Joga je top .cítím tolik síly a vnitřní uspokojení. Doporučuji ja to občas cvičil sama ale a úžasnou instruktorkou a meditací to je spica.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 10/01/2019 20:35

Tak paní s vínem ještě nedorazila, takže už můžu klidně dělat mrtvého brouka :) . To je ta nejlepší varianta :)

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 12/01/2019 12:49

takze ani karta doma nepomohla,
siel som si po nu este skor ako som si myslel ... zabavil som sa, tento x az moc, no som zasa zo seba v depresii.

strateny pripad

takze psychiatricka a psycholog buduci tyzden, snad ma to posunie, ja sa z toho ... neviem dostat.

Asi by ma mali vystrelit na Mars ... tam neni chlast, skor by som asi zostrojil raketu aby som si urobil vylet na Zem, ako ovladol seba/craving ...

1000001 pokus neuspesny

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 12/01/2019 13:06

Ahoj Stef doporučuji ti tu jógu, to tě uvnitř uklidní. Vítej na mém vlákně, taky jsem si nedovedla život bez alka představit, a vidíš. Už je to rok a nezlomí mě doufám nic. Když mám teda hoodně úzkosti, tak beru

neurol, ale opravdu jen v krizi. Radši než chlast.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 12/01/2019 13:10

Uvnitř stále chceš pít, až tě ten věčný souboj unaví a vnitřně se srovnáš, rezignuješ a nenásilně přijmeš změnu do svého života, ale opravdu s poklidem, přijde to samo.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 12/01/2019 13:18

Stef,

..."nevzdávaj sa a opáč/skús TO aj 1 000 002./(milión druhý)krát/(x)!!!" :blush:

..."možno TO Vesmíru úplne prepne, pomýli sa a... Ty sa preberieš ako niekto iný-nový, s inou DNK/A alebo aj v inom tele a s iným programom v mozgovni... a možno, že: "iba" nadobudneš alebo inak získaš vhlad aj rozum a uvedomenie sa, v sebe sam(otn)om." ;)
(...vesmír je nekonečný, ale môže byť aj nevyspytateľný?... , "ak Boh dá aj motyka, vraj, vystrelí... alebo, že: aj z jalovice teľa vyjde!") :ohmy:

...ale:, "ak budeš takto prokrastinovať unavíš aj Pána Boha!"

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 12/01/2019 14:17

Stef,no to jsi dlouho nevydržel.

Ale neklesej na mysli.Uvnitř sebe nejsi přesvědčen o tom ,že do konce života nesmíš pit.Nastav si v sobě střízlivost jako jedinou možnou kvalitní budoucnost.Sám už víš ,že alkohol je Tvůj pán.

Vyvarovala bych se jakýchkoliv oslav a večírků, což jsou velký spouštěč.

Zkoušej dál a pracuj na sobě.

Jednou se to podaří a čím dřív Tim lip.Čas utíka velmi rychle,tak ať ho většinu nepripiješ. Držím pěsti.Střízlivosti zdar!

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 12/01/2019 14:44

Maris, to je to, že neviem vydržat. Po pár dnoch moje myslenie ovlada alkohol. Schvalne som doma nechal kartu, aby som po práci nesiel nikam. Vysledok ale rovnaky, len som si to skomplikoval. Ako som isiel, tak som sa nevedel dockat ako male decko.

Velmi vela x som si povedal, rozhodol, ze chcem zit bez alkoholu, ked vidim tu destrukciu, no v praxi, ta zavislost ma riadi.

Neviem v com mala pomoc liecebna (personal sa nevenoval vntru cloveka, skor sa spravali jak idioti) Vsetko info o tej droge viem. Neviem v com pomoze psycholog. Vsetci toho 'Cierneho Petra' i tak vratia pacientovi.

Je to silnejsie ako ja :/

Niektori ludia z AA spominaju zazrak, ze im to neslo racionalnym myslenim, no mne sa nedeje ani to ...

Niektori si museli siahnut az na dno :/

A ak nebudem 1. ani posledny, kto by to nedal. Silna predstava - asi i zatiaľ realna.

Niektori hovoria, že melem vyhovorky. No ocividne niesom az tak slobodny ako otrok drogy.

Kto vie co je za tym, ved na ukor toho sa chcem vzdal asi vsetkeho. Tak neviem, co mam robit ak mam silny psychicky navyk, vedome sebaoladanie nezvladam.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 12/01/2019 15:09

Stefi, mě v začátcích hodně pomohly rady kluků tady, čti si hodně, jedna z nich je, nemyslet na to, že už si nikdy nevypiju, to jsem vždy dostala úzkost a rychle letěla pro flašku. Prostě pít můžu a nikdo mi v tom nezabrání, ale já už teď nechci. Když přišlo velké bažení, tak odložit jen o den rozhodnutí, jen o jeden den, prostě říct si kdyžtak zítra si zajdu, dnes to odložím a ráno zase bude líp. A když to zas přijde, zas to posunout pouze na zítra. Bažení slábne když nepřikrmuješ. Mě přišlo, že po třech týdnech už to bylo slabší, už to nebylo tak hrozné.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 12/01/2019 16:09

Stef,

uvedom a vyhodnoť si, čo sa v Tebe deje po prvom nedočkavom dúšku...

(???) Je to len fyzická úľava alebo aj psychická, či ich vzájomne posilnená kombinácia?

Nedokážeš už fungovať s alkoholom ani bez neho.

"Sám sa z toho nevysomáriš → vyhľadaj odborníkov!"

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 12/01/2019 16:16

Stef,jo to máš pravdu,že léčebna nepomůže od návyku,ani Ti nikdo neporadí jak to udělat.Ano málo se tam pracuje s člověkem samotným, málo prostoru ,sestry,lekaři i psychologové to mají jen jako práci,ne posláni.Ja tam šla plna očekávání, že mi poradí jak na to.Ale jen jsme měli před druhými (cizími)lidmi odhalovat sve nitro ,psát životopisy a nimrat se v soukromí.Mi to teda tam přivodilo dost těžké deprese,že jsem tam byla donucena brát AD. Ještě dlouho potom se mi zdaly hnusné sny o tom co jsem kdysi prožila a proč jsem pila.

A vlastně to byla jen výměna kus za kus.I kdybych měla někdy recidivu,tak vim jistě,že se tam už nikdy nevrátim.Ale to je různé.Někteří jsou tam už po několikáté a pak teprve se jim podaří přestat.Kolikrát jsi byl na léčení?Třeba by u Tebe byla vhodná jiná léčebna s delším pobytem.Prostě to nevzdat.Ja byla rozhodnuta přestat a udělat pro to vše.Proto jsem šla do léčebny o sve vůli a taky jsem sama chtěla antabus.A mě neděsí představa ,že se nikdy nenapiju. Naopak,střízlivost se stala mým stylem života.Vím,že můžu selhat,jsem jen prece zavislý člověk.Vím ,ze na Slovensku je antabus zakázan,ale je selincro a pod.Chápu,že jsi z toho nešťastný, ale pokud k tomu budeš přistupovat tak,že nebudeš první ani poslední kdo bude znovu pít,tak už se ted připravuješ na to ,že pít budeš.Ale co tě čeká víc.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 12/01/2019 16:53

Ja, uvolnenie. Pred napitím, zmenene obvody v hlave.

Maris, uz nikdy ziadna "liecebna".

Chcel by som len zit slobodne, nebyt ovladany drogov.

Myslienku 'prvni ani posledni' som myslel tak, ze je vysoka pravdepodobnost ze skoncim velmi zle ak sa mi nepodari najst kluc.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 12/01/2019 17:07

Stef, pardon, ale to je hrozne knourani. Ja bych hrozne moc chtel .. nestaci prece jenom chtit, ale je potreba take neco udelat, neco zmenit, menit. Platebni karta doma mi neprijde uplne dobry napad, to spis ji nechat zamcenou v praci nebo u znameho. Tak jak tak, jeji nedosah ti ma dat casovy prostor u uvedomit ten momentalni zkrat, potrebu se napit. Tak jak to prijde, ta chut, tak to zase odejde.

drnepor.eu - mozna tam ma svoji knihu s navody: Jak zustat strizlivy. jestlize se domnivas, ze kdyz se ti podari restat pit na nejkou delsi dobu, je vyhrano, tak to ani smykem. Nepiju 2.5 roku a obcas se rano probudim a jsem ve stavu jako po opici nebo spis s opici. Proste mozek/telo chtelo byt opile, tak si stav "nejak" navodilo (suchy abstak - nebo jak se tomu rika) a je to "kurva" neprijemne. Je to neustala prace na sobe. Stejne jako kytka se musi zalevat, aby neumrela a rostla. Stejne tak nemuze byt clovek stale stastny, neni-li "super" jogin v chramu na hore bez rusivych vlivu bezneho zivota.

To fnukani na sebou samym vede jednom k dalsim opicim a pak k dalsim a dalsim. Snad mi pomuze psycholog .. musis chtit, pak ti pomuze treba i psycholog, antabus, co ja vim co jeste.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 12/01/2019 17:16

Stef, nikdo ti žádný klíč nedá.

Ty chceš žít svobodně a přitom když se napiješ cítíš uvolnění. Před rokem tu psal jeden podobný Tobě. Zdenek se jmenoval A taky pořád brečel, že chce přestat pít a pil. A nic pro to nedělal. Klíč je v Tvé hlavě.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 12/01/2019 17:41

Maris, ale kolik těch klíčů člověk vyzkouší, než najde ten správný, že? :)

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 12/01/2019 17:51

MichalB, po tu kartu by som vtedy siel asi aj keby bola na 2. konci sveta, alebo by som vybavil sekeru, helfol prachy, alebo to nejako vymyslel, len aby som docielil ... a to není normalne ... aby clovek toto robil ak sa snazi tomu vyhnut ...

dookola, musis chtit, a nieco robit, tak asi nechcem a nerobim nic, zato som skusil asi vsetky moznosti ... zbytocne sa pak snazim, teda, asi nesnazim ...

@Maris, ja si klic najdem sam, ak je v mojej hlave ...

dovidenia a nesporove veci som skusal a nikdy nefungovali, dovidenia

mozno je to fakt inak

<https://ivanamedvedova.sk/zavislost-ako-sa-od-nej-oslobodit/>

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 12/01/2019 17:52

Michale. To máš pravdu, já zkoušela dlouho moc dlouho a nakonec našla. Díky Bohu . ;)

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 12/01/2019 18:00

Stef,tak se neurážej a raděj napiš co pro to uděláš, aby se to neopakovalo.Jinak urážlivost je taky taková vlastnost alkoholiků,jako i vztahovačnost,podezdřívavost a jiné lahůdky :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 12/01/2019 18:05

Stef, ja nevim, jak to mas. Mam jen informace, ktere sem napises a sve zkusenosti se sebou a tve infomace tobe me napadne pripominaji :)

Kdysi psychiatr: nereknu vam nic, co nevíte. Je to ve VASI hlave.

A jak si rikal: no ty ses chytrej, doktore! A ted mi jeste reknete, jak to v te hlave jako asi tak je? Tam mam snad nejaky prepinač?!

Doktor: to urcite ne, ale musite si rozmyslet, zda chcete (umrit) a nebo nechcete pit (chcete zit). A vam do ruky alkoholol, jak vas tak pozoruji, rozhodne nepatri, protoze s ni neumite zachazet.

A mluvis spis obecne, ze sve zkusenosti, co je potreba. Ne co mas delat. Co mas delat, vis sam nejlip.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Šantal - 12/01/2019 18:32

Stefe, podlehnutí je naprd, já vím. Tak se kousni, odolej! Až zas budeš mít nutkání tak se nejdřív přihlaš sem a napiš "jdu chlastat". Třeba si to radši rozmyslís. Mimochodem to zkusím praktikovat taky ????

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 12/01/2019 18:33

Maris, MichalB, ked uz ani ja sam neviem, skusil som 5 psychologov, skusal som psychiatrov, skusal som AA, liecebnu, vieru, zamyslal som sa tak hlboko nad sebou, ze ma az zdrbali na vizite - dalsi klinec do rakvy, skusil som sa odpojit od setkych znamych, takže som vacsinou sam, zatiaľ nepoznam nikoho kto nepije, napadlo ma, ze to robim kvoli muzike, zivotnemu stylu, tak sa snazim vzdac i poslednej veci, co som v zivote mal rad. A aj zacal som chodit i mimo mesto, behavat, ale potreba na stare veci ma skor ci neskor stale dobehla.

Teraz mam len vybavene v utorok adiktologa a v pondelok psychiatricku kvoli selincro. skusam co viem

@Šantal, ked to ze uz som sa skusal takvela x seknuť, ale ono ma to premošlo, ved kolko x som i tu pisal, ze sa snazim uz bojovat zubami nechtami ako viem, ze mam sialenu chut a podlahol a zdrhol, proste to uz nemoze byt lutovanie seba ale mam realny problem. A kolko x som sa ani uz nelutoval a nastval sa na seba. Proste to uz je na zblaznenie

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 12/01/2019 19:08

Stef,jo vím je to na zbláznění,k uzoufání,ale nejsi v tom sám.Tady na tomto fóru je plno lidí ve stejné situaci.Někteří jen čtou a hledají rady,Ty ses aspoň odvažil tu napsat.Ja tu psala rok než se mi to podařilo přestat,Chodila jsem i do AA,k psychiatrovi k psychologovi a stejně jsem do toho za čas spadla.Piš ,co Tě napadne,piš své pocity,myšlenky,vylej ze sebe ten vztek nesvobody,třeba to pomůže. Neurážej se ,když Ti někdo napíše co se Ti nelíbí.Nikdo Ti tu nenadává a kazdý ma svůj názor.A kazdý svou radou chce pomoci.

A pro Šantal:opovaž se,ty jedna. :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Šantal - 12/01/2019 19:10

Stefe, mrzí mě to (jako spolubojovníka). Je smutný, že stejný člověk v nás chce praštit s chladem a ten samý nás pak žene do hospody. Taky nemám návod. Máme načteno, víme o tom hodně a ve finále je to k ničemu. Ale snad ne! Snad to dáš, i já. Nevzdávej to, snaž se na to nahlédnout odted' opravdu jinak. Zbav se tlaku, vzteku a strachu. Zkus v tom najít radost a potěšení. I z těch maličkostí. Já se taky vzdala svých známých a muziky atd. (Až na ten minulý kiks, který za to -jak jinak- vůbec nestál). Tak zatím máš nás tady, nez s najdou skuteční kamarádi. Já je teda taky zatím nenašla, ale asi mi to nijak zvlášť nechybí. (Mám ale hodně kolegyň v práci, takže to asi stačí v normálním životě. S těmi jsem se dřív bavit neuměla, teď je to ok). Prostě hlavu vzhůru. Netrap se a zkus to znovu a znovu a.....

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Šantal - 12/01/2019 19:12

Pro Maris: neboj, nemám v úmyslu nic měnit na abstinenci ;-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 12/01/2019 22:54

Stef, vsak ano, je potreba zkouset a najit si sobe vyhovujici cestu, ktera povede k abstinenci :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 12/01/2019 23:32

skusil som sa odpojit od setkych znamych, takže som vacsinou sam, zatiaľ nepoznam nikoho kto nepije,

Kto tvrdí, že to musia byť len abstinenti? Nedá sa nájsť si niekoho na behanie, nejakú partu ľudí?

Čo vlastne očakávaš od abstínovania?

Abstinenca je len život bez vedľajších, nepríjemných následkov užívania alkoholu. To je všetko. S množstvom problémov, ktoré sa musíš naučiť riešiť s čistou hlavou a neutekať od nich k alkoholu.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Gennosuke - 13/01/2019 20:50

stef napsal:

Neviem v com pomoze psycholog. Vsetci toho 'Cierneho Petra' i tak vratia pacientovi.

Ted Te asi nastvu Stefe ale co by s tim "Cernym Petrem" delali? Ten je Tvuj :-(. Jsi alkoholik = neexistuje zadny zpusob jak Te vylecit. Neexistuje lek, zadny lekar na svete Ti neporadi zadny 100% ucinný postup jak nepit ani neni zadny "ritual" ktery kdyz budes pravidelne provadet tak prestanes pit :-(. Lekar Ti muze pomoct ujasnit si co se deje a co by jsi mel udelat a muze Ti dat rady pro konkretni situace. Muze Ti nasadit leky jako jsou Selincro nebo Antabus ktere Ti pomuzou zvladat problemove stavy ale urcite nejsou nejaký zazracny medikament na "nepiti". Vsechno to tezky a narocny, vsechny ty stresy a odrikaní a vnitřni boje to budes muset zvladnout jenom Ty sam. Predstav si to jako souboj v gladiatorsky arene. Lidi tam na Tebe muzou kricet rady, muzou Ti hodit zbran... ale ten boj tam budes bojovat sam.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 13/01/2019 22:21

Ahojte,

mate pravdu vsetci,

den 4, ani myslienky na alko nemam, tak to ide fajn, ak by to tak mohlo ostat.

Mozno to chce zmenit identitu, vnutorne, zabudnut nejak na minulost, vymanit sa z iluzii, prijat veci ake su.

Budem sa snazit ako viem, to je to, ze mi to zacne chybat, a craving je na svete, a ak mi to chyba, tak to znamena, ze to chcem, nesmie mi to chybat, neviem ako to docielit.

Mozno najskor zistit preco to chyba (zabava, uvolnenie, hudba, unik z reality, ludia, dolezite - akoby stale nieco ockavam od toho, alebo inokedy len ten stav sa sprasit) a najst nejaku nahradu, nemysliet na to by bolo fajn, len mam skusenost, ze to narastie tak velmi, ze mi to meni zmyslanie, vtedy naopak akoby som to chcel aj keby to mala byt posledna vec, tak pojdem za tym. uplne o 180, a to je velmi zle. Nieco ako ked sa smrtnik meni na vlkodlaka, len s tym ze nepijem krv ale alkohol. Ah jaj Myslim si ak si dam ten selincro, tak viem, ze budem vtedy naseba nahnevany, ze nedocielim alkoucinku, (ak liek bude fungovat) (capmral nefungoval), ale rano budem isto stastnejsi.

Najradsej by som bol ak by tieto stavy nechodili, aby alkobar mi vobec nezacal chybal, ako dnes napr. Je to fest zvladne, kde a kedy ten mozog tak prepina.

Chcem byt nejak pripraveny ak to zacne :/

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil zdenek.dry - 14/01/2019 11:13

..Stef,možná mě něco uniklo,proto nemáš Antabus?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 14/01/2019 12:39

zdenek.dry mal som reakciu, ked som v PL testoval, mam citlivu pokozku na tvari, akoby atopicku, ktoru itak nedam dokopy, ked budem chlastat. Staci par piv, cigariet a vyzeram horsie.

Preto teda to selincro, ako poradil MichalB.

Dnes sa zmierujem a premyslám, ze som ochotny sa vzdát akoby seba, hudby, celeho zivotneho stylu. Iluzia, ze som muzikant, rocker ma len cely cas pohanala. Nakoniec tym to vsetko i zacalo, oki uzil som si, ale kam ma to dohnalo. Vzdavam sa.

Je asi fakt najvyssi cas sa vzdát, pustit a spoznat nove veci, uzivat krasu slobody ako novy clovek.

Zatial premyslám fajn, nechcem aby v mozgu to precvaklo za par dni a zacalo to chybat, pretoze pak ma to ovlada.

Zajtra mam tu terapiu, tak som zvedavy, tesim sa.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 14/01/2019 13:10

Stef,píšeš že nepiješ pet dnů a před 2 dny jsi psal,že jsi se ozral.Nelzi tou a ani sobě. To Ti fakt nepomůže.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 14/01/2019 13:11

Dulezite je, ze chces ;)

Ted uz jen najit tu cestu, kterou toho dosahnes.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Šantal - 14/01/2019 13:17

Zdravím všechny! Maris,mě se to taky nezdálo. Stefe, zase tak to neletí ten čas ve střízlivosti ;-))Před dvěma dny jsi psal. Je to fakt. Ale držím palce no...

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 14/01/2019 13:26

Tak přátelé, dnes den 1. Vcera jsem si koupila flašku nějakého oříškového likéru, půlku jsem vypila pak se pozvracela, protože jsem za celý den jedla jen 1/2 rohlíku a 3 kostičky čokolády. V hlavě mi bloudily myšlenky, že to bylo všechno marné, že takhle jsem si to opravdu nepředstavovala a co si počnu sama na tom obřím baráku. Neurol tlumí stres a já se potřebovala zpravit a vyřvat. Bohužel to dopadlo tak jak jsem napsala, bylo mi pouze hrozně špatně a druhou půlku lahve jsem hodila do koše. Musím rychle vynést odpadky, bo to svinstvo už nechci nikdy vidět. Musím okamžitě přestat myslet na to co bylo a nato co bude a jet jenom v přítomnosti a tu si chci užít střízlivá se svými dětmi.Ještě teď se třesu a je mi hrozně špatně. Ráno jsem vypravovala syna na lyžák a hrozně jsem se styděla. Litovat nelituju, chtěla jsem vyzkoušet jaké to bude se pořádně zlít a doufala, že se dostatečně vybulím. Nic z toho neklaplo a podívala jsem se neřádovi zase na jeho pravou tvář. Jsem vlastně šťastná, že je mi tak zle.Jdu dnes s dcerkou na bazén, zítra cvičení, jedu dál. Akorát tady už nemám co radit. Jsem tady s vámi a budu, jsem alkoholik.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 14/01/2019 13:34

Maris, siel som v stvrtok, napisal sem az v sobotu, dnes je pondelok, v chate som sa opravil, ze 4ty den. piatok, sobota, nedela, pondelok - 4 dni.
(spominal som tu kartu, ze si necham doma v stredu vecer ale v stvrtok po praci letel po nu)

Baby trosku dovtipu namiesto robenia zaverov, ze klamem :) verr
Nemam preco klamat ... Som uprimny ako len viem, viem, ze klamstvo neni fajn

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 14/01/2019 13:36

Drahusko,ty máš pořád co radit,to co se ti stalo ,prostě k tomu vedlo nic si z toho nedělej,jsem s tebou A ten rok střízlivosti nevymazes,hodně jsi toho dokázala,u mě jsi Borka.a jsme tu s tebou všichni,protoze s tebou pocítíme,nejraději bych tě objala a pohladila tak aspoň na dálku objimam :ohmy:

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Šantal - 14/01/2019 13:42

Drahu! Připojuji se k Maris. Drž se holka. Bude líp.
Stefe, dobře dobře :-) Aspoň sis to zrekapitululoval ;-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 14/01/2019 13:51

Drah, myslim, ze 1 lastovicka leto nerobi :)
A sisi osviezila aka je to zradna vec tie myslienky na alkohol.
A vysledok sa tiez asi rata k tym, pre ktore vies, ze na cisto je to lepsie.
Mam Vas rad, ste pre mna tiez moc opora.
Šantal :D ano :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 14/01/2019 13:55

Šantal napsal:
Drahu! Připojuji se k Maris. Drž se holka. Bude líp.
Stefe, dobře dobře :-) "Aspoň sis to zrekapitululoval" ;-)
Stef,

...samotné počty/(sumáry súm/summa sumárum alebo rekapitulácie, či súhrny) nie sú ani len podkladom pre *osobnú inventúru charakteru* trpiaceho alkoholika. :blush:

Takže,... "prajem mnoho zdaru a úspech!" B)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 14/01/2019 14:38

Stef, ja bych tak tipl, ze neslo o chut na alkohol, ale cileny pokus se opit a alespon na chvili vypnout hlavu od soucasnych problemu, ktere cloveka trapi.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Gennosuke - 14/01/2019 22:06

Drahoslava napsal:

Akorát tady už nemám co radit.

Dovolím si nesouhlasit. Protože jestli Tva recidiva začala a skončila pul lahvi vyzvraceného likeru tak to znamená že jsi na sobe celý ten rok velmi tvrdě pracovala a opravdu jsi se ve vztahu k alkoholu drasticky změnila. Tady na fóru jsi dost dlouho aby jsi věděla jak take muzou recidivy dopadnout a jak devastující dopad muzou mít.

A co se tyce samotné recidivy tak je zbytečné být na sebe přísná nebo se trápit vycitkami. Procházíš ku***** narocnou životní krizi což musí na člověku a jeho chování nutně zanechat následky.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 15/01/2019 05:11

Ahoj Drahuš, souhlasím s Genosuke a se všemi.

Hlavu vzhůru, stalo se. Je toho na tebe moc. Potřebuješ se nadechnout čistého vzduchu a nemyslet furt na to, co se děje. Já vím, hlava srotuje na plně obrátky. Proto ses takovou pokusila o ten únik. Nevím co poradit. Obrátit pozornost někam jinam. Soustředit se na jiné věci. Nevím, přestěhovat pokoj? Vyklidit sklep? Nějakou činnost. Ať na to furt nemyslíš.

A propo proc proboha ořechový likér, fuj :laugh:

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Mirek - 15/01/2019 08:23

@Drahoslavo, proč jsme tady na Fóru? Proč vedeme tenhle "boj"? Proč tu nejsou všichni ti, kteří si dají bez rizika skleničku pro uvolnění a relax a nemusí to řešit? Jsme tu proto, že ten černý drak letěl na nás a ne my na něm. Pokud jsi rok abstinovala a teď sis dala pár skleniček nějakého oříškového nesmyslu, tak to není žádná kategorická prohra. To pusť z hlavy. Jen nedopusť, aby sis z alkoholu opět vytvořila kamaráda do pohody i nepohody. V tvých problémech, jak je popisuješ (moc držím pěsti ať z toho vyjdeš s hlavou hrdě vztyčenou), ti to beztak nepomůže. Chlast z nás naopak dělá slabochy, všem jsme pak pro smích. Buď silná, nesahej po lahvi, projdi tím údolím stínů čistá. Ať už to dopadne jak chce, budeš vítěz, poletíš na zkroceném drakovi a dokážeš cokoli. Good luck baby girl..!

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 15/01/2019 10:54

Děkuji Vám všem přátelé, den druhý, už mi není tak zle, ale energie žádná, dost mě tenhle exces vyčerpá. Allie proč zrovna ten likér nevím, Prostě jen jsem ho tam viděla ráno, když jsem šla ze služby, v regálu vedle pečiva měli takovou tu akci De luxe potraviny a on byl ve slevě, měl víc voltů, takže rychlá smrt. Nad vínem nebo tak jsem ani neuvažovala, prostě jen jsem ho ráno zahlédla. Potom dopoledne

přivezl manžel děti a já koza jsem se ho zase snažila vzít po baráku ať se podívá, co tam všechno udělal, jak byl na to pyšnej a ať mi řekne proč, co jsem mu tak hrozného udělala, protože jsem jezdila v telefonu a ještě v půlce října jsme si vyměňovali medvídky a srdíčka v sms. Nic prostě už s tebou nejsem rád, chceš to písemně? Pak teda ještě psal, že mi nechce ubližovat, ale ve mě už byly jen ty poblbané myšlenky, že když spal 9 let ožralej a opuchlej na gauči, tak já ho měla stejně svým způsobem pořád ráda a když přestal, tak byl pro mě ten nej... Cítila jsem se jak použitej hadr na podlahu, že mu na mě vůbec vlastně nezáleží, že to všechno trápení bylo marné, když to dopadlo takhle. No a pak jsme jeli s dcerkou na bruslák a už jsem byla v podvědomí rozhodnutá jít koupit ten chlast. Vymazat si hlavu a rozpustit se v lihu, samozřejmě i se strachem, panebože co to děláš?, ale chtěla jsem to zkusit. Všechno to snažení mi bylo v tu chvíli jaksi úplně jedno. Byla jsem našťvaná na celý vesmír. No uvolnění bylo jen chvilku a pak začlo peklo na záchodě. Děkuji, že už je to za mnou.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 15/01/2019 11:46

Drahoslava,

... tiež som si "overoval" mnohé tak ako Ty - *pokus/omyl*.

To, čo iným stačilo počuť alebo si len prečítať, som (si) potreboval drsne odskúšať; "prežiť aj zažiť". Opakovane a mnohokrát, pretože som "tomu" ešte stále nerozumel ani neveril, ako taký "jeliman/prostáček" alebo naivný *trtko/baran*, či neveriaci Tomáš.

Dnes už viem, aj vecne rozumiem tomu, že *opit' sa → nič nerieši*, ani nevyrieši iba problém oddiali...

Problém ostáva a rastie v prokrastinácii, môže sa časom iba (vy)ostríť, zvýrazniť, zväčšiť, narásť.

Alkohol v krvi, totiž, skresľuje aj deformuje vnímanie skutočnosti... (...a často vyskratuje aj celkom zdravý úsudok). :blush:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 15/01/2019 12:23

Drahoslavo, ze zkušenosti - to vyresi jen cas a nakonec vse dobre dopadne :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Gennosuke - 15/01/2019 12:24

Drahoslava napsal:

že to všechno trápení bylo marné, když to dopadlo takhle.

Je mi jasny ze je Ti hrozne moc mizerne a trapis se ale nezlob se prosim - s timhle nemuzu souhlasit. Nebylo to marny! Ani trosku malicko to nebylo marny! Zvladla jsi se dostat z problemu se zavislosti (vis jake jsou statistiky ?), jen tak bokem jsi z te zavislosti vytahla i manzela, nedovolila jsi aby Te to slozilo psychicky, fyzicky nebo socialne, mas super deti a dum a mas praci a v hlave to mas srovnany a zcela ocividne mas chut a vuli tahnout to dal. Nebylo to marny ;-) !

Drahoslava napsal:
co jsem mu tak hrozného udělala

Neudelala jsi nic! Takovehle veci se stavaji. Lide se meni - jejich city, cile, hodnoty nebo touhy. Stejne by jsi se mohla ptat deste proc prsi a vetru proc fouka. Tvuj manzel se rozhodnul. Je to smutny, je to skoda, bude to jeste hodne bolet, zcela jiste prijdou organizacni problemy spojene s rozchodem ale vratit to ocividne nejde takze se neda nic delat a jede se dal :-(.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 15/01/2019 12:30

Děkuju moc kluci :kiss:

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 15/01/2019 15:54

Za hodinku mam tu psychotherapiu, trosku mam v gatiach, ale je to aj o prekonavani strachu, ze. To ma vsetko este len caka, ale aspon mam pocit, ze zas to budem mozno moct niekam posunut. A zo skusenosti viem, ze nic zle az tak nehrozi, je to aspon male dobrodruzstvo, ktorym sa mozem posunut a to ma tesi.

A tak som aj rad, ze mam aspon ten 5ty den (ak dobre pocitam :) a uvedomujem si, kam ma ten alkohol dostal, a tym padom moc nefantazirujem, chcem aby mi to vydrzalo.

Snad to klapne vsetko fajn a ja zacnem na sebe pracovat nejako.

Nejako som sa dostal do situacie, ze si myslim, ze asi som cudak, mozno som si to myslel skor, ale nevadilo mi to az tak ako teraz, ked mam pocit, ze som na pokraji ako tak aspon trosku normalneho zivota, uz nechcem dalej, kto vie ako na tom je moja sebareflexia, potrebujem sa nejako dat do zivota, normalu.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 15/01/2019 19:41

Tak dej vědět jak je. Já dnes cvičení, nešetřila nás. Teď hořčičk, protože mi křečovaly stehna a sprška a do pelechu číst pohádku. V podstatě furt něco dělat je dobrý recept, nenechat splíny a craving, aby se nám vloudily do myšlení.. Nebudou mít na to čas. Chacha

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 15/01/2019 21:06

spatky,

prijemny adiktolog/psycholog/therapeut. Tak zhodnotil, ze mam celkom depresiu, o tyzden mam dalsie sedenie. Mam si vybrat individualnu alebo skupinovu terapiu, zatiaľ som za individualnu, kedze som tak roztrieskany.

Odporučil mi tiež psychiatra a ADcka, toho, ktorý ma poslal na liečenie a nechcel liečiť ambulantne, (nechal ma mesiac čakať pri objednaní), tak neviem neviem (kvôli tomu že je špecialista). Som objednaný k inej psychiatricke na ten pondelok, tak jej popisem situáciu a uvidím. Aspon to selincro nech mam ak mam zlyhat.

Drahu, presne to mi dnes spomínal terapeut, že mam za ten týždeň porozmýšľať o svojom programe/rezime.

Zajtra teda nenechám kartu doma, nech nemám pocit zakazu, obmedzenia, a myšlienok na to, ale skor nech sa motivujem, že si pôjdem zabehať paradne. Budem radšej myšlieť ako si vyberiem paradnú trasu :)

Mam strach ale veľmi, že príde craving, precvakne, ani necem myšlieť, chcem na sebe pracovať.

Tiež sa dopujem horčikom a b-komplexom.

Chcem tento týždeň do ďalšieho sedenia zvládnuť, budem veľmi rád i za zajtrajšok, taký svetlý bod že po práci by som si zabehal. A vôbec, mal by som byť rád i za dneskajšok. Čítim, že drak je vo mne a striehne.

Chcem sa naučiť žiť bez alkoholu :/ byť slobodný a čistý človek s čistou dušou, to ma priťahuje, škoda že ale že i tá temnota niekedy. Asi to je buď alebo.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 15/01/2019 23:22

Stef, tak se neboj. Vymysli si plan, co s tim udelas, az to prijde a neposer se z toho uz dopredu :) Jinak si to jen privolas - kdyz na to budes myslet. Mit z toho strach znemana, ze uz dopredu vis, ze to prohrajesh - tedy mluvim za sebe ;)

Jak to prijde, tak to zase odejde, netrva to bazeni vecne. Krome vitaminu se mi osvedcilo hodne pit vodu. Na sklidneni myslis je dobra joga. Plavani a sauna je taky fajn :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 16/01/2019 05:08

Ahoj Stef. Taky se mi zdá, že na to moc myslíš. Pak z toho máš úzkosti. Mysli na strizlivost. Na to, jak příště na terapii budeš moc říct Zvládl jsem to. Na to, jak si zabehas a jak nám to sem půjdeš napsat. Žes byl behat a že máš za sebou další střízlivý den. Nějaké pozitiva do života dostaň. Třeba si kup pomeranč a po malinkých kouscích si ho vychutnej. Je výborný. Když člověk nemá otupele buňky, je najednou tolik věcí, které můžeš ochutnat, zkusit. ...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 16/01/2019 08:37

este ma napadlo, ze taka terapia pre moj alkomozog je nebezpecna, napr. vcera therapeut povedal, ze vdaka tej depresii nevnimam aj pozitivne veci, napr. ze mam pracu a ze nepijem kazdy den, ale ... A presne to, a uz od rana mam nervy z tej myslienky, , ako keby pitie raz za tyzden malo byt ok, to moja alkohlava/drak zasa chce vnimat ako aliby. ...s tym! Nechcem pit. Musim mu to o tyzden povedat, pisem to i sem, radsej.

MichalB, Allie, dakujem, skusim sa naladit na krajsie veci a uzivat si ich :)

Allie,pomarance mam, tak mozem aplikovat :)

MichalB, Allie, dakujem, skusim sa naladit na krajsie veci a vychutnavat si ich.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 16/01/2019 09:47

Stef, si pis denik o tech alko myslenkach a tak vubec a pak to muzes probrat s terapeutem a najit, kde a proc to vznikla a pracovat s tim.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 16/01/2019 11:41

dostal som take poznámky, asi je to pre gambling ale to je zrejme jedno (ja sa tam vidim takmer vsade) mozno niekomu sa zide:

Varovné príznaky relapsu.

Ako už bolo povedané, ľudia , ktorí sa snažia zmeniť zabehané zlozvyky, majú tendenciu „pošmyknúť sa" a vrátiť sa k pôvodným vzorcom správania. Ak si budete vedomí situácií, v ktorých ste náchylnejší k takýmto pošmyknutiam, dokážete sa na ne lepšie pripraviť a predchádzať im. Nasledujúce znaky často poukazujú na zvýšené riziko relapsu, alebo zlyhania:

1. Príliš reagujem na stres.
 2. Som zo svojej rodiny a priateľov podráždený.
-

3. Vzdělávam a izolujem sa od svojej partnerky, rodiny, priateľov, práce, a pod.
4. Cítim sa zavalený pocitmi osamotenosti, frustrácie, hnevu a depresie.
5. Ľahko sa nahnevám.
6. Začínam sa od druhých izolovať.
7. Mnohokrát sa cítim depresívne.
8. Nedarí sa mi zaujímať sa o čokoľvek.
9. Začínam zisťovať, že viac žijem v minulosti, než v prítomnosti.
10. Cez deň som myšlienkami často v minulosti, alebo v budúcnosti, nie však v prítomnosti.
11. Snívam o tom, ako bolo v minulosti dobre.
12. Prechádzam obdobím zmätku, keď neviem, čo mám robiť a ako ďalej.
13. Často krát sa prichytím pri tom, že obviňujem druhých ľudí z mojich problémov.
14. Často sa sťažujem na svoj osud a cítim sa ako jeho obeť.
15. Odmietam vyhľadať pomoc a rozprávať sa o svojich problémoch
16. Niekedy premýšľam, či by návrat k hraniu/tipovaniu bol naozaj tak hrozný, pretože veci sú už aj teraz dosť neúnosné.
17. Začínam vedome ľuďom klamať.
18. Viac než obvykle začínam užívať lieky, alkohol, alebo iné drogy.
19. Začínam sa viac stretávať s ľuďmi, ktorí radi hrajú vo veľkom štýle.
20. Začínam si navrávať, že už som vyliečený a problémy z minulosti sú už za mnou.
21. Prechádzam, alebo som práve zažil významnú zmenu v živote (napr. stratu, sklamanie, úmrtie, zmenu práce...)
22. Začínam byť príliš sebavedomý a z pamäti sa mi vytrácajú spomienky na to, čo som sa naučil na liečení.

Ak na sebe pozorujete jeden, alebo viac z týchto signálov, urobte preventívne opatrenia. Nájdite si pre seba čas a porozmýšľajte nad tým, čo sa deje a ako by to mohlo viesť k hraniu a ďalším problémom. Pokúste sa uplatniť dve kľúčové stratégie:

vyhýbajte sa vysoko rizikovým situáciám

zapište si svoje (často skreslené) myšlienky týkajúce sa hry a spochybnite ich

Ak Vám tieto techniky nepomáhajú, navštívte svojho psychológa, psychiatra, alebo klub abstinujúcich

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 16/01/2019 13:11

MichalB, tie vitaminy ozaj ucinkuju, nemam ziadne vacsie uzkosti, i spanok celkom fajn. Davam si horcik a b-komplex a jem banany :)
Tie myslienky sa im snazim vyhybat a myslim nato ako ste mi poradili.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 16/01/2019 13:40

uz zacinam vnimat, ze alkomozog by chcel, aby som sa tesil, ze po praci pojdem na pivo, nesmiem si to dovolit.

Najhorsie je, ze nemozem z prace vypadnut len tak a ist to vybehat teraz, kym je to slabe. musim to precat, odviezt pozornost ako to ide a pak si to uzijem :P tak davam do seba vodu, mineralku jemne perlivu, mozog ma pocit, ze ziaden rozdiel od piva, tak dostava ako taky pozitok :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 16/01/2019 15:18

noa prave dostavam tie stavy, ze sa mi nechce ist behat ani, ale chcem ist na pivo. Tu je ten zlom. Tak uz akoby som sa pripravoval, ze teda sa pojdem opit, a nechcem akoby to zmenit, tak ja neviem ci u mna je zachrana mozna.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 16/01/2019 15:33

Stef a pretože chceš prestať chlastat tak tyto myšlenky zaženeš a zůstaneš pěkně na fóru a budeš psát.povinně. Nejsi přece žádná sračka. Dej si kilo banánů a čokoládu.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 16/01/2019 15:34

A záchrana je možná u každého kdo to opravdu chce!!!!

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 16/01/2019 15:39

ked ta energia chciet ist, je akoby silnejsia ako ta ze nechcem ist. A neviem to teraz zastavit. Zacnem chcet az rano, ked mi bude zo seba blbo hm

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 16/01/2019 15:53

Tak tu energii přeměň na energii nechci pít,žádné výmluvy nejsou přípustné, snaž se trochu a ne že

každých 5 dní se ožereš.A pak tu zas budeš brečet, že ti je to líto,sakra.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil zdenek.dry - 16/01/2019 15:59

..to je energie zvaná "chtít se jít "nachlastat.Tu nezastavilo u mně nikdy nic.NIC.Pripadas mi jako člověk který snad nemohl být ani v léčebně,který vůbec nemá tušení, že je to normální regulérní toxická smrtící látka.Ty uvažuješ po tom všem že se napiješ? Že tě to zabije? Fakt uvažuješ o tom že to do sebe dobrovolně naliješ?Já vím že jo,taky jsem to tak měl.Kdybych věděl co mě čeká ještě za peklo,bylo by to jiny,ale to musí každý sám

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 16/01/2019 16:32

Myslím ,že už je v hospodě.On prostě nechce přestat.
Už dlouho nepsal Notor.Že by přestal pít? To by byl úspěch. :laugh:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 16/01/2019 16:35

Stef,

...objav v sebe spúšťač radosti z toho, že *práve dnes/teraz sa nenadrbeš* z piva, ani inej "malinovy"!!!

"Bud' chlap a rozkáž sám sebe!!!" B)

(...to je skutočné *umenie kung-fu = ovládnuť sám seba aj akékoľvek baženie!*) :ohmy:

"Cvičenie (u)robí z Teba Majstra!!!"

(Opakuj a precvičuj sa! Život Ti neustále ponúka príležitosti, chop sa ich!) ;)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Double D - 16/01/2019 17:38

Presne ako Zdeno kedysi. Nechcem piť, nechcem, ale mam chorobu/energiu, je silnejsia ako ja, nikto mi nechce pomoct, neda sa nic robit, vsetko je zbytocne, musim sa ist nachlastat. Pretoze mam CHOROBU/ENERGIU.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Šantal - 16/01/2019 17:58

Bohužel mě to taky napadlo. Diagnóza F..... atd. Kdoví jak dopadl.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Lucie - 16/01/2019 18:30

Čau přátelé, tak jsem tu zas..

minule asi v listopadu jsem tu psala, že pro mne cesta kontrolovaného pití neexistuje.. dva tři týdny pak byly suché, pak zvítězil drak v hlavě.. že přece pátek a sobota neva, když si dám jen střík.. střík litru vína.. samozřejmě zapůsobil na příslušné receptory.. mazala jsem pro druhý litr.. další den totéž..

pak od po-pátek sucho

ale další týden se přidala středa, čtvrtek...

a skončilo to jak jinak, než že každý večer...

opět napuchlá, oteklá, hnusná.. odporná rána...

váha se za ten měsíc a půl zase vrátila , takže mých letně půlročně vyabstinovaných sedm kg je zas zpátky..

navíc jsem zas byla v opilosti komunikativní až moc - takže ráno čtu na fcb co jsem kde psala za emotivní komentý B) :blink:

včera ráno na váze moje životní maximum

to mne stoplo víc, než to víno... (s ničím to nekombinuju, ale i tak mazec.. litr nikdy nestačí..) .. takže šup na Kalorické tabulky, detox, červená v hlavě

Kurwa proč nedokážeme pít NORMÁLNĚ !?? JAKO JINÍ ?? proč je tak nemožné si dát jen sklenku-dvě jako běžné ženské ??

tak nic, no... čaj, voda..

ale už fakt nepíšu věty typu UŽ NIKDY VÍCE ANI KAPKU...

je to na celý život.. zatím si říkám, nic dnes, nic zítra

to musí stačit

do hajzlu práce...

a to jsem se v září po půl roce totální abstinence rozpila blbým debilním burčákem !! že mi ruka neupadla...

co vy, holky, jak jste aktuálně na tom ?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 16/01/2019 18:45

Mám za sebou rok abstinence a některé holky se taky dobře drží.

Tak Ti přeji Lucko ať Ti to už jde.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Lucie - 16/01/2019 18:50

Maris, děkujiii ;) B) já tu v létě házela machra, co na tom jako kdo máte, že jsem s tím v květnu prostě den ze dne sekla a HOTOVO...

to bylo skutečně velmi naivní :(

no nic, poučena z krizového vývoje jsem,

holt jsem nebyla stvořena k tomu si dát "normálně jedno" (či jednu dvojku) a jít domů..

aktuálně se těším, až zas odpuchnu, takže dvojitá motivace :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 16/01/2019 19:08

Ahoj, přesně jako Karolína- nepít mi nedala problémy, však JEN v patek a za odměnu to nevadí. Tak teď už to viš. VADÍ.

Je dobře, že si tady zpátky. Máš zkušenost navíc a to je dobře, teď už aspoň budeš vědět, kde neudelat chybu. Držím palce, bojuj, když budeš chtít, půjde to. :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 16/01/2019 19:39

Ja nevím, no. Ten boj ve me evokuje hrozny debakl :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 16/01/2019 20:03

Já vím, nemáš rád slovo boj. Nevím, jak to nahradit. U nás se to používá často, jdeš např do nové práce -Bojuj! A taky tam nejdes bojovat ale pracovat. Ve sportu taky, ve škole atd. Nevím , třeba - jdi si za svým?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Agi - 16/01/2019 20:04

Ahoj Lucko.. Jsem za suchým pulrokiem, docela dobrý, ale opravdu, opravdu vím, že nikdy ani skleničku. Okamžitě by to bylo zpátky!!! A další pokusy složitější.

Od pondělí zkouším být bez cigaret. Namotivována knížkou J. Carra. Jde to kupodivu tentokrát celkem hladce. Jen totéž... slib, že už nikdy ani jednu.

Tak si tu pěkně promlouvám k těm "parazitům" ve mně :), jak už je krmit nebudu :) :). Drž se.. držte se všichni a zdravím :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sochař - 16/01/2019 20:48

A tak je to neuvěřitelný, jak ten čas letí-ale já A. Carra-o nekouření- přečetl loni v únoru a od té doby ani jedna cigareta. Ovšem po letech pokusů. Vytahování vyhozených cigár z košů, somrování, shánění vajglů, úprků na pumpu, bušení na sousedy pro cigáro-a všechno tohle. Ale povedlo se!

Tuhle knížku tu kdysi doporučoval tuším Michal a mě to chytlo. Dobře mi ten autor vymyl hlavu, když mi vysvětlil, že když přestanu kouřit -nebudu trpět. A taky že ne!

Proti jeho doporučením si ovšem občas dopřávám Nikotin spray-asi blbý, ale já stejně už budu v únoru rok bez cigaret.

Tak hlavně se zítra neožrat a nezapálit si, že jo.

Ne, ne, provokuju sám sebe-to nenastane.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 16/01/2019 20:55

Lucko, jako bych četla o sobě. Taky mně v létě stopla váha a to se teda nijak necpu. Taky jedu kalorické tabulky a mám 10 dole. Vždy si tam tu sedmu na večer započítám. Abstinovat dlouhodobě se mi nedaří, mám rekord měsíc a pak zase najedu na ty víkendové stříčky a pak je z toho i neděle, pondělí a celý týden. Už se s tím nenervím. Měla jsem z toho depky, že mi to nejde,. Ale můj přístup je nyní takový, že když to jde, tak super a když ne, tak holt ne. Neožírám se, nedělám bordel, jen ten rituál. Nijak si to neobhajuju, ale můj čas ještě asi nenastal.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Agi - 16/01/2019 21:25

Sochaři ahoj. Jj, vůbec to nechápu, ale s lehkostí jsem překonala první dny nekouření. Vůbec nerozumím , oproti předchozím pokusům!!Jinak, má i knihu o odvykání alkoholu. Ono vůbec, ta myšlenka, dá se aplikovat i na alkohol. Ale, hlavně!!! to znovu nedat do pusy :). Žádného parazita :laugh: :P

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 17/01/2019 05:13

Sochaři, gratuluju. Přestat kouřit je dobrá věc. Zdá se mi, že u kouření je to takový souboj s rutinou. Jako teď to dodělám a zapálím si. Ještě si zapalím a půjdu. Sleduju to u lidí v práci, jak jim to rozclenuje ten jejich den. Vlastně mi přijdou jako hrozni chudáci, takovi vězni nebo jak to napsat. Jakože teď musím přestat žít a na pět minut vtahovat kouř. Samozřejmě stejně jako u chlastu je neuveritelne, jak to naše společnost toleruje.

Ale taky jsem kdysi kouřila. Nekouřím 15 let a jsem ráda. Zdraví a peníze. Motivace jak hrom.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Judita - 17/01/2019 05:55

Ahoj Karolino, nepiju necele 2 mesice-54 dnu/po opakovanych pokusech/.Ja mam opacny problem,pribrala jsem ted co nepiju.Kdyz jsem pila,byvalo mi spatne a nemohla jsem nic jist tak sla vaha dolu.Ted si dam obcas neco sladkeho-to jsem driv nedala nikdy do huby a celkove...jako by se to moje telo nemohlo dosyta najist,porad neco do sebe musim cpat...jestli je to jidlo nejaka nahrazka za alkohol??...nevim.

Jak prosimte jis podle tech kalorickych tabulek?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 17/01/2019 08:35

Ahoj Judito,

snad mi bude odpuštěno, že nepíšu přímo k tématu vlákna, ale....

Jedu podle Kalorické tabulky .cz. Tvoje tělo je podviživené , ja jsi ho dlouho trápila hladem, když Ti bylo špatně a teď se to snaží rychle dohnat a uložit, co kdybys mu zase nechtěla dát najíst :) . Vtip je v tom, spočítat si základní bazální metabolismus, to je celkový příjem kalorií, pod který nesmíš jít. Jsou to kalorie potřebné k tomu, aby tělo trávil, dýchalo, atd. + k tomu si přičíst, dle toho, jak moc jsi aktivní další kalorie. Pokud nesportuješ, stačí asi 300 kcal k tomu bazálu. Návody, jak vypočítat bazální metabolismus jsou na netu. Pak si musíš rozpočítat celkový počet sacharidů, tuků a bílkovin, návody jsou taky na netu, jak na to. No a pak si to dosadíš do těch tabulek a dodržíš to. Zpočátku je dobrý, si to jídlo vážit, časem už to odhadneš. Nejsem výživový poradce a ze začátku to pro mně byla šichta, ale časem do toho pronikneš a je to snadný. Také mi na FB pomohla skupinka Ovládněte svůj metabolismus.

Přeji všem hezký den :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Lucie - 17/01/2019 09:09

Čau Karoli, jojo, přesně jak píšeš..

hlavně že jsem tě v létě poučovala - že FAKT ani jedinou kapku, že... B) ..

no, já jsem aktuálně namotivovaná, myslím, že to bude OK

navíc nejsme v té fázi, kdy bez chlastu nevydržíme..

jinak pod Bazální metabolismus se jít v některých případech může, mně třeba výživová mudr. dala spodní limit 5500kJ, protože potřebuju vážně i ze zdrav.důvodů shodit hodně...

A je fakt, že když si připočítáš denně třeba litr vína - nebo nedej bože dva (a u mě ještě sladkou ochucenou minerálku 1,5l) , tak bych byla na naprosto otřesných hodnotách jak kalorií, tak sacharidů...

takže za mne - chlast tam nebude nejmíň do léta ;) ... a pak už snad taky ne- páč jak si člověk zvykne abstinentovat, tak najede na jiný program v hlavě a dá se to nahradit aktivitou (mně pomáhá ven se psem) nebo zásobou dobrých čajíků :) .. hlavně se musím vyhnout hospodám, burčáku i birelu.. a nejlépe i vinnému oddělení v obchodech.. chybami se holt člověk učí..

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 17/01/2019 09:48

ja neviem priatelia, asi mozno som 1 z tych "stastnejsich" co to nevedia. Ako hovorite Zdeno 2. Mohol by napisat jak sa mu vede.

ZnenekDry ako neviem co na tom lieceni prevratne by sa malo udiat, ziadna abrakadabra co by nebola i vonku, okrem psychopokriveneho personalu, ktorí si myslí ze su majstri tvorstva.

ja len robim co viem a co neviem tak proste neviem. nasrat (snad to neni az tak vulgarne, v cz to používate, je to jedno z tych trefnych)(inac to je ale napad, si par pismenok vybrat a povedat, toto je neslusne) zjavne tie vsetky veci mne to nevedia zmenit

Opil som sa vcera, zaspaval som s depkou ako si to raz dakde hodim, a nelutujem sa, Je to ako je. Aspon som dokaz ze to i nejde, nelen ide.

A zatiaľ ani 'vyssia moc' nezakročila. Ani psychiatricky s bielym opaskom.

Prirodzeny vyber evolucie, ta si poradí.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil zdenek.dry - 17/01/2019 10:15

Jo,neboj Abrakadabra bude.Až si třeba jednou uvědomíš,že máš odpito,až to přijmeš,smíříš se s tím,fakt pochopíš buď anebo..Pak to jde a dobře.Pral bych ti to hned teď,bohužel tu cestu musíš najít sám,tak aspoň ať to nebolí a ať to přežiješ.Dukazů,že to nejde, není to jednoduché je plno na nádražích,v nemocnicích,hřbitovech,v blázincích,v kriminálech..takové důkazy potkává každý z nás často,neboj

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 17/01/2019 10:20

Stef, a co tedy vlastně skutečně chceš?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 17/01/2019 10:26

Stef,

..."vyšší moc spinká v krígľoch od piva. Nauč sa ju vyliat' mimo a nie naliať do seba... Trénuj!!!"

Ten okruh, slučku, si v mozgovni vymakaj sám, podľa vlastných predstáv aby si sa nemohol na nikoho vyhovárať, na iného preniesť vlastnú zodpovednosť.

"Žiješ aj piješ iba sám za seba!" :ohmy:

"Tak inovuj vlastné *návyky/zlozvyky* a nahraď ich správnymi, ktoré Ťa usmernia do triezva"... :blush:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 17/01/2019 10:36

MichalB, chcel by som nepiť, (ono to zneje ako sranda) viem že ma to zemele, chcel by som investovať do budúcnosti a krajsieho života ALE je prusvih, že neviem nejako zmeniť svoju túhu íst sa napít.

(ocividne) a to je prusvih.

Zjavne ma to dost bavi.

Človek by si povedal, že to je taka pitomost, ale ono není, jak to zaucinkuje tak jednoducho vidíte včera, pak by som prelezol i cínsku zed, len aby.

Myslím si, a to už dlhšie, že to svojim vedmomim nebudem vedieť dať. 1000002 pokus, ajaj

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 17/01/2019 10:42

Tak dej vypoved v práci a chlastej dokud to pujde, az to nepujde, nezbuďe nic jineho nez prestat a pak to pujde - to je ma zkušenost.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 17/01/2019 10:50

Stef/Piřu,

..."si vizionář alebo prognostik?" :P
(.../určite/"bude aj milión tretí, štvrtý,... :silly: -koľký ??!"

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Gennosuke - 17/01/2019 12:13

stef napsal:

A zatiaľ ani 'vyssia moc' nezakročila. Ani psychiatricky s bielym opaskom.

A taky nezakroci! Vyssi moc zazraky nedela a doktori je neumi. Vsechno je to na Tobe. Nezlob se prosim, nemyslim to nejak zle ale z toho co pises mam pocit ze Ty chces pit! Strasne a desne moc chces pit. Milujes to a nemuzes a nedokazes bez toho byt. Samozrejme nejsi zadny idiot a moc dobre vis co se deje. Vidis jak Te chlast nici a vidis jak se ritis do zahuby. Vis ze nesmis pit a snazis se pro to nieco delat. Jenze prave tady je problem... Ty se snazis nepit protoze MUSIS a ne proto ze CHCES. A tim padem nefungovala lecba, nefungoval Campral a bohuzel nejspis nebude fungovat ani Selincro :-(. Mozna se to zmeni az se klesani zrychli ve volny pad - u hodne alkoholiku to tak byva. Prusvih je v tom ze jen malo jich pak ten volny pad zvladnou jeste zastavit.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 17/01/2019 12:17

No jo, ldo z nas to nezazil :-)

Stef,

<https://wave.rozhlas.cz/honza-vojtko-v-diagnoze-f-zmeny-se-nam-nekdy-nedari-proto-ze-je-vlastne-nechceme-7717959>

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Lucie - 17/01/2019 12:44

MichalB napsal:

Tak dej vypoved v praci a chlastej dokud to pujde, az to nepujde, nezbude nic jineho nez prestat a pak to pujde - to je ma zkusenost.

TVL, Michal - tvou odpověď sice chápu, ale je to teda opravdu naprosto brutální rada !!! Zůstat bez práce, bez peněz, nakonec bez střechy nad hlavou a chlastat někde pod mostem z milodarů z klobouku ??

něco lepšího bys tam neměl ??

třeba že má vzít hospody obloukem a najít si "jiný koníček " ?

pokud vím, je nás tu dost, kteří čas pijí - čas nepijí - prostě to zkusíme, chceme s tím něco dělat.. a fakt, že někdo selže , přece ještě neznamená, že si má jít v práci pro vyhazov a absolutně sebedestruktivně se zničit...

Není špatné se podívat na Úsměvy smutných mužů... tam šlo o alkáče v tomhle posledním stadiu, dej pokoj...

to radši půjdu s tím psem a do fitka B)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 17/01/2019 12:49

Luci, oni majú pravdu, ja selhavam stale, teda kazdych 5 dni a je to jasne ze moje alkoja chce pit, ja by som chcel prestat, ale nedokazem to lebo to moje alko ja bavi a vsetko funguje kym nedostanem chut, pak uz to leze, musim nieco vymysliet, ja neviem, pivo, zapijat ho mineralkami, uplne zminimalizovat, lebo jedine to ze sa snazim nepit, dosiahnem ze pijem pak narazovo

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Lucie - 17/01/2019 12:58

rozumím ti..

ale pořád pro organismus lepší občas-nárazově, než denně (teda pokud se nebavíme jen o jednom dvou pivech, což asi nebude tvůj případ B))

já mám problém ten, že "nemám klapku", nedokážu si dát sklenku, dvě

takže buď vůbec nic (což dokážu i více týdnů/měsíců v kuse)

nebo když už , tak až do ožralosti (plus ranní kocovina), což je mimo jiné pro výkon mé profese opravdu celkem velký problém, takže o důvod víc, proč nepít -

myslím, že tohle bude stejné i u tebe: DŮLEŽITÉ JE VŮBEC NEZAČÍT !!!! ;)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 17/01/2019 13:10

Luc, mas to super, ze to dokazes tak dlho, to mas moj obdiv

u mna sa to podari snad skor ako najdu zivot na inej planete, ak tak tam mozno maju tabletky proti alkoholizmu uz, dneska to odlahcujem trochen

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 17/01/2019 13:12

Lucie, tak samozrejme, ze mam i jine rady. Ten prispevek byl tak nejak v nadsazce, ne ze bych ho navadel, at to skutecne udela :)

Stef, porad tam je to: je v tve hlave.

Ja si rikal, co tim ten psychiatr myslí. A vzal jsem si z toho to, ze kdyz nechci pit, tak je to spis: nesmim, nemuzu a pak az nekdy prijde muz, ale nechci.

Momentalne to tak mam s kourení. Nechci kourit a zaroven chci, takže vim, ze je to v me hlave - nechci kourit, tak si to v te hlave nastavit, ze nechci a rozeznat, az prijde chut na tabak a vedet, co s tim udelat - ne jit na benzinku ve 2h rano pro tabak.

Prece nemít u sebe finance ma vest k tomu, ze kdyz se objevi bazeni - zaslepane jdes na pivo; nebudes si ho mit za co koupit a nez vymylis, kde ti daj ina sekeru nebo kde si peníze pujcis, tak se nad tím zamylis a reknes si: "vzdyt ja nechci pit, tak co blbnu?"

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil zdenek.dry - 17/01/2019 14:32

MichalB napsal:

Tak dej vypoved v praci a chlastej dokud to pujde, az to nepujde, nez bude nic jineho nez prestat a pak to pujde - to je ma zkušenost.

Přesně tak. To není totiž žádná rada, tak to mělo a má většina nás alkoholiků, co pili dokud mohli. Pak prostě museli přestat, nějak to udělat, ale nepít. Teď víme kam vede jedno pivo, přišli už jsme o strašně moc věcí, rodiny, zaměstnání, řidičáky, opakované pobyty na detoxech a v léčebnách, prázdné podnájmy, ubytovny.. Nejde vůbec nic radit, chlast má strašlivou moc, nedovolí přestat matkám od malých dětí, otcům, milovaným blízkým lidem, osamělým duším, nikomu. Nějaké int. fórum to je pro něj už vůbec směšná záležitost. V tomhle není žádná rada

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 17/01/2019 15:04

to je dost zle, paaani, ze kolko ludi to fakt neusetri, kym to zmenia, to by nemalo existovat. keby som si vedel povedat, ze nechcem a zmenit to a nechciet, mam tiez taky pocit, ze to centrum sa neda asi moc ovladat, nic jedine asi co mozem urobit je to znizit na minimum ako viem a pracovat na sebe, to moze znizit destruktivnost. Je to riadny prusvih taka zavislost.

ja som fakt zvedavy, ze co to selincro, mozno mi trosku pomoze s tym, ale asi sa to da prechlastat. Musim vyskusat co to spravi, ked to budem mat v sebe a dostanem neodolatelne chute o tyzden, uz stym pocitam, lebo viem ze to neviem zmenit.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 17/01/2019 15:18

Me to spis pripomina me deti.

Oblikni si cepici a salu.

Ja nevim, ked to mam.

Tak si to najdi.

Kdyz ja neumim hledat.

Kdyz budes stat na miste, tak to rozhodne nenajdes.

...

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Šantal - 17/01/2019 15:18

Stefe ty už uvažuješ o tom, zda se to dá přechlastat. Tady je něco opravdu špatně :-(. Jinak Lucko, vždyť o tom, jak nahradit chlast a vyplnit čas smysluplně (běh atd) tu už skoro týden Stef s ostatními píše. Ta nadsázka byla jasná.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 17/01/2019 15:44

Stef,

...citujem Ťa:

"viem, že to neviem zmeniť."

...stvoril si si túto *mantru/slučku*, ktorú si Tvoje podvedomie/nevedomie dookola prehráva...

Vymeň/pretvor túto mantru aj celé svoje negativistické myslenie a nauč sa formulovať pozitívne myšlienky, ktoré Ťa vyvedú z tejto pasce!
(...literatúry je o tom dostatok) B)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 17/01/2019 16:33

Stef, je fakt ,že jsem ti dávala tak tyden než se nepiješ, ale tys to zkrátil na 5 dní. Mi se zda ,že ty vůbec nejsi ochoten přestat pít, ty pít chceš anebo at to někdo nějak udělá at pít přestaneš. V léčbě jsi měl dost času přemýšlet. Vim, že je to těžké, ale podle mě bys měl uvažovat o další a delší léčbě, třeba v jiné PAL.

Nechceš ten život přece takhle prochlastat. Porad hledas vymluvy, selincro přepít, energii máš jen na chlast ,běh ti nepomáhá, psycholog též ne .Anebo jediné východisko chlastem furt až ti odejdou játra a jde tě čekat jen bolestivá smrt. Nebo demence a zavreny v ústavu. Nebo plno jiných hnusných možností.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 17/01/2019 17:00

uprimne pochybujem, ze by sa nieco zmenilo za ten dalsi tyzden a zrazu to zmenil co mi nejde tolko rokov. Takze logicka dedukcia, ze ked si od pondelka nasadim ten liek, ze budem i tak mat potrebu zrejme pit, kedze to nebrzdi tie moje cravingove magorenie.

S tymi vymluvami, to sa nechcem opakovat, uz to je asi aj jedno ako si to kto nazve, vysledok je rovnaky, ako by ma to neskutocne bavilo do toho padat, proste je jasne ze to mu neviem odolavat.

A este k tej smrti, uz ked si tak kazim zivot, ale myslim si ze zomrie clovek tak ci tak na hocico z toho co si popisala skor ci neskor namiesto 40 ako stary zaprdeny 90tnik niekde v ustave taktiez.

Proste cim sa viacej snazim tym mi to ide horsie, kaslem na to. Budem stale len robit co viem.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 17/01/2019 17:24

Budem stale len robit co viem.

No tak piť evidentne nevieš.

Ale ak Ťa to poteší, ani ja.

"...ako neviem co na tom lieceni prevratne by sa malo udiat, ziadna abrakadabra co by nebola i vonku..."

Evidentne si nepochopil, o čom je liečenie závislosti.

"...ja len robim co viem a co neviem tak proste neviem. nasrat..."

Väčšina ľudí keď niečo nevie, sa to učí. Neserú na to.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 17/01/2019 17:38

A teraz by ma zaujímal, ako vlastne piješ. Nie prečo.

Napríklad:

-ideš do krčmy a piješ sám

-piješ v bare sám

-piješ v krčme s kamarátmi

-alebo ako ja kedysi, že najprv sám a keď zistili, že mám peniaze, tak s "kamarátmi"

Proste ma zaujíma kde piješ. Bar, krčma? Sám alebo s kamarátmi? Ale nie tak všeobecne. Ale napíš priamo, ako to prebehlo napríklad včera. Alebo si to napíš. Možno prídeš na to, čo ťa tam ťahá. Či partia, ten život tam alebo len čisto alkohol. Či len si ísť tam zdôvodňuješ, že chceš vypiť. Pretože ak by si sa chcel len opiť, tak si môžeš kúpiť aj chlast domov. Ako to kedysi písal Zdeno.

Alebo tam chceš byť, ale bez alkoholu to nevieš? A keďže piť tiež nevieš, tak to dopadne zle?

Zaujíma ma, či ti chýba viac alkohol alebo ta atmosféra tam.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil David - 17/01/2019 17:38

Já Stefa chápu. Abstinence asi není pro každého. Mně se nedaří vydržet abstráky, tak taky piju. Do léčebny mě nikdo nedostane.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Nespoznaný - 17/01/2019 18:16

Dobieham zameškané...

Allie,

"Jakože teď musím přestat žít a na pět minut vtahovat kouř" - presne toto mám na fajčení asi najradšej.

:-) Taký maličký únik, len na chvíľku, bez okamžitých následkov.

Lucie,

"pořád pro organismus lepší občas-nárazově, než denně" - toto nie je celkom pravda, pozeral som na túto tému dokument BBC "Is Binge Drinking Really That Bad?" a nárazové pitie je zdravotne v niečom ešte horšie (to som robil ja), telo dostane strašný šok a dlho sa z neho spamätáva... a potom znovu.

stef,

v dobrom, nečakaj že ti tabletky typu Selincro automaticky preprogramuje mozog aj proti tvojej vôli, je to len pomôcka a môžeš na ňu piť bez obáv koľko chceš, ak chceš (na rozdiel od antabusu). A veľa úspešných abstinentov hovorí, že na liečenie až po nejakých šiestich týždňoch zrazu začali chápať o čo ide. Takže, pre začiatok nebuď zbytočne sám na seba nahnevaný, čas porozumieť čo sa vlastne deje ešte máš. Zatiaľ.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 17/01/2019 19:03

Krtek, tak vcera rano som mal pocit, ze to zvladnem a pojdem vecer zabehat, ze sa chcem snazit. Okolo obeda zacali myslienky, pak sa mi to drzalo stale v hlave a ja som sa snazil na to nemysliet, ale ono sa to vnaralo stale. Po case uz som akoby stratil psychicku silu a este sa snazil na to nemysliet a tak potom trvani ako tie myslienky silneli, vlastne mi doslo ze by som aj chcel ist do toho baru si ist vypit a zabavit sa a uz som nemal silu tomu oponovat, uz sa mi ani nechcelo a tak som sa rozhodol ze oki tak pojdem.

Bud idem sam, alebo dam niekomu vedet, tam sa stale niekto najde, pijem v rockovom bare, je to take oblubene miesto kvoli hudbe, i ked niekedy ma tam nejaki ludia nemusia, ale uz to tak neriesim, dakedy pijavam i sam za barom a inokedy kecam s ludmi.

Vcera som zavolal 1 znamu, a dal som si pivo a zapalil ku tomu. A citil ako mam potrebu si ten alkohol dat. Myslim, ze to mam prepojene jednak, ze pit ma sameho doma nebavi az tak ale ak by som musel tak asi by som siel i inde pit, ale nebol by som tak spokojny, no na ten bar sa akoby tesim. Pak som pil piva za sebou a kecal a neriesil to az nad ranom som mal celkom nakupene a siel domov. Inac sa neviem prinutit z tamede odist, ani sami z tamede nechce.

No a pak rano mam pocity co za nezmyselny zivot ja zijem, ako mi to brani na sebe pracovat a tym padom vyzeram blbo, izolujem sa od ludi, kolegovia ma volali na bowling, to ma nebavi tak som nesiel a tiez nechcem chodit lebo sa snazim eliminovat pitie, ale pak i tak podlahnem. Takze ma tam laka ta atmosfera aj toho baru, inde b yma to tak nebavilo. A uz som skusal par x aj tam pit mineralku alebo nealko, ale to je namaha a rano mi i tak bolo blbo z cigariet a to je to ze sa chcem uvolnit a zabavit nic neriesit, a nie obmedzovat. No ale pak to ma svoju dan ze. Taze asi tak nejako to mam.

teraz sa zasa chcem nejako obmedzovat, ale uz zasa mam chrobaka v hlave, lebo majitel povedal, ze v strtok mam prist zahrat, a ja sa snazim nikomu neozvat, ale ten chrobak tam je a este aj ked to selincro budem mat, tak moja hlava to bude brat akoby no to ma zabrzdi a pojdem a nevypijem vela, neviem asi spokojny nebudem, ale tomusim sam skusit ako to bude.

Tak teraz napr som uspokojeny, a jasne nespokojny, ze ako to vobec ja zijem nezmyselne. A strach z buducnosti.

Takze do baru by som ani nesiel keby ma volali, to mi vydrzi par dni a pak pridu tie psychicke chute a vtedy uz nemam ani energiu ani chut ist proti sebe, ak to aj zvladnem tak par dni prekonam a nakoniec sa i tak vzdam.

Niekedy uplne mi je hrozne nespokojne, ak si zakazujem pri cravingu, alebo pridem domov a nechcem nechcem a o par hodin sa na to vykaslem a idem do toho baru aj o 11 vecer, ako minule.

No a na lieceni som maval bazenia, tiez stavy ze do prcic, ze ja tu som teraz by som sa chcel tak zabavit, ze sakra a nemozem. Ta viem ze by mi to uz nic nedalo, nema mi tam co dat co vazne. Ja musim nejak poriesit ten dovod, ja neviem je to fakt tak silne niekedy sa vladzem snazit viac niekedy zas nie

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil zdenek.dry - 17/01/2019 19:11

To je všechno Stef? Pouhá nuda?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 17/01/2019 19:21

zdenek.dry lenze ak by slo len o nudu, mohol by som robit plno inych veci, ale ja chcem vtedy len tu jednu a na ostatne nemam ani naladu. Sa mi to v hlave otoci, tak proste par dni vydrzim robit ine veci a potom pride to bazenia a pretoci proste myslenie tou silnou chutou.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 17/01/2019 19:30

pred rokmi som pijaval i sam doma i castejsie a viac, postupne sa to zmensuje, nedavno som este chodil 2x za tyzden, teraz uz len 1x ale je stale moc zle, keby ze som vedel na to kaslat ale ja som potom nespokojny ked pride to cravingove magorenie, proste vtedy ma do toho baru taha samotne chcem i keby padali asteroidy.

Vcera bola tak krasna obloha fialova co chodim za pracou sem tam pozerat na zapad a fotim si, a kaslal som i na to a pritom myslel, ze tak by som siel sa pozriet, ale chut na pivo bola odhodlanost, cravingove magorenie moje. Som proste v sracke paradnej

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 17/01/2019 19:37

Na Ackach mnoho ludi spominalo, ze to logicky myslou si nevedia vysvetlit, ze proste im to prestalo tie cravingy a prestali mat potrebu pit, niektori ale zazili fakt poriadne peklo, ale sakra ja sa tam nechcem az tak dostat, zrejme si musim vybrat a zazijem ho, mozno proste mam skusit aspon to obmedzovat ako len viem a zacat mysliet na nieco ine paradne, to je i to ze nic ine take nemam co by ma lakalo.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil zdenek.dry - 17/01/2019 19:56

Stef, na to je docela jednoduché vysvětlení. Na ackach je mnoho lidí, i když zdaleka ne všichni, kteří se propili až na to úplný dno, ulice atd.. U mně to bylo stejné. Prostě tomu uvěříš. Ze jsi opravdu alkoholikem, nikdy to nebude jinak, že jediná cesta je abstinovat. To je jasné že všechny ty začátky na Antabusu, nebo jinak, období kdy nesmíš, víš to a děláš pro to všechno a mnoho dní, mnoho, stojí fakt za hovno, přichází zoufalství, beznaděj, sračky, nespíš.. Ale už víš, že napitím se to akorát ještě víc posere, a věříš tomu, a prostě se už dobrovolně nenapiješ. Tvá střízlivost se ti stane tím nejčennějším co máš, je to tvá víra, smysl, všechno, protože jinak to ho už fakt moc nemáš. Uvěříš jen, že jsi alkoholik, chápeš to? Jinak se s tím dá krásně žít. Do chvíle než si dáš jedno pivo. Neexistuje pro tebe jednou za týden, bla, bla, nenech se oblnout

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 17/01/2019 21:16

Nespoznáný napísal:...A veľa úspešných abstinentov hovorí, že na liečení až po nejakých šiestich týždňoch zrazu začali chápať o čo ide. Takže, pre začiatok nebuď zbytočne sám na seba nahnevaný, čas porozumieť čo sa vlastne deje ešte máš. Zatiaľ.

S tým súhlasím. Ja som to nepochopil po celom 3 mesačnom prvom liečení, čo sa po mne chce. Ideš tam do niečoho s určitou predstavou a realita je niečo iné. Kým zistiš, čo po tebe chcú, už je koniec. Stihneš akurát vytriezvieť a dať sa dokopy po psychickej stránke. To, čo som napísal Stefovi nebola kritika. Len, že liečenie závislosti nie je liečenie po úraze v kúpeľoch.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 17/01/2019 21:35

"...kolegovia ma volali na bowling, to ma nebavi tak som nesiel a tiež nechcem chodiť lebo sa snazim eliminovať pitie,..."

Si magor Stefo. Ja som na bowlingu bol. Teraz v piatok s kolegami z práce. A predstav si nevypil som a bolo fajn. Ani som nevedel ako ubehlo 6 hodín. Takéto kolegovské bowlingy nie sú o chlastaní. Vedľa hrala iná partia. Tiež nejaký kolegovci z práce. Tiež sa zabavili. Proste je to fajn.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 17/01/2019 21:46

Stefo. Problém je, že ty nemáš žiadnu inú "kolegiálnu" aktivitu, okrem toho baru. V AA si odsedíš a si opäť sám. Doma sám. Po práci sám. Beháš sám. Ešte aj na spoločný bowling si sa vykašľal. Rodinu nemáš. Verím, že sa takto sám nudíš a tak smer bar. To poznám. A teraz, čo s tým. Aké máš riešenia. Bez toho sa ďalej nepohneš. Čo robíš, keď tých 5 dní nepiješ? Myslím po práci. Ako prebieha tvoj zvyšok dňa po prekročení vrátnice? S kým tráviš čas? Si tých 5 dní sám alebo máš nejakú spoločnosť?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 17/01/2019 22:11

Krtek, som sam celý čas, pretože som poznal ľudí len z baru ako som spomínal chcel som sa odstrihnúť od nich, ale nejako to nefunguje, a zasa nesu to takí kamosi aby som s nimi siel niekam inam, no a vies tie pracovne stretnutia ma fakt nebavia, chcel som skor najst nejakú kamosku, s ktorou by ma bavilo niečo, skúsil som zoznamku ale ziaden uspech, tak az teraz tie psychoterapie 1 x za tyzden, tam sa to asi aj

odomna bude očakavat, ze si povymyslam program. No a spolocnosti nejako sa izolujem, neverim si moc, mal som len to sebedovomie pri hudbe. Tak proste mam strach akoby a este stym, ze ake mam problemy so sebou. Cele dni si citam upratujem a behavam a vlastne prokrastinujem v depke zo seba ako mi to nejde. Pak do toho spadnem znovu a tak dookola, som ja ale idiot vid.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 17/01/2019 22:50

To si. Ale nie preto, že si sám. Ale preto, že tak idiotsky rozmýšľaš.

Bowling z práce nie je pracovné stretnutie. Nabudúce tam choď, ak ťa pozvú. Potrebuješ zmenu. Si mladý, sám to doma dlho nevydržíš. A ten craving cez deň v práci? To nie je nič iné, len predstava večernej nudy sám doma. Už v práci vieš, čo ťa večer čaká. A keďže nič iné nepoznáš, tak s v hlave objaví myšlienka večerného baru. Veď preto som ti písal minule, aby si si našiel na behanie partiu. Často tí, čo behajú, tak chodia aj do fitka. Tak skús túto cestu.

Tak proste mam strach akoby a este stym, ze ake mam problemy so sebou

Jediný problém, ktorý so sebou máš je ten, že si zbytočne príliš komplikuješ život. To poznám.

P.S. Neexistuje normálny výraz než "prokrastinujem"? Keď s tým neprestaneš, tak ťa vykastrujem.
:laugh: Už u JA som na to alergický.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 17/01/2019 23:03

to ps :D :D :D

Dakujem Krtek za podporu, vazim si to

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 17/01/2019 23:08

Ok. Už idem spať. Ráno do roboty. Dobrú noc Stefo.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Mirek - 18/01/2019 07:02

@krtek - prokrastinace se ti nelíbí :-D mně taky ne... dřív jsme tomu říkali FLÁKÁNÍ SE, PROFLÁKAL JSEM CELÝ DEN, nikoli prokrastinoval :-) takže stef profláká celý den, třese se aby nemusel s kolegy na bowling (blbost!) a pak se sám zleje na baru v rockáči, kde se cítí zřejmě tak nějak být ve svém chlastacím skanzenu a bezpečí. A pak opět výčitky, prakra...sorry proflákaný dny, kecy v kleci tady na Fóru a šup..bum..kolo se točí dál.

Stef, ty ještě zdaleka nejsi na dně. Ty si tak nějak blbneš a lehce si lžeš do kapsy. Až tam ale spadneš, tak se tam rozhlídni, koukni se tou dírou trošku nahoru, na místo kde jsi byl když jsi v lednu 2019 psal na Fórum, a uvidíš kolik metrů a jak hluboko pod tím místem jsi. Anebo změň ty svoje (sorry) posraný a debilní stereotypy s jedinou pointou kterou je ožrat se v tom rockbaru jak jantar, navíc sám, zkus to a z tý díry se teď ještě vyšplhat dá. Pak už je to těžký. Nemyslim si, že bys byl úplně v hajzlu, ale časem budeš. Takže, dej si 21 dní na změnu návyků. Flákání, chlastání, všeho. Za 21 dní se dá změnit jakýkoli návyk. Jdi do toho. Začínáš dnes!

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 18/01/2019 21:03

No jo, to se nam to vsem, co nepijeme, radi, ze? :)

Se zmenou zivotniho stylu, zmenu ritualu a chovani ma problem zrejme vetsina lidi.

Ja uz od rijna chodim plavat - nebyl jsem tam jeste ani jednou a taky cvicit. Tam jsem byl parkrat. A navyknout si cvici t rano a vecer doma .. ani smykem.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Mirek - 19/01/2019 06:00

@michalb: jo jo, káže se to hezky :-) ale michale, já opravdu zjistil, že je to všechno v principu jednoduché. Jít plavat znamená zhruba toto: vyhrabat ze skříně plavky, ručník, sprcháč, dát to všechno do tašky a vyrazit. Stačí vzít ty plavky vůbec do ruky a máš ze 30% vyháno. Myšlenka -> čin -> návyk.

Staří hebrejci mají v talmúdu tohle moudro:

pečuj o své myšlenky, neboť plodí slova

važ svá slova, neboť ze slov se rodí činy

konej moudře své činy, neboť činy se mění ve zvyky

opatruj své zvyky, neboť ty vytvářejí tvůj osud

U toho plavečáku můžeš přeskočit bod dva :-) vlastně až na jediné: u pokladny “..prosím hodinu a půl vstupenku ba bazén..” :-) a je to. Uved’ věci do pohybu a pak to jede samo :-)

Hezký víkend všem alkáčům na válečné stezce, M.

PS: stef? Tak ako to ide..? Piješ? Drž se!

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 19/01/2019 08:52

Mirek, jiste, ze je to jednoduché. Staci zacit chositplavat, cvicit. Staci prestat pit. Staci chtit :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 19/01/2019 11:39

MichalB napsal:

Mirek, jiste, ze je to jednoduché. Staci zacit chositplavat, cvicit. "Stačí přestat pít. Stačí chtít!" :)

...aneb: "otevřít se kreativní (energii) mysli." B)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 19/01/2019 16:03

no vcera som siel zas, nevydrzal som to doma, dnes sa citim ako keby som mal zinfarktovat fakt, zabavil som sa ale dost, plno ludi, vela muziky, este som si tam vybavil, ze o tyzden zahrajem koncert s jednymi muzikantami, po ceste domov natrafil na nejaku holku a dotahol ju domov, dnes vyzeram ako strasiak do pola.

Tak ja robim uplne pravy opak. Terapeut tosom zvedavy co mi povie, ked sa dozijem, ajaj

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Michal - 19/01/2019 17:57

Ahojte, já si to tu jednou za týden pročtu už moc nepřispívám, daří se mi relativně fajn, nechlastám, ale happy nejsem. Nejde mi nezareagovat na Tebe Stefe... kámo co to s Tebou do prdele je? Co si jako myslíš, že Ti terapeut řekne? :) Podle toho co píšeš je evidentní, že Tě chlastání a život okolo jednodušše baví :), vždyť ty ještě napíšeš pozitiva toho, že jsi se opil.. chápeš tu pointu? Dokud prostě na 100% ze všech sil nebudeš chtít přestat pít, tak to nepůjde, ale ty NECHCEŠ.. to je ten problém, jelikož se opiješ, ukojíš tu touhu, jeden den se dejme tomu protrápíš, ale pak jsi pár dní ready, zvládáš chodit do práce apod, takže Tě to až tak nelimituje na nějakých existenčních jistotách. Ale když se podíváš a přečteš si příspěvky mnoha lidí, tak je to dočasné... ty se prostě evidentně musíš proclastat do nějakého stádia, že už nebudeš mít na výběr pít/nepít, ale budeš muset.. hodně zdaru.. neber to jako hejt, ale nenalhávej si sám sobě něco, co není pravda :) respektive, teď to tady napíšeš a čekáš odezvu Stefo nevadí, začni znova bla bla... to Tě uspokojí? ... drž se...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 19/01/2019 21:32

Muze to slouzit jako ventilace, neco jako jit k psychologovi a vypovidat se, muze to slouzit jako denik - precist si sve prispevky po mesicich, letech. Kdo z nas nechtel, by nechtel sex, drogy, rock'n roll bez kocovin a instantni stesti k tomu navíc? :)

A co by s nim, Stefem, melo byt? Nic extra. Proste chce pit bez kocovin a extempore po poziti alkoholu, jako spousta jinych lidi.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Michal - 19/01/2019 22:11

Já mám Stefa právě rád, hodně mi připomíná mě :) Mám to / měl jsem to obdobně jako on... ale to obelhávání sebe sama je prostě blbost :) ... já se na to díval třeba u mě si myslím celou dobu špatně ... já jsem vlastně na počátku měl problémy, které mám i teď :D a alkohol je mírnil, mazal, zmírňoval, můj problém vlastně není alkohol jako takový, ale přidal se k těm problémům, které jsem ním skrýval.. jdu na to už jinak a prozatím se mi to daří, minimálně to řeším a někde se posouvám a věřím, že to bude trvat dlouho, ale aspoň to má nějaký smysl krok po kroku se někde pomaličku posunovat. Jen mě zaráží, že jsem si to neuvědomil dřív :D, ale asi to tak má být... a u Stefa, on je fajn kluk, ukojí ale touhu, pár dní klid, uvědomění si toho, ale pak se jak tomu vy tad říkáte DRAK :D zase ozve a chce zase uhasit ten plamen z huby :D nejlépe pívem a pár panáky :D jenže ty dávky/časové úseky se budou zkracovat, vím to já, ty Míšo, Stef.. problémy narostou, zdraví se zhorší, psychika i fyzično a pak bude chtít a vzpomínat, jak by byl rád za to, jak je na tom třeba teď.. nevím nesoudím, sám nejsem ok vid' :D ale názor napsat můžu. Fajn večer :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 19/01/2019 22:24

Treba to ukociruje a bude mit rock'n roll na hodne dlouho bez zdravotnich a jinych nasledku :) Dyt jo. Ten pristup je jak pres kopirak jako u kazdeho (mozna kazdeho druheho pijaka, alkoholika). To mas jako s kdecim. Prozita zkusenost je k nezaplaceni a neuveris, dokud to nezazijes.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Michal - 19/01/2019 22:35

Maximální souhlas, jinak bych tady nepsal tyto řádky, po víc jak 2 letech, co jsem tady zavítal..

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 19/01/2019 23:04

este ma napada, zmenit mesto, pracu, zivot, ale na 2. strane, to sa na to vobec necitim, i ked mam strach, ze ako, ale to co robim neni spravne, je mi zo seba sameho zvladne, nieco musim fest sakra zmenit, neviem ako docielit, aby to som uz nechcel, asi len fakt podstivou zmenou navykou a robenim

niecogo ineho, odvahou ist do noviniek, ziskat sebavedomie a identitu inde ako pri hudbe a bare. Lebo ako vidim, je to nebezpecne jednak ta psychosamota a jednak tie moje alkotripy. A vo vysledku docielim presne pravy opak, namiesto spokojnosti ostane prazdnota, vacsia priepast medzi tym aky by som chcel byt. Idem sam proti sebe.

Zvladne aky je to zaberak na moje svedomie a pritom to vyhladam.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Michal - 20/01/2019 00:02

Stef, to si myslím, že nedělej takový krok, stejně se přestěhuješ a i tam budou bary a hospody a v nich lidi se kterými si budeš u pivka rozumět :) spíš změnit ty lidi se kterými piješ za lidi, kteří mají trochu jiné záliby, v tu dobu, kdy utečeš do té hospody " z nudy, samoty", tak ten čas můžeš trávit jinak s lidmi, kteří ho také chtějí trávit jinak, ale je to těžké no... teď ani nevím zda jdeš do té hospody čistě za alkoholem nebo za "přáteli", které tam vždycky najdeš, kdykoliv tam přijdeš, i u nás je taková hospoda (už dávno tam nechodím), že tam můžu přijít v lednu, srpnu, listopadu je to jedno a potkám tam vždy téměř v jakoukoliv dobu někoho známého, takže se člověk nemusí ani domlouvat a jde přímo tam :) ... ono v hlavě to máš asi všechno, co bys neměl, co měl, co dělat, co nedělat, horší je to realizovat no...ono čas všechno změní a ukáže Ti :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 20/01/2019 09:58

Nejde chtít vse hned. Stejne jako si nekoupime stesti jako vietnamskou nudlou polevku, kterou staci jen zalit vodou ..

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Gennosuke - 20/01/2019 11:41

stef napsal:

este ma napada, zmenit mesto, pracu, zivot,

A k čemu by to bylo? Jeste nez si vybalis v novem bydlisti veci tak vyrazis prozkoumat bary v okoli. Nemyslim si ze Tvuj problem je kde se nachazis a jaky zivot zijes - Tvuj problem je ze chces pit a jsi stastny kdys muzes pit. Podle vseho Ti piti zatim prinasi prilis malo problemu aby jsi byl nucen chtít prestat (to se za cas zmeni). Prijde mi nepravdepodobne ze v tomto pripade muze pomoct jakykoliv terapeut nebo medikace :-(.

stef napsal:

Zvladne aky je to zaberak na moje svedomie a pritom to vyhladam.

To je uplne normalni - jsi zavisly a jsi v situaci kdy je kazde dalsi uspokojeni zavislosti nejrychlejsi a

nejšnadnejši reseni.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Michal - 20/01/2019 19:47

Souhlas s Genossuke. Utéct na jiné místo před problémem, který si nosí člověk denně uvnitř sebe nepomůže :) ... To by mohl být i v Karibiku a pořád by ho v sobě měl, jen by si nedal pivo, ale nějakou míchačku nebo rum v místním baru :D

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 21/01/2019 18:05

Ahojte, skusim zmenit taktiku, kedze vyhybanie sa funguje tak, ze zvsuje sa napatie kym to nepraskne. V stvrtok pojdem teda odohrat ten koncert a som zatiaľ nastaveny, ze skusim byt na nealku.

Kedze dnes som si bol po to selincro, a mam i AD, zajtra testnem pre istotu ake vedlajsie ucinky, ze sa nezospem na podiu.

Taktiez sa prihlasujem do bezeckeho tymu, zistil som, ze ako som dnes cestoval s ludmi v autobuse, citil som sa lepsie ako sam doma. Takze vnimam, ze potrebujem nove podnety.

Inac dnes ma skoro sejmul bus na nastupisti, som prechadzal a bol som zamysleny, som si nevsimol (tym ako som sam, tak casto vo svojom svete zamysleny, velmi nebezpecne) no a bus som si vsimol asi 2 metre odomna, ale uz siel asi ako rozbehnuty bycik, ten debil sofer nemal ani v umysle pribrzdit, este pozeral na mna nasrany, meter pred som odskocil, to boli reflexi, takže som mal stastie fakt.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 21/01/2019 18:57

no a este 1 vec, nech to tady mam pokope, zajtra mozem rovno zavolat na venerologiu/urologiu, tam uz tiez mozem chodit ako na klavir. Myslim, ze neni asi normalne moje rizikove spravanie, ako ma ovladaju veci. Mohol som to dnes spomenut psychiatricke.

Neviem preco mi tak hrabe, ze idem za cervene kontolky, mozno alkohol neni ani hlavny problem mojho spravania, ale jasne, ze tomu velmi dopomaha. Spomeniem to psychologovi, mozno sa najdem v nejakej dalsej diagnoze.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 21/01/2019 20:02

mozno sa to vsetko ma diat, aby som videl, ze ten moj unik - 'zivot bez starosti' len starosti prinasa. Ak

sa zamyslím, tak asi vacsina mojich starosti je sposobena mojim bezstarostnym zivotom.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil zdenek.dry - 21/01/2019 20:18

Stefe,to je hodně pěkně řečeno,nad tím budu teď chvíli přemýšlet.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 22/01/2019 14:47

Selincro (nalmefene) v sebe, 2 hodinky, ziadne vedlajsie ucinky zatiaľ. Takze v stvrtok to testneme na bojisku.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 22/01/2019 15:27

:-) :-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Michal - 22/01/2019 18:03

Čus chlapi :) co to je Selincro? Stefe kámo a myslíš, že je dobrý nápad, když je teď aktuální, že nemáš pít úplně pod kontrolou jít někde, kde se pít bude a riskovat to? Není na takový "crashtest" trochu brzy...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 22/01/2019 18:17

Michale,

pít sa nema od narodenia, lenze od narodenia nic ine nevidim, iba ako sa kazdy intoxikuje.

Ved zlyhavam tyzden co tyzden, takže ta otázka ??? :)

Moje vyhybanie sa k zivotu ako som vedel ma tak akurat doviedlo k osamelosti a depresiam, pojdem normalne medzi ludi a mozno toho vyzeriem aj menej ako keby som si povedal 'nemozem' a potom ma tam dohnal craving.

S tym silincrom ludia skusaju 'The Sinclair Method', <https://www.youtube.com/watch?v=Q8iq-KtPlfY>

konvencne 1 000 005x omielane a mne nefungujuce teorie som si strcil za klobuk. Budem vnimat radsej sam seba. I tak tu vsetkym dosli slova.

Clovek ma pak pocit volnosti/slobody, ze si moze vybrat.

No a ono mozno by som sa tiez toho radsej stranil, ale zavezne som slubil, koncert, teraz to nebudem rusit, myslim si ze fakt radsej tak, ako to rusit a pak tam prist na dalsi den neskor s cravingom.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 22/01/2019 18:45

inac, ako mna vedia ludia rozculit, poznanky: tak na lieky sa nesmie pit (faaaaaakt???), lieky ber pravidelne, piiip, take rady a este cloveku, co ma problem so zavilostou ?

Okrem toho nikoho nezaujima podstata niekoho furt len prazdne frazy, povrchnosti, max kulehy riesia ti ludia.

Na to prasky tiez este nevynasli.

Uz unik ... radsej sa zamerat na krajsiu realitu

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Michal - 22/01/2019 19:01

Tak zase to můžeš brát i tak, že to vyzkoušíš jaké to bude, jdeš tam s nějakým plánem a uvidíš jak to dopadne, hodně štěstí :) .. já mám pití teď nějak pod kontrolou a vlastně já ho mám už tak přes rok a čtvrt pod kontrolou opil jsem se třikrát a mě celkově neláká ani celková abstinence ani ožírání, ale naučit se nějak ovládat sám sebe svou mysl, což se mi začíná dařit.. Baví mě teď hodně studovat mysl, psychologii, myšlení dokonce jsem se rozhodl, že začnu studovat při práci :) ono tím přestáním chlastat mám i dost času ho investovat jinde :) i peněz :), ale řeknu Ti na rovinu, vím jak to myslíš s tou osamělostí, ale teď jsem byl třeba s holkou jednou venku asi 5 hodin, bez kapky alkoholu, jen o kofole, procházka atd.. a super :) je to hodně o tom jaký si člověk udělá program...

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 22/01/2019 19:14

Stef,

...Ty si si už dávno vybral! :silly:

... (Tvoja voľba!) :P

..."aj ja/Ja som si vybral!" :woohoo:

(...už dávnejšie. A nebanujem.) B) :laugh:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 22/01/2019 19:19

Ja,

hladam sa stale ...

'vybral' nieje spravne

v sebe a za seba

a ak niekto nerozumie ma uz neprekvapuje ...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 22/01/2019 23:19

Stef, tak si to nakonec rozlouskl :) A je po starostech. Gratulace.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 23/01/2019 03:48

MichalB, to nebude tak lahke,
to selincro mam nespavost jak voci, snad to po case povoli.

Najradsej by som sa fakt vyhol tomu koncertu, ale uz sa so mnou rata, budem brat i antibiotika, tak si na to nedam ten hlupy alkohol. To ma taktiez vyradi z bezeckych treningov. (co som si posledne stihol navarit, to si este musim zjest)

Psychoterapeut tiez zrusil terapiu kedze ochorel, presunul o tyzden. Poprial som mu skore uzdravenie.

Tak ako tu nemozem spat, mi to pride cele psycho, ako sa snazim a veci zadrhavaju, ze ista cast by sa chcela na cele vsetko vykaslat, veci nejdu ako by mohli, ja neviem mi prepina, mam strach, ze nevladzem a ze to ani nemozem takto zvladnut dlhodobo, alebo som sklamany, ze i ta terapia nebola, ze som nato sam, a ze nik ani nerozumie.

Ako by to ani nic nebolo, neviem v com hladat podporu, alebo to fakt tak tvrdo musim zvladnut za seba :/ pritom vsade citam aka je podpora blizkych dolezita, no a pritom ani oni nerozumeju, nevidia, ze mi chyba nejaka akoby blizkost, davaju mi rady typu ze nemam pit na lieky, ze mam lieky brat pravidelne, ale nechapu ma, tak neviem ako to mam cele brat davat.

Neviem mozno to chce vsetko cas, som zmeteny a neviem comu verit.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 23/01/2019 05:20

Stefe, ano. Každý jsme na to sám. Vždyť se ti nic tak hrozného neděje. :) máš atb a terapeut je nemocný. Tak z toho se nestřílí.

Mnohem důležitější než plakat nad sebou bude si uvědomit, že máme chlastem narušenou psychiku. A někdy jsme z toho precitliveli a jindy zas nasrani a vztekli. Mozku chybi chlast, a my mu ho nedáme! ;)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Michal - 23/01/2019 06:14

Stefe kamo vis co by Tobe pomohlo si myslim? :) Spravna zenska....co nechlasta, travili by jste spolu cas, vylety a vse okolo toho a hned by si mel jine myslenky a hlavne nebyl sam ;) ...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 23/01/2019 09:57

Michale, zenska je premalovany problem rasenkou a rtenkou. To je z zlouze do blata :-)

Stef, ja tomu nerozumim. Kdo a proc by ti mel rozumet a v cem? Rozumet bys mel predevsim ty sam sobe. A kdo jiny muze rozumet sam sobe sam clovek? ;)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 23/01/2019 10:20

stef napsal:

Ja,

"hľadám sa stále"...

'vybral' nie je spravne

"v sebe a za seba"

a ak niekto nerozumie ma uz neprekvapuje ...

Stef,

môže sa Ti stať aj taká "nehoda", že "nájdeš sám seba"... "Čo si potom počneš s toľkou slobodou?" "Pôjdeš sa ožrať?" :P

Ak konečne už raz predsa len odovzdáš "craving" a už Ťa nebude *nič ani nikto* vábiť a zvádzať na alkohol, "zapi TO sám od seba!" :ohmy:
(..."lebo, všetci TO tak robia!") :silly:

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Nespoznaný - 23/01/2019 12:45

A vo vzťahoch ešte môže byť vhodné zamyslieť sa: "Môžem ja vo svojej súčasnej situácii byť niekomu na osoh? Alebo najskôr na sebe zapracujem, aby som niekomu zbytočne neublížil."

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 23/01/2019 12:48

Allie, mas pravdu, v noci som sa cítil strasnejsie ako rano :) To mam teda vymalovane v tej mozgovni pravda. Len to nejak fajn spracovat tie myslienky/pocity.

MichalB, akoby mi chybal niekto blizky. Niektore vzťahy aby boli naplnenejsie. Citim taky deficit. Nejaka taka podpora blizka, co sa naozaj zaujima.

Mozno by som sa to mal naucit ja byt sam sebe. Len je to pre mna tazke. Vlastne jednym slovom, ked sa citim sam a este tu zavislost zvladat, ked sa mi nedari, ked mi z toho uz prasi :)

Michal, no nieco take by som potreboval :D Ale vraj nato by mal byt clovek sam so sebou vpoho. Co ja nesom a hladam ako z toho vyplavat. To je asi na terapie, musim este tyzden pockat :) Ale presne, si to vystihol, tie vylety, veci okolo toho, zazivat pekne veci aj v zivote, to mi chyba uz par rokov, i to je isto cast preco sa mi mozno tak nedari. Zacarovany kruh, ale rozumiem, ze to nesmie byt vyhovorka.

'zenska je premalovany problem rasenkou a rtenkou. To je z zlouze do blata' :D
tiez niekedy isto pravda :D To by chcelo nieco vynimocne

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 23/01/2019 14:34

Stef,rozumím tvé samotě, chybí blízký člověk, který by rozuměl tvé závislosti, ale bohužel tomu rozumí jen ten,kdo je sám závislý a ten kdo se z toho dostal.

A jasně,že toužíš po lásce, to my všichni.Ale soužití s podobně postiženým jedincem s rtěnkou,by Tě ještě víc zatížilo. Zvládat sebe a ještě toho druhého.Dávat pozor na sebe a ještě na druhého,je vysílující.Kdyz mi někdy odpadla terapie taky jsem byla z toho nervózní,něco mi chybělo, to na co jsem se těšila a dávalo mi sílu jít dál.

Tak je to jen na Tobě. A je to těžký. Tak aspoň tady Ti rozumíme.
Jsme v tom stejně, někteří úspěšněji, ale i u tebe je naděje, že bude líp.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Michal - 23/01/2019 17:52

No pointou hlavne bylo cidet zivot i v jnych barvach a Stef casto utika k alkoholu ze samoty/nudy mi prijde, nemusi to byt hned vztah milenecky, muze mit fajn kamaradku nebo bandu trampu co maji radi turistiku apod. to hned clovek zjistí, ze se da bavit i jinak :) a laska dela divy ta preleci vsechno, kdyz si to sedne a je ucinejsi nez antidepresiva i antabus dohromady :P :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 23/01/2019 18:56

MichaleB, si drzý. :laugh: problém s řasenkou. ...

No ale jinak souhlas s Michalem, kamarády ano, ale takhle nestabilni se vrhat do vztahu, to by asi nedopadlo. Koneckonců pouštět se do vztahu s takovýma alpama :laugh: jako jsmě my tady, to není asi moc dobrý ani pro tu ulovenou polovicku. S řasenkou nebo bez.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil zdenek.dry - 23/01/2019 19:09

Oba musí být alpy! To je jasný. Můj životní sen..Řasenka v pořádku

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 23/01/2019 19:38

Allie, problemy maskovane rasenkou a rtenkou :) :)

Drzy ja jsem, ale myslim to vtipem, i kdyz to tak je :)

To jsou letite zkušenosti, roky odříkání a trnité cesty :D

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Michal - 25/01/2019 15:25

Stef, co koncert?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 26/01/2019 12:03

Caw Michal,

no mal som od rana uzkost, tak som nechcel experimentovat s liekmy, aby som to zvladol. Po 2hom pive to preslo, o 4 som bol doma. Tym ze som hral som mohol vypit o polovicu menej.

Zacinam radsej pozvolnejsie s AD. Mam take dni, ze odvtedy sa neviem prnutit pohnut ani prstom, apatia, nic sa mi nechce, tak lezim v postely. Dalsia akcia by mohla byt az 14.2. takže dovtedy uz by som mohol byt na plynych davkach a uvidim ako by som sa citil. Zatial neviem ci do toho ist ci nie, ale vidim v tom sancu spoznavat ludi, pretze ak by som sa mal vyhybat a chlastat i tak, tak by som bola blbost (to som robil doteraz).

Kazdopadne, nechcem sa do nicoho umelo nutit.

Pozeral som ohladne toho naltrexonu, nalmefenu (selincro), tu sinclair method. 70 percentna uspesnost, ze ludia sa substitucne dostavaju z alkoholizmu. Jednoducho ak dostanu krejva, a potrebuju ist pit, tak si daju hodinu pred tym liek. Vypiju o dost menej a cim dalej tym viac tie davky sa u nich znižuju a nemaju dalsiu potrebu. Takze to skusim na sebe. Len hadam tie vedlajsie ucinky zoslabnu, lebo bolo mi z toho psychicky dost horsie. Ale ak to ma byt cesta, co mi pomoze zrazit co najviac alkoholu tak idem do toho. Uz som aj prihlaseny do bezeckeho tymu. Takze musim zasa nazbierat silu.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Nespoznaný - 26/01/2019 20:18

70 percent, tak to ak je pravda tak to by bol prelom v liečení alkoholizmu, som ako obvykle skeptický ale držím palce, keď teda zatiaľ asi nechceš prestať úplne.

A nerobme argumentačnú chybu, že si vymyslíme dve možnosti a tvárimo sa že žiadna iná neexistuje. Napríklad buď zábava s alkoholom, alebo samota bez alkoholu, nemusí to tak byť.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 26/01/2019 20:26

N.,

...například:

"skús sa plnohodnotne opiť v kolektíve aj bez alkoholu!" :P
(...TO bude svet čumieť a zívať!!!) :ohmy: :silly:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 26/01/2019 23:11

To je jen vyvoj - urcity milnik - ktery nejakou dobu muze fungovat, nez se ucho utrhne. Kdo z nas to nezna? :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 27/01/2019 03:16

Jink to Selincro skutečne funguje. Ale u lidi, co chteji prestat pit a nebo vyrazne snizit spotrebu. U alkoholiku samotny lek nebude fungovat, musime si zmenit nastaveni v hlave. Jiank jsou jakekoliv prasky na nic.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 27/01/2019 13:34

MichalB, ano myslim, ze s Tebou suhlasim, ja sa presne oto snazim, vyhybat ako to ide, ale musi to byt prirodzene, lebo nasilu to robi silny tlak, to tiez spominaju ti ludia, ze musia chciet, ale neslo im to uplne prestat, presne kvoli tym cravingom, tak to znizovali za nejake obdobie, tak keby to vislo mne , budem najhappy. CHcem sa vediet bavit a zit bez alkoholu a nepotrebovat ho.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 27/01/2019 20:39

Stefi, když začínáš s AD, může ti být prvních 14 dnů i trochu hůř s tou depkou, než si to sedne, pak se ti uleví. Drž se. Jdi na to jak chceš, hlavně to nevzdávej.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Hope - 28/01/2019 19:48

Ahoj, tak jsem absolvovala prvolecibu v Bohnicich (prislo mi to tam jako peklo). Jsem venku neco malo pres mesic a jsem opet v haji . Nemuzu spat , mam depky a zapila jsem to. Stacily dva dny piti a mam abstaky. Ten pocit toho selhani je na nic. Uz jsem si objednala termin do Apoline za necelych 14 dni.

Mate nekdo zkusenosti s temito lecebny...protoze Bohnice byly fakt priserny...chovani k pacientum, strava atd fakt hruza - ke konci jsem tam mela sileny deprese. Chapu rezimovy system, musime mit rezim , ale tohle byla fakt noci mura. Kazdopadne to chci resit, a proto jsem recidivu okamzite resila . Je to vsude tak strasny jako v Bohnicich ?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 29/01/2019 09:10

Hope napsal:

Ahoj, tak jsem absolvovala prvolecbu v Bohnicich (prislo mi to tam jako peklo). Jsem venku neco malo pres mesic a jsem opet v haji .

..."Je to vsude tak strašný jako v Bohnicích?"

...býva to aj lepšie.

(napr.: Praha 4, Pankrác :ohmy:)

(...tam je aj voda zadarmo nielen vzduch a plná penzia!) :P

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 29/01/2019 09:29

Me to v Bohnicich strasne neprislo. Jen jsem tam v te dobe nedokazal vyzuit potencial nabizenych individualnich psychologickyh sezeni. A uvital bych vice casu na arterapie.

Zkusenosti nemam, ale zkus treba:

<https://www.plstbk.cz/> (u Olomouce)

<https://www.plpetrohrad.cz/>

<https://www.pnhberkovice.cz/index.php/cs/>

Pripadne zkus pro konzultaci Sananim - tam chodim 2.5 roku a spokojenost.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krték - 29/01/2019 09:35

Treba ísť v lete na Prednú Horu(SVK). Keď je pekné počasie. Tenisový kurt, 2 malé antukové ihriska. Pekná príroda. Vychádzky do Revúcej nie sú bohviečo, ale dá sa tam ísť namočiť(kúpalisko). Po 6 týždňoch. Je tam tiež režimová liečba, takže hodinky sú nutnosť. Len to liečenie netreba brať ako trest, že "Preboha, kam som sa to dostal".

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 29/01/2019 16:12

Ahoj Hope, liecebne, aj vychvalovana kromeriz, sa personal spraval casto ako banda kretenov, nadludia, podla mna ich pracovna deformacia, paaani doktori sestry vs. alkaci. No neviem ako takyto skaredy pristup ma pomoc cloveku, ktory potrebuje pomoc.

Drahu, zacal som brat adecka, uz tyzden, tlmia ma, konecne zacinam po 5 dnoch nicnerobenja sa rozhybavat.

Som na nete spoznal 1 zenu, ktora ma chce poznat napriek vsetkemu, ani nic vazne neriesim, ale zda sa byt fajn.

Tak po rozhovoroch s nou, zasa nejako akoby mam otacat plachty. ALe uz sami nechce.

Ako chcel som redukovat alkohol pomoci selincro, kedze som ako viete nezvladal abstinovat uplne.

Ale teraz by som zasa malzrusil koncert, a zasa sa nastavovat aby som sa vyhybal barom, s tym, ze by som ju mal ist radsej pozriet.

Mam dilemu a strach, ktora cesta by mala byt efektivnejsia a spravnejsia pre mna. Neviem neviem, ale skusim to radsej pomalsie byt sam sebou s tym liekom. Ziadne zbytocne tlaky. Viem, ze radikalne riesenie by neprineslo dlhodoby efekt.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 29/01/2019 18:06

Stef,

..."čo teraz počúvneš:

- rozum,
- srdce,
- intuíciu,

...alebo:

- baženie/craving a naučené dynamické alkostereotypy/(zlozvyky)??!" :ohmy: :blush:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 29/01/2019 20:16

ja neviem :/

drbe mi cely den, najradsej by som niekde daleko vypadol, nesom vobec spokojny ani stastny, nechcem ist ani do baru kde budem zasa smrdiet od cigariet a nicit sa alkoholom a nechcem ani sex s nijakou zenou, chcel by som byt normalny. Ani neviem co mam robit, najradsej by som neurobil nic ale sam zasa nevydrzim. Tak pan Boh vie.

Potřebujem spoznat niekoho normalneho, alebo mat silu byt normalnym ja.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Lola - 30/01/2019 10:04

Ahoj, jsem tu nová, ne však v alkoholu, v tom jsem chodila dost. Já začínala s kamarády v hospodě, sranda, nikdy na žal, okna nebývala. Časem větší tolerance, z piva i víno, kocovinky, moje blbost, už nebudu pít, fuj, že jo. Morální kocoviny přišly spíše později, ostuda při tanci je ještě ok, než když pak člověk napíše někomu, komu neměl, potká divné lidi a ani neví, co dělá :dry: s bývalým jsme si kupovali třeba dvojlitr vína ob den a vypili jsme to a někdy jsme se hádali. Pak jsme se rozešli a s novým přítelem jsem popíjet přestala, na čas, on to nemá rád (a dobře dělá), říkal, tak si dej, ale třeba jednu dvě skleničky, ne? - no - ne. Já pak byla slušná, máme dítka již a nějakou dobu jsem měla velké problémy, které jsem chtěla asi dohnat a sranda, víno, pohoda, slunce, nebo pak večer, přátelé, okno okno okno, omluvy za pozdní příchody a tak. Blbý bylo, že jsem si dala, i když jsem na dítka byla sama, kdyby se něco stalo, tak nevím. Oči mi otevřela příhoda, kdy mě pochybná existence nechtěla pustit domů a naštěstí to dopadlo dobře, ale řešilo se to přes policii, já hodně plakala, to je přes týden a od té doby ani kapku. Chuť nemám, absták nemám, u mě to byl relax, odměna, otupění posttraumatické jak z minulých let, tak z dětství. Držte mi palce, jak i já držím Vám! :) Lola

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Lucie - 30/01/2019 12:14

Ahoj Lolo,

základ, který se mi osvědčil je - NEMÍT DOMA VŮBEC ŽÁDNÝ ALKOHOL.. tím začni.. taky se vyhýbám hospodám.. na oslavách už zvládám nepít, ale odcházím mezi prvními - holt to není taková sranda jak dřív, že jo..

střízlivá rána to vynahrazují :)

loni jsem nepila půl roku jaro-podzim.. pak mne nastartoval burčák v říjnu (jak místní vědí) a pila jsem až do prosince..

takže teď jedu druhé kolo/ druhý pokus.. zaměřila jsem se na cvičení, zdravou stravu (to je celkem fest náplň dne, když máš práci, domácnost, děti, psa a ještě si zapisuješ furt do kalorických tabulek B) váha je věc, kterou jsem potřebovala řešit stejně akutně, jako alkohol, ten kupodivu úplně ustoupil, jsou už dny, že si na něj vůbec nevzpomenu, což ještě v prosinci nehrozilo B) proto už sem ani tolik nechodím, nikdy jsem neřešila AD, depky, abstáky, tak jsou mi tyto problémy cizí..

zato různé ostudy na večírcích, tan. place a psáním "někomu", které jsi zmiňovala, s těmi mám zkušenosti více než bohaté B)

tak se drž, myslím, že jsi na tom nebyla tak zle, abys to nedokázala :)

edit : přátelé, nevidím tu v posledních příspěvcích Karolínu - měla to podobně jako já - máte nějaké info, jak je na tom? Karoli, co? ;)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Lola - 30/01/2019 12:34

Ahoj Lucie,

ano, měla jsem doma ještě jedno víno a dala jsem ho kamarádce, teď doma nemám ani tu alpu :D Měla jsem doma tři birelly, to jsem jí dala taky, četla jsem, že někteří s tím měli problém, že se rozpili přece jen půl procenta tam je. :huh:

Já už teď vím, že když mě někdo bude lánřit, tak prostě ne. Nestojí mi to za to, i za ten ultimátní slib partnerovi. :(nechci ztratit svoji rodinu kvůli kravině, radši s nimi budu zas teď a tady. Já se teď taky snažím jinak stravovat a mám dole 9 kilo, která se nějak nakupila s tím chlastem, když jsem třeba ani nevěděla, že jsem sežrala brambůrky. Já si ani nepamatovala, jak chutnaly, jen byly drobky ráno na gauči, no nic. A chlast obsahuje plno prázdných kalorií, to je jasná věc, tak to tomu nepřidá. Cvičení zatím moc ne, furt válčíme s nemocností, i dítě. Ale i doma začínám víc fungovat, třeba uklízet. Já třeba miluju hudbu a bez toho pití se mi tak nějak blbějc hraje a zpívá, ale už jsem zpívala i střízlivá, tak to jde! Všechno jde, když se chce. Já asi fakt věřím, že na alkáče skáčou takové ty pak přivtělené duše, ty, kterým se tady říká drak, které vyšoupnou duši z těla a drží ji na tenkém vlákně a pak jsou z toho ty ostudy (já pak ani nechtěla slyšet, co jsem dělala, a když mi to třeba řekli, strašně jsem se styděla, ale dělala jsem jakoby nic, jakože no jooo, každému to občas ujede...), protože to skutečně nejsme my. A ty duše, co se na nás nalepily, vedou naše kroky k těm regálům s tím chlastem, koukat na ta vína apod. v akci a přemýšlet, zda si koupit zeleninu a sýr, nebo - hele, tohle víno stojí jen 44,90, na to mám hotově, zbytek mám už jen stravenky... Tak asi tak.

Ono skutečně prostě chtít nepít - nebo nechť pít - a jde to... A tys chtěla burčák "jen" ochutnat, co... :-)

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Hope - 30/01/2019 13:38

Aha...JA nechapu tu odpověď vůbec.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Lucie - 30/01/2019 14:26

Lolo, přesně !! B)

mně se partner dodnes směje kvůli historce, kdy ráno po mé akciče přišel do naprosto zaprasené zamaštěné kuchyně- vše od sádla, lednička, linka.. vůbec to nechápal..

Prozření přišlo poté, co si chtěl do práce sbalit den předtím uvařené uzené žebra (byl toho prý PLNÝ HRNEC - JÁ TO NEVÍM) a ty žebra TAM NEBYLY,

byl tam jen sulc.. a v koši pak našel kosti...

já, která maso skoro nejím, jsem to prostě v ožralosti celé sežrala, chápeš to ??

jsem to ráno nechápala a hlavně si z toho ani vteřinu nepamatovala..

stejně tak dopadlo spoustu jogurtů a jídla dětem určených ráno na svačinu..

já to akorát ale zásadně na nějaké "převtělené naskočené duše" nesvádím,
jednoznačně chlast NAPROSTO OTUPLIL A Odstavil CENTRUM SEBEKONTROLY...

známe to z hospod, že.. kdy chlapi usnou na wc, spadnou z barové židle, nejdou do práce jak mají apod.

no - jak říkáš - nikdy více :P

s hudbou mne to také mrzí, neužiju si ji tolik (při požívání doma jsem si pouštěla pozdě do noci hudbu do sluchátek a měla z ní - jak to říct - nesrovnatelně emočně větší zážitek, hlavně z rockových kytar třeba...)

no - a s tím Birelem je to i má zkušenost..fakt to nestojí za to kvůli němu zas naskočit do toho vlaku s cílovou stanicí The Hell...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 30/01/2019 14:39

Hope, píšeš:

Ahoj, tak jsem absolvovala prvoletbu v Bohnicích (přišlo mi to tam jako peklo). Jsem venku neco malo pres mesic a jsem opet v haji .

..."Je to všude tak strašný jako v Bohnicích?"

...býva to aj lepšie.

(napr.: Praha 4, Pankrác :ohmy:)

(...tam je aj voda zadarmo nielen vzduch a plná penzia!) :P

Hope, vysvetľujem:

1. Predpokladám, že svojmu textu rozumieš.

2. Ak píšem, že:

"býva "to" aj lepšie", tak to znamená, že:

každý psychiatrický ústav je iný a teda jedinečný sám o sebe, a v niektorých ústavoch "to=režim" býva aj voľnejší alebo prísnejší (ako v Bohniciach).

3. Pre porovnanie uvádzam väzenie na Pankráci v Prahe 4, kde je síce plná penzia a "voľný/slobodný" vzduch "zadarmo" a financovaný z daní a poplatkov obyvateľstva ČR, ale *režim a disciplína je ostrejšia (ako v PN Bohnice, Praha 8)!* :angry:

Hope,

..."takto tomu už rozumieš?" :blush:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Lola - 30/01/2019 16:46

Lucie, tak to muselo být krásné probuzení :laugh:

No, já maso nejím, nechutná mi a tak, a když jsem to přehnala, tak jsem sežrala šunkový sendvič, bylo mi to jedno. Nebo klobásu a pak jsem si říkala, co jsem to zas požírala. Nebo jsem si dělala krokety na pánvi a něco dělala jinýho v kuchyni a přišlo mi divný, že je tolik kouře, a na pánvi místo kroket živočišný uhlí :dry:

A mě si zas partner dobírá kvůli tomu, že jsem třeba přišla z venku nenápadně s načatou láskou červeného vína, ta rozlitá po kuchyni a já sežrala asi půl kila plátkového sýra, který padal všude možně, povětšinou jen ne do pusy. :side: na jednom večírku s kamarádkou zas jsem jedla salát, ten mi upadl na šaty a já usnula... Nebudu se omlouvat tím, že raut otevřeli pozdě a že welcome drink byl asi čistý ethanol...

Stejně tak dopadla třeba čokoláda a já se pak bála zjišťovat, jestli to je čokoláda, nebo třeba něco jinýho :S (byla to čokoláda).

A nejen chlapi usnou na wc v hospodě nebo na diskárně... zas aspoň se tam člověk zamkne a kamarádi ho najdou, ale je to blbé pak takovou kreaturu táhnout domů.

K té hudbě, na koncertech se nesrovnatelně víc odvážu s hladinkou, ale nestojí mi to za to. Za několik měsíců plánuju s kamarádkou koncert oblíbené kapely a prostě bude nám muset stačit se zčajovat.

:woohoo:

A Birell mi za to taky nestojí, páč mi ani nechutná, to spíš tak trochu energieřáky, nic moc na ledviny a játra, ale aspoň vím, co dělám.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Lola - 30/01/2019 17:00

Ještě jsem si vzpomněla na příhodu s jedním sýrem, to jsem byla u ségry, a oni ho dělají tak, že jednotlivé plátky rozdělují papírky... Tak jsem to jedla se ségrou a jedly jsme to s hroznovým vínem. Já ráno ty papíry nikde nenašla, tak se ptám - já to sežrala s tím papírem? A ségra se na mě tak tázavě podívala - ne, ty jsem vyhodila :blink:

Ono to jako je i není k smíchu, záleží na okolnostech, a když se opakují, tak moc ne :huh:

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 30/01/2019 20:12

Ahoj, ahoj, ahoj ve spolek :) . Měla jsem nějaké technické problémy s přihlášením, ale už jsem tu. Lucko, pobavila jsi mně s těma žebra, blééé :laugh: . Jinak jsem týden čistá , ale mám asi poprvé za svoje abstinující pokusy v noci propoceny polštář. To jsem nikdy nemívala. Říkám si, jestli to není přechod, ale to je snad ještě brzy :) . Jinak mám strašně náročný dny, s dětma, v práci, chlap zase přestal kouřit a prudí.

Je mi dobře, ale nevím, jestli to zvládnou přes víkend. Nic si neplánuju.

Mějte se a dobrou noc.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Macek - 30/01/2019 23:11

Ahoj Karolína. Drž se týden je krátká doba. Já budu mít měsíc a musím říct že mam6vic energie. Je pravda že musím víc zaměstnávat ruce aby mozek neblbnul

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 31/01/2019 03:23

Ahoj,

necitam co ste pisali, ja len ze,

tak po tyzdni som dostal craving vypadol von a slahol to selincro pred napitim.

Mam pocit ako by som chytal schyzofrenicke stavy z toho, neviem, strasne vela vnimam, ze mi je jasne, ze to az neviem realne spracovat, to bude prusvih.

Hlavne to, akokeby to moje spektrum vnimania, vnimam odost sirsie, az mam strach. Hlavne oki bol som doma o par piv skor ale nespavost. Takze uprimne ani nesom opity, toto je nieco ine, asi to slaha na ine receptory, ktore vnimaju realitu, a fakt vnimam tie pocity ze realita je subjektivna.

Ocakavam jasne hocijake odpovede ze oki stef uz ti prasi, ale toto je fakt uz moc.

Ale aspon som to otestoval. Velmi mi to ako keby umocnuje ten vlastny svet, a ludia mam pocit ze som asi fakt v sragorach, ze stracam podu pod nohami.

SOM zvedavy ked si to precitam, ale toto neni alkohol len, toto je ako ucinkuje na mna selincro s alkoholom, chcel som to otestovat a pritom fakt som vypil len 5 piv. No nic chcel som to tu napisat, nech to je zdokumentovane. Atrakcia.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Lola - 31/01/2019 04:55

Karolíno, držím palce, já 9.den, po dlouhé době je to zatím fakt rekord :)

Stef - četla jsem nějaké tvé příspěvky a není asi dobrej nápad to míchat dohromady, tak jsi to zkusil, jsi mimo, ale co kdyby se stalo něco, co nečekáš a sám nezvladnes. No ne že by se mi taky jednou nestalo, že jsem třeba nemohla spát a na alkohol si pak vzala prášek na spaní. Zkusila jsem a nepotřebuji. Člověk neví, co mu to utlumí. Já ti asi rozumím, taky jsem moooc chtěla nepít a nakonec jsem si to víno zas koupila.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Michal - 02/02/2019 21:29

Stef ahoj,

tak co přežil jsi to? Tak ono to má svoji logiku, že je Ti hrozně zle byť jsi vypil "jen" 5 piv... chápeš jaká je

to vlastně blbost? Vztít si prášek, který má vlastně snížit Tvoji spotřebu alkoholu a pak hned jít a vypít 5 piv.. tak to víš, že to asi pak nebude příjemné, tak si to dobře pamatuj, zda Ti pak těch 5 piv za to stojí.... drž se :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 02/02/2019 22:11

Silencro pusobi na receptpry v mozku, nezbusobuje nevolnost - to jen pro poradek :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Michal - 03/02/2019 02:53

Já to neznám vydedukoval jsem to čistě z článku, když jsem si ten lék googloval a cituji nadpis zní ... Pilulka proti alkoholismu! Nedovolí vypít víc než jedno pivo! Tak z toho jsem usoudil, že po vypití toho piva už člověku není moc dobře. oki Míšo :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 03/02/2019 09:20

Tak uz jenom ten nadpis: "Pilulka proti alkoholismu" je zavadejici jako krava, ze ano :-)
Pusobi na receptory tak, ze snizuje chut na alkohol.
U me fungovala pulka te tablety 2-3 dni, tak ze ne ze bych nemel chut na pivo vubec, ale kdyz sem se ho napil, nedopil jsem ani ten pul litr a sel jsem domu.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Michal - 03/02/2019 18:39

Ahoj jasný chápu :) Stefe žiješ?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 05/02/2019 19:26

Ahojky, hlásím, že žiju :) , ale jsem úplně marná. Přes týden se mi většinou daří nepít. Ale jak přijde

víkend, cítím potřebu to všechno spláchnout. Už od čtvrtka se těším na to víkendové víno. Jsem pořád na začátku. Ale cítím posun v tom, že dřív jsem si nedovedla představit bez vína ani den. Teď jsem přes ten týden v klidu, prostě si v podělí dám nepiju a začne mě to brát ve čtvrtek. To těšení. Takhle asi ničeho nedocílím, akorát najedu na jiný cyklus. No, jen jsem chtěla poreferovat :) . Držte se a dobrou noc.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Macek - 05/02/2019 19:49

Ahoj Karolína. To těsnění znám. Někdy jsem čekala až budu sama doma. Ale od ledna jsem se vším tím těšením sekla. Také pevně věřím že vydržím. Dříve jsem pila jeden den pravidelně po 14 dnech. Jeden jediný den mě dokázal tak ovlivnit a chuť napít se byla tak silná že jsem na okolí působila vztekle dokud jsem si nedala.

Vím že si nikdy nemůžeme říci že jsme z toho venku ale každá snaha je dobrá. Já už bych se nechtěla vrátit k té zpropaděné chuti, která tě nutí si hned něčeho loknout.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Lola - 05/02/2019 20:22

Ahoj všichni, já už 14 dní jsem úplně bez alkoholu. Vím, že je to zatím prd, ale každý den skvělý. Je mi moc dobře.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Macek - 05/02/2019 20:54

Ahoj Lolo. Já jsem čistá od 2.1. a je to bezva pocit všechno vnímat tak nějak normálně i ty starosti. Vždyť ani smutek přeci neprepijes si říkám. A tak dál chci vydržet

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil ProstěJá - 06/02/2019 09:06

A jak se vám dari překonat tu chuť, to těšení ... nevím jak se zabavit, jak to překonat :(

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Lola - 06/02/2019 09:44

Když si vzpomenu, že málem bylo zle a o co mi v životě jde a že chci já být já, ne já a ti druzí... A pak se akorát stydět a aby mi bylo blbě a vidět následky třeba i na kůži. Mám teď i víc peněz a hlavně čtu a dělám si pořádek v životě, doporučuji přebrat si nakřečkové věci a dát většinu pryč. Myslím, že si teď i víc užívám nealko chutě, jako čajičky, káfička, dobré jídlo. Objevuji nové chutě. Víc mi to myslí. Líp spím (což je paradox, ale předtím jsem po víně spíš padala do kómatu a budila se nad ránem).

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 06/02/2019 10:02

ProsteJa, ani poradne nevim, na co jsem se po praci tesil, jestli na chut toho piva a nebo to byl spis alkohol jako takovy, ze tim zazenu predchozi kocovinu a nebo zapiju aktualni problemy, ktere se tahly díky nereseni x mesicu.

Proste uz nebylo to teseni, ze si zajdu po praci v lete na jedno orosene na zahradce s kolegama.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 06/02/2019 10:03

Lola, vis kolik melo telo v noci praci s tim alkoholem v tele, aby se ho zbavilo? :-)
To nejde se probudit odpoocate.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Lola - 06/02/2019 10:46

MichalB, taky že ne, já jsem sice "usla", ale nic kvalitního to nebylo. Dřív jsem měla zdravotní problémy a rozhozené hladiny hormonů, tak jsem usínala nad ránem (nepila jsem). Pak se to začlo lepší, ale některé noci jsem nespala. Víno pomohlo usnout, resp. vyhodit duši z těla, které odpadlo. Samozřejmě jsem nebyla odpočatá, budila jsem se v lepším případě ve 3-4 ráno a čuměla do 6-7 :-)) teď je to mnohem lepší, jsem přirozeně unavená a usnu, když to nepřeženu s kafetem večer. Je fakt, že jsem si víno dávala většinou s colou lehkou. Takže to jak uspávalo, tak nabuzovalo. :S Není to prostě vůbec kvalitní spánek, teď si libuju, když nemám ani ty hormonálně hladinné ani alkoholické problémy.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Pepa - 06/02/2019 11:41

Dobrý den, včera to nevyšlo byl jsem s přítelkyní v divadle. Stále se mne honilo hlavou že to zas nevydržím. Pak přišla přestávka dvě rychlá piva, a klid po divadle ještě přes hospodu. Píši to tady protože se dnes večer nechci napít a tak až to na mne přijde přečtu si tato svá slova. Připomenu si jak si každý den přeji přestat jak pak večer se v mozku cosi přehodí a na své odhodlání zapomenu. Tak snad si to nezapomenu přečíst. Případně zkusím se z bažení po alkoholu vypsát a zkusím popsat své pocity třeba to přinese úlevu. Ale co úleva či ne úleva. Hlavně aby se zdařilo to co si přeji již řadu let před spaním se neopít.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 06/02/2019 12:02

Až to na teba přijde, odlož to na zajtra. Normálne si povedz, že si vypiješ až zajtra, že dnes to vydržíš. A zajtra opäť to isté. Len musíš byť pripravený, že po rokoch alkoholického uspávania sa možno veľmi nevyspíš. Že môže prísť aj nejaký abstáčík. Musíš to vydržať. A ak to vydržíš, uvidíš zlaté prasiatko.
:laugh:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Pepa - 06/02/2019 12:13

Díky.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 06/02/2019 12:46

Krtek napsal:

Až to na teba přijde, odlož to na zajtra. Normálne si povedz, že si vypiješ až zajtra, že dnes to vydržíš. A zajtra opäť to isté. Len musíš byť pripravený, že po rokoch alkoholického uspávania sa možno veľmi nevyspíš. Že môže prísť aj nejaký abstáčík. Musíš to vydržať. A "ak to vydržíš, uvidíš zlaté prasiatko."

:laugh:

..."alebo:

→ rovno aj celú *zlatú sviňu s ôsmimi "triezvyimi" ciciakmi*"... :ohmy:

...ako tu:

<https://1url.cz/oMpoK> :woohoo:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 06/02/2019 12:51

Krtek, ja cetl zlate prsatko (od slova prso, nadro). To by mozna byla lepsi odmena, nez to prasatko :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Macek - 06/02/2019 16:29

Prostě Já ty chutě zatím v sobě nemusím ani ovládat. Asi jsem zatáhla včas tu brzdu. Také se bojím že se třeba chutě vrátí, ale budu se jim zatím vyvarovat. Když je člověku přes 40 uvědomuje si čím dál častěji že ho alkohol nepovzbudí ani nepomůže ale pomalu ničí. To už nechci tak se snažím s tím něco dělat. Kupodivu to zatím jde ale jsem na samém začátku. Pokud zvládnú únor budou to pro mě 2 krásné měsíce. Je to jen začátek.

Chutě vyvolává oklamana mysl která je zdegenerována pitím.

Nejvíce mě že začátku pomáhalo víc zapojit ruce na nějakou činnost

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Macek - 06/02/2019 19:31

Lolo tak to jsi také ušla už nějakou cestu. Já si z počátku také říkala že snad to zase není jen na týden nebo 14 dní. Mám více energie a chutě zatím nejsou. Doufám že to není tou zimou. K tomu všemu jsem si řekla že si to tělo chci dát dokupy. Už mám zasebou měsíc Ketodiet a ta fajk funguje. Nesmí se na to pít tak mě to vyhovuje.

Také si vzpomínám jak občas po opojne náladě jsem našla na těle modřinu jak se člověk nehledal

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Lola - 06/02/2019 19:44

Macek - musíme si holt verit. Je to super mít kontrolu. Ja jsem ruzne padala, koleno mam nejake divne, natahle nejake vazy od bederni patere, jednou jsem spadla ze schodu na hlavu, mela jsem faaaakt stesti. Tak nikdy vic. A ono se obecne bez alka lip hubne, zaprve to blokuje hubnuti, zadruhe by pak sezral vsechno, co najde.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Macek - 06/02/2019 19:58

Lolo. Musíme a hlavně chceme. Tak si říkám že pokud zatím nepřišli ani chutě se napít ani když vidíš lákadla tak snad to zvládnú.

Nechci být troska už kvůli dětem a hlavně abych se sama sobě mohla podívat do tváře a né do toaletní mísy :cheer:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Lola - 06/02/2019 20:55

Macek - taky si myslim, ale opravdu jsem asi musela prekročit temer tu mez. Ten cervicek tam pořád někde bude, ale zalezi na tom, co chce nase prave ja, ne nejaci naseptavaci. My si vytvarime svoji skutecnost a cestu, tak hledme, at to neni skarpa s pullitry, i když to nekdy kdysi byvala sranda...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Macek - 06/02/2019 21:16

Beru tě za slovo Lolo ;)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Pepa - 07/02/2019 10:50

Včera to vyšlo. Usnul jsem někdy kolem druhé. Probral jsem se před šestou. Ale cítím se fajn.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Lucie - 08/02/2019 12:12

holky, já se taky držím,
jelikož je cvrkot v práci i doma a k tomu plním ty Kalorické tabulky, tak žádné chutě ani bažení nepřichází, hurá B) akorát že dnes jdu na rozlučku se dvěma kolegy, ve velkém , na večeři a tak.. všichni už tu mají pod stolem na večer připravenou nálož (jako dárky, ale je jasné, že se to vše otevře) - tvrdé mne naštěstí vůbec neláká a nikdy jsem to nepila, páč mi to nechutná, ale pivo poteče proudem.. nu což.. dám večeři, colu light a odeberu se k domovu zřejmě...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Macek - 08/02/2019 15:33

Ahoj Lucie. Nástrahy budou vždy a všude. I problémy a starosti za kterýma jsme alkohol skrýval. Já mám zasebou 2 dny jobovek a dneska 3 měsíce před svatbou nám zrušili bez návratu kauce místo. Novej majitel.... Dřív by mě rosekal i náročný den a teď? Jde to i bez otupení.

Sice nepiji ale svatbu mě to nezachrání....

Ale jsme holky šikovné že myslíme na sebe a nepijeme.

Už se nechci vrátit do koleji že kvůli chuti třeba na pivo budeš na všechny protivná a pak zlitá

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Macek - 08/02/2019 19:08

Další dnešní jobovka. Dozvěděla jsem se že přítel že mě dělá pěkného pitomce. Když se ho zeptám proč mě lže obrátí proti mě že mě ruplo v bedně asi z chlastu. Tak jsem na něj dýchla aby věděl že jsem čistá. Hold zůstanu vždy špatná. Ale i tak nenechám se vytočit. Dám si čaj

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 08/02/2019 20:29

Ahoj holky, jste dobré.

Macku a jsi si tou svatbou jistá? Už to tu čtu v několikerém příspěvku, že bylo doma dusno.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 09/02/2019 03:12

Ahojte,

dnes som zasa vypocul craving, ale: som na 'the sinclair method' - TSM, vypadol som do baru, von obrovská zábava ja som si dal selincro - nalmefen, počkal 2 hodiny a pak normalne siel, vysledok po 2 tyzdnoch, vypil som 4 piva a zdvyhol som sa a siel domov, pritom zabava von, toto sa mi nestalo 15 rokov, takže zrejme som konečne asi nasiel čo by mohlo na mňa fungovať :P Som tak trochu šťastný nechcem to zakriknúť.

Mam z toho zaludok na vode ale vraj tie vedlajsie ucinky by mali pomínúť.

Kto by nevedel, myslim si ze otom by mali psychiatri a vobec celkovo otom viacej rozpravat:

<https://1url.cz/zMpjM>

<https://1url.cz/pMpjz>

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 09/02/2019 03:19

Neni to lecba zavislosti na alkoholu. Je to pouze redukovani vypiteho mnozstvi, kdyz clovek chce a vlastne nechce prestat pit.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 09/02/2019 03:46

Ahoj MichalB, no ale cital som dokonca i ludia okolo toho spominali, ze to dokaze vyriesit zavislost, vraj sa mozog vrati po case do normalu, ale neviem, ludia maju rozne skusenosti, no su i taki co po 10tkach rokoch chlastania vďaka tomu uplne prestali.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 09/02/2019 05:12

Ja nerikam, ze to nepomaha k tomu prestat pit, stejne jako champix pomuze tem, co chteji prestat kourit.

Sklony k zavislosti na cemkoli to neresi. Pomuzeme k uzdraveni, nevyleci.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 09/02/2019 10:39

Mozek se vrati do normalu - no jiste, ael zavisly jsem porad a budu az do konce sve fyzicke schranky. S tim uz nic neudelam, nezmenim to. Muzu jen nezneuzivat navykove latky, zadne.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 09/02/2019 10:59

MichalB, no a to je ta otazka.

Niektori tam spominali, ze vďaka sinclairovej metode u nich zmizlo bazenie, dokazali si dat sklenku a nepocitovat ziadne pudenie pit dalej. Ze ta posadnutost zavislosti zmizla.

A ze to je 1 z rozdielov oproti AA, ktorí vlastne prestanu pit ale tu zavislost tam maju stale.

Su otom clanky a realne vypovede ludi, tak to by znamenalo, ze to cloveka zbavi zavislosti. (teda aspon tej na alkohole, mozno zavislostne chovanie celkovo osobnosti nie, mozno tak to myslis)

Ale to by mi stacilo ze az myslim :)))

Viem, ze vela ludi je skeptických, no ale co tie skusenosti pak, no mne neostava nic ine, len si to skusit

na vlastnom mozgu.
Ta závislost to je masaker.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 09/02/2019 14:00

stef, píšeš:

MichalB,

no a to je tá otázka...

"Tá závislost to je

masaker."

..."vidíš, a ja som vytriezvel celkom tradične a klasicky, aj bez Sinclaira." ;)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 09/02/2019 15:17

Stef, pusobi to na receptory v mozku (nezkoumal jsem presne na jake a jak) a tim potlacuje chut na alkohol. Kdyz ten lek prestanou brat, budou tam kde byli pred jeho uzivanim. Muzeme díky nemu preklenout nejake obdobi, v kterem je ta chut napit se velika.

Prestanes brat lek, nebudes pit, pak se nekde napiju a budu tam, kde predtim. Z toho si porad myslim, ze me to zavislosti neznavi, jen ji potlaci na nejakou unosnou mez.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Milan Smolík - 09/02/2019 21:27

stef napsal:

Ahoj MichalB, no ale cital som dokonca i ludia okolo toho spominali, ze to dokaze vyriesit zavislost, vraj sa mozog vrati po case do normalu, ale neviem, ludia maju rozne skusenosti, no su i taki co po 10tkach rokoch chlastania vďaka tomu uplne prestali.

Obávám se, že mozek alkoholika se nikdy nemůže vrátit do normálu.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 10/02/2019 08:17

Stefo. A keď už zájdeš do toho baru. nech ti ani len nenapadne si na selincro nejakú drogu!!! Alebo vziať selincro po užívaní drog. Riskuješ život!!! Selincro a tvrdé drogy nejdú dokopy.

=====
Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil stef - 10/02/2019 13:01

Krtek, Dakujem, to je velmi dolezita info.

Nastastie ani rekreacne nic ine neberiem, teda okrem cigariet, no ale ani z tych nemam taky pozitok -co je len dobre.

=====
Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 16/02/2019 19:33

Zdárek :) ,

jak se všichni máte? Něják je tu klidno. Hlaste se :)

=====
Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil zdenek.dry - 16/02/2019 19:47

Dobrý.. stojí to pořád stejně za ho*no,ale to pravý peklo si ještě sami dělat nebudem,co:)

=====
Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Lola - 17/02/2019 21:56

Ahoj všem :)

Dlouho jsem tu nebyla, daří se mi relativně dobře, až na pár úleků :lol:

Skoro měsíc bez čehokoli a je mi dokonce víc než skvěle, zjistila jsem, že čekáme druhé mimi :woohoo: je to začátek.

Držte palce prosím, ať je vše v pořádku.

=====
Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Jitra - 14/03/2019 15:34

Zdravím...

Předně chci pogratulovat Lole k těhotenství :) Těhotenství umí spoustu žen alkoholiček srovnat do latě.

Znám to ze svých zkušeností. O to horší je ale potom vpád do reality po ukončení kojení a nástupu na mateřskou. Tam si dej OBROVSKÝ pozor!

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Jitra - 14/03/2019 15:43

Jinak já jsem tu nová. Vaše příspěvky jsou povzbuzující i děsivé, ale přesně tohle jsem potřebovala, nějakou podporu od druhých.

Já piju víc jak 10 let, poslední 4 roky o sobě mluvím jako o alkoholičce. Přítel mi hodně pomáhá, ale zároveň vidím jak ho to ničí, jak ho stále zklamávám tím svým "dnes to bylo naposledy" Při jednom ze svých posledních "naposledy" jsem mu slíbil, že navštívím psychiatra a svěřím se odborníkovi. Ten mi naznačil, že při tom množství co vypiju (2 litry vína nebo 1 litr vodky denně) jsem zralá na léčebnu. Ale protože mám rodinu, a nikdo z mého okolí o mém problému nic neví, krom přítele, tak mi chce nasadit antabus. Ale co když to zas nezvládnou, vím co to s člověkem dokáže udělat, ale zabere to? Potřebovala bych si to srovnat v hlavě, abych to já sama chtěla dělat pro sebe a né pro druhé, ale do téhle fáze se nějak nedokážu dostat. Bože, to pití mě tak baví. Já nechci, ale když... Hrozný zmatek v hlavě...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Maris - 14/03/2019 16:17

Jitra, pití Tě tak baví ???

Jsi zralá na léčebnu,obávám se,že Tobě antabus nepomůže ,ty nechces přestat pít .Antabus je pro ty,kteří chtějí přestat. Léčebna je pro Tebe i Tvou rodinu to nejlepší co můžeš udelat.Ale přestat kvůli sobě,ne kvůli příteli a okolí.

A never tomu ,že okolí to neví, to se málokomu podaří utajit.A v práci ,jak to zvládáš při litru vodky?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 14/03/2019 16:21

Chutí ti vypít liter vodky denne?

Ak ti chce priateľ pomôcť, dohodnite sa na suchej domácnosti. To je základ. Ani kvapka alkoholu doma. Ak niečo máš, zbav sa toho. Bezpodmienečne. Žiadne nedopité víno v chladničke. Možno by bolo dobré dohodnúť sa aj nech robí on nákupy. Proste hľadaj spôsoby, ako sa to dá. Nie prečo sa to nedá. Žiadne možno, potom, neskôr, uvidím a pod.

2 litre vína alebo liter vodky denne a nikto o tom nevie. Tak to určite...Že ti to nikto nepovie neznamená, že o tom nikto nevie. Minimálne tam, kde to kupuješ.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Pepa - 14/03/2019 16:24

Maris má asi pravdu. Já mám za sebou řadu pokusů přestat a časem jsem pochopil, že jsem to nemyslel vážně na 100% myslel jsem si jak chci přestat a něco ve mne chtělo pokračovat. To odhodlání musí být bez výhrad. Pepa

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Double D - 14/03/2019 16:29

Jitra duham, ze nesoferujes. Pri takej dennej spotrebe alkoholu neexistuje, ze trebars rano by si sadla do auta bez zbytkoveho promile. Ja ked som vecer vypil 2l vina, tak som nafukal 0,00 tak okolo obeda na dalsi den, a to som skoro 100kg chlap. Ak soferujes, kup si alkotester a pred kazdou jazdou si skus fuknut.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 14/03/2019 16:45

Pepa napsal:

Maris má asi pravdu. Já mám za sebou řadu pokusů přestat a časem jsem pochopil, že jsem to nemyslel vážně na 100% myslel jsem si jak chci přestat a něco ve mne chtělo pokračovat. To odhodlání musí být bez výhrad. Pepa

Podobne je na tom teraz Stefo. A podobne som na tom bol aj ja kedysi. A určite mnohí iní. Chceli sme nepiť, pretože nám to robilo rôzne problémy. Ale zároveň sme chceli aj piť. Cítiť ten účinok alkoholu. Tak sme sa roky snažili ojubať mozog snahou o tzv. kontrolované pitie. Niektorím z nás došlo, že abstinovať je jediná cesta. A niektorí, ako aj Stefo, stále hľadajú spôsoby, ako s tým vyjubať. Neuvedomujúc si, že akurát vyjubujú sami so sebou.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Jitra - 14/03/2019 17:43

Lidé to fakt netuší. I přítel to pozná až když mu dám pusu. Piju bohužel i v práci, kdyby tam měli podezření, tak letím. Už v tom bohužel umím chodit. Jako já chci přestat, vydržím třeba 2 měsíce a jsem na to moc pyšná. Pak ale přijde nějaká příležitost a jsem v háji. Spíš mám strach z toho navždy. Ne, ráda bych na vždy, ale mám strach z příležitostí. Pití mi dává asi pocit svobody, ale vím, že to je špatně. Mělo by to být přesně naopak.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Jitra - 14/03/2019 17:54

Viděla jsem, že se tu hodně lidem dostalo podpory, ale já jsem ze sebe tak nějak ještě víc zhnusená. :(A fakt, že mi Antabusu nepomůže mě ještě víc děsí :(

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 14/03/2019 18:06

Nepomůže ti nic, pokud to nebudeš chtít změnit. Umysl v tom chodit doma a v práci. Jak myslíš, že to dlouho potrvá, než se něco přihodí? A pak co? Bez přítele a bez práce? Tak s sebou pohni, dokud to jde. Vylej flasky, odvezdej peníze a platební kartu, udelej si pořádek v hlavě (nechci pít), dojde pro pomoc - skupiny, psycholog, psychiatr, at ambulance. Možnosti jsou. Tak sup, sup. Narky na zničení sama sebou vedou k dalšímu a dalšímu kolotoči s pitím.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Jitra - 14/03/2019 18:16

A pomáhá ten antabus, pokud k jeho užívání člověk přistupuje rozumně? Nechci ho prepíjet, vím co to s člověkem udělá. Můj bývalý se taky leccíl, antabus přepil a skončil ve špitále. A vykopli ho z léčby.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 14/03/2019 18:34

Jak to myslíš - pomaha? Ma te svou reakci na alkohol odradit od piti alkoholu. Rozumne pristipovat? Rozumne - nepít alkohol.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Jitra - 14/03/2019 18:45

No... Když člověk opravdu vydrží dlouhou dobu nepít (třeba i s takovou berličkou) jestli to pomůže vyčistit hlavu, uvědomit si sám sebe.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 14/03/2019 18:54

K tomu ale prece neni antabus urceny. K te druhe casti ti dopomuze to, ze na sobe budes chtit pracovat a pripadne pomoci ve forme terapie. A samozrejme kdyz nebudes lejt, tak to jde mnohem lepe :-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 14/03/2019 19:44

Antabus nie sú antidepresíva alebo niečo podobné. Bol kedysi v liečebniach súčasťou averzívnej liečby. V Dobrých holuboch je k tomu scénka. Antabus by mal v tebe vyvolať odpor k alkoholu vzhľadom na vzájomnú reakciu.

Ale...

Bez toho, aby si zároveň zmenila svoje myslenie čo sa týka alkoholu, je to k ničomu. Ak si budeš chcieť vypíť, jednoducho si ten antabus nezoberieš. Ten hajzlík v hlave má niekedy takú moc, že ťa prehovorí dať si len ten jeden...

Čo sa pamätám, tak najlepšie by ti ohľadom antabusu poradil Sochař. Ja nie som vhodná vzorka. Zobral som ho kedysi u lekárky a šiel si dať pivo. Síce len jedno, ale aj tak.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Jitra - 14/03/2019 20:23

Já vím, že antabus není lék, jen prostředek na zavrnutí alkoholu. Já deprese nemám. Teď spíš jen výčitky, jaký jsem slaboch. Prostě jsem doufala, že když budu brát něco, na co nebudu chtít pít, že se po čase abstinence změní přístup. Nebo nemá vůbec smysl brát antabus? Jako že to je na nic? Od zítřka opět začínám abstinovat, tak nechci všechno vidět jen černě. A vím že sama bez pomoci to nezvládnu.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 14/03/2019 20:31

Nechcem ťa od neho odradiť. Má samozrejme svoj význam. Ja osobne tvrdím, že na abstinenciu si treba zvyknúť.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Gennosuke - 14/03/2019 20:34

Jitra napsal:

JProstě jsem doufala, že když budu brát něco, na co nebudu chtít pít, že se po čase abstinence změní přístup. Nebo nemá vůbec smysl brát antabus? Jako že to je na nic?

Jasne ze to neni na nic! Problem je v tom ze pokud CHCES pit tak pit proste budes a nasazovat antabus nema prilis smysl. Antabus je uzitecny pomocnickek a berlicka pro Ty co se rozhodli ze uz nechteji pit a absolutne se tomu podridili - nejsou si ale 100% jisti jak by zvladli nektere situace ktere muzou v beznem fungovani nastat a maji tak u sebe "pojistku". Jinak po urcite individualni dobe abstinence se Tvuj pristup samozrejme zmeni. U nekoho k lepsimu protoze si uvedomi a dokaze ocenit o kolik je lepsi zivot bez chlastu. U jineho treba k horsimu kdyz zjistí jak narocny a tezko zvladatelny muze byt strizlivy zivot se vsemi problemy ktere alkohol tlumil. To uz zalezi na kazdem...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Krtek - 14/03/2019 20:37

G. to napísal aj za mňa ;)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Jitra - 14/03/2019 21:26

Děkuju vám. Chci přestat pít, ale zatím to nebylo snadné. Ale pokud chci ochránit všechno co teď mám, není jiná možnost.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 14/03/2019 22:53

Ja to mel tak, ze budu zit a nebo se upiju.

Kdyz nejde prestat pit tak, zkus to onak. Hledat zpuaby, jak to jde a ono vse vzdy nejak jde. Nekdy na to prijdeme hned, jindy to trva dela a jindy si zvolime trnitou cestu, ale i ta vede k reseni.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Macek - 15/03/2019 14:16

Jitro nezačíněj nic s obavami. Proč teď se něčeho bát, když jsi ještě nic nezkusila. Pokud se člověk pro něco rozhodne nemůže hned za rohem pochybovat.

Někteří tady popisují i pocit že se bojí že se už nikdy nebudou moct napít..... Co to je. V první řadě mají vyřešit stávající problém a pak budoucnost.

Pokud už na začátku začne být člověku líto, že už se nikdy nenapije výsledek nebude valný. Nevím jak jsem to udělala já, ale šla jsem plně odevzdána novému. Ted se na alkohol nemohu ani podívat. Měla jsem možnost si přičichnout k vínu a tak se mě udělalo zle a vrátili se mě vzpomínky na období mého temna

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 15/03/2019 14:29

Taky mi pohled na alkohol, jeho pach/vune nedela dobre. Ale .. ! .. vcera jsem byl pred divadlem v kavarne. Uz zvonilo, ze mame jit do salu.

Ona: Ja uz to nestihnu dopit. Nechces mi s tim pomoct?

Ja: (uplne ve me hrklo, protoze prvni co me napadlo bylo: boze, jak to pivo musi byt chutne horke, byl to do sebe votocil cele.) nepiju alkohol, ale diky za nabidku.

Ona: A jo, opomnela jsem to.

.. furt to visi ve zduchu a votravuje :))

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Drahoslava - 13/04/2019 09:08

Zdravím Vás drazí přátelé, dlouho jsem se zde neukázala a výhledově asi ani neukážu. Není to proto, že bych se vrátila k pití alkoholu, ale prošla jsem si zajímavou etapou života, jak jistě víte, a po probrečených dvou měsících jsem se začala intenzivně učit k atestaci a taky objednala pár řemeslníků na dokončení rekonstrukce domu. Jedu na 150% a jaksí už mi na vás nezbyvá čas. Co se týká mě, už mám ve výhledu nového přítele i když se zatím bojím, a také se chci co nejdříve rozvézt. A tak skončila má alko éra. Plně abstinuji, už se netrápím, jen místy ještě kvůli dětem.

Každopádně píšu alespoň, abych o sobě dala vědět, že jsem zůstala na správné cestě a tato cesta začala především

díky Vám na tomto fóru, jak jsem již dříve psala, neustálým přečítáním celých vláken dokola a dokola celé hodiny a díky tomuto došla nakonec uvědomění, že nejde dělat donekonečna kompromisy, ale pochopila jsem, s čím mám tu čest, začala pozorovat své pochybení a jejich příčiny atd. Neříkám, že to bylo jednoduché. Proto bych ještě chtěla popřát všem novým i dřívějším přispěvatelům, ať to nikdy nevzdávají, jak říká MUDr. Nešpor, "cesta ke střízlivosti je jako kopání tunelu, znovu a znovu se pokoušet prokopat a zaměřit se na ten cíl odhodlaně, jednou to světlo na druhé straně bude". Ono tam je, jen se k němu dostat. Krásný střízlivý den přeji a snad se zase ukážu, momentálně nemám ani čas projít příspěvky natož odpovídat. Mějte se krásně. Drahoslava

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 13/04/2019 19:46

Drahuš, jsem moc ráda, že si toto těžké období ustála s čistým štítem.

Teď si silnější a to je skvělé.

Přeju Ti v životě mnoho úspěchů, ať se Ti daří. V práci, s novým přítelem i s dětmi.

Seš borka!

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Gennosuke - 13/04/2019 20:37

Drahoslava napsal:

Každopádně píšu alespoň, abych o sobě dala vědět, že jsem zůstala na správné cestě

Jsem rad ze jsi se ozvala - kolikrát jsem si říkal jak se asi mas a co delas a jak jsi zvladla projit tim silenym obdobim. Jsi opravdu desne moc dobra... ale to uz jsem Ti psal :-). Hrozne moc drzim palce at se Ti dari jak moc jen to pujde a at se vydari vsechno co planujes!

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 13/04/2019 21:01

Drahoslavo,

chtěla bych každý den číst a slyšet takto pozitivní zprávy.

Jsi skvělá!!! Drž se a občas napiš, jak se Ti vede :-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Macek - 14/04/2019 10:56

Drahuš gratuluji. Nová cesta vždy přináší nový vánek a směr. Ať se ti daří na všech frontách.

Někdy to odstříhnutí od minulostí bolí ale pak zjistíš že jsi to měla udělat už dříve.

Měj se krásně

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Jitra - 13/06/2019 08:41

Zdravím, jak zareaguje lékař na to, že jsem dvakrát přepila antabus? Mám to vůbec přiznávat? Chci přestat pít, moc. Ale teď mám strach z toho, co bude dál.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 13/06/2019 09:12

Jitra, píšeš:

Zdravím, jak zareaguje lékař na to, že "jsem dvakrát přepila antabus? Mám to vůbec přiznávat?" Chci přestat pít, moc. Ale teď mám strach z toho, co bude dál.

Jitra,

..."ak potrebuješ IBA zápis do karty, tak to lekárovi pokojne oznám!!! Nebude Ťa predsa 24 hodín dozorovať ani vodiť za ručičku"... :angry:

Chváliť Ťa nebude, môže zmeniť medikáciu... :ohmy:

("Úprimnosť a dôvera sú základné podmienky úspešnej terapie.") :dry:

"Najvhodnejšie JE Antabus vôbec nikdy neprepíjať!!!!" B)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 13/06/2019 09:29

Ahoj Jitko, zkušenosti s Antabusem nemam.

Ale co se tyka toho jestli se priznat nebo nepriznat - zalezi na tom, co chces dal. Jestli to vidis tak "vypadat dobre", tak to zatluc. Ale jestli chces s alkoholem zkoncit, tak to priznej, at se mate kam posunout. To je stejný, jako když diabetik pred odberem seka dva dny latinu a nebo ten s vysokým cholesterolem dva dny poradne nejí. Tyhle veci jsou jen na oko a k nicemu nevedou

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Jitra - 13/06/2019 10:04

Díky, vím, že to byla hrozná blbost. Na zápisu do karty mi asi nesejde, neumím zatloukat. Chci bojovat dál, proto nechci lhát. Ale mám moc velký strach, že mě bude nutit do ústavní léčby, co nechci, nebo že mi bude chtít sebrat řidičák (i když on je jeden z těch rozumných, který neodrazuje pacienty tímto od léčby) jen se mu budu moct dovolat až v pondělí, ale už teď z toho mám depky. Strašně se bojím.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 13/06/2019 10:07

No, myslím, že hlavy netrha :laugh:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 13/06/2019 10:57

Jitra, co by ti asi tak mohl rict? Ze riskujes sve zdravi. Jinak je to temto lidem, rekl bych, jedno - musi byt, aby se z toho sami nezbaznili - mit zdravý odstup. Za svůj život si neseme odpovědnost sami. Nutit te nemuze a nebude(?), doporučit cokoli to ano.

Je to tvuj osetrující lékař a tudiz by me znal vsechny dulezite informaci pro lecbu. Kdyz to nereknes, vypluje to jindy jinak a bude to pripadne akorat neprijemnejsi.

Osobne bych se spise zajimal, proc prepijis antabus, co te k tomu vede a co delat jinak.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Jitra - 13/06/2019 11:41

MichalB... No to kdybych právě věděla. Po všem čím jsem si prošla, alkohol nenávidím, beru ho jako jed, v obchodech mě vůbec nesvadí. Možná listosti nad tím že nejsem jako ostatní. Možná pro pocit svobody. Jinak problémy nemám. Chci ten náhlý impuls potlačit. Snad to přece jen dokážu. Je fajn, mít tu aspoň s kým mluvit.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Double D - 13/06/2019 12:14

Cim presnejsie informacie o svojom stave lekarovi poskytnes, tym vyssia je pravdepodobnost, ze Ti bude vediet poradit adekvatnu liecbu. Cim viac budes klamat, tym bude jeho nazor na optimalny postup vzdialenejsi od reality.

Nazdavam sa, ze je v bytostnom zaujme pacienta povedat lekarovi pravdu, bez ohladu na to, ako trapne sa pri tom clovek citi. Lekar tie situacie zazil beztak uz tisickrat, a aspon bude vediet lepsie poradit.

To je ako keby si automechanikovi zamlcala, ze Ti bucha cosi v motore. Ok, mechanik sa mozno potesi, ze nemusí nic opravovat, ale v zasade sabotujes seba.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 13/06/2019 12:44

Jinak problémy nemám - mas, ne? Nezvladani piti alkoholu.

Snad, mozna aj. jsou slova, která predem predurcuji, at je to cokoli, snahu k zaniku.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 13/06/2019 13:41

Jitra, (omlouvám se ne Jitka)

Pises, ze jinak problemy nemas. Myslis treba jako deprese?

Jinak si myslim, ze problem asi mas, kdyz prepijis Antabus.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Jitra - 13/06/2019 15:20

Ano, myslim problémy jako deprese, osobní atd. Snad jen dluhy, ale kdo je dnes nemá že? Ten alkohol pochopitelně problém je.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Reminiscence - 14/06/2019 18:38

Pokud to přiznáš, doktor ti Antabus na 99% sebere. Jednak už pro tebe Antabus ztratil tu hlavní funkci - tu zastrávací, jednak pití na Antabus může být životu nebezpečné a to si ten doktor nevezme na triko, takové riziko. V neposlední řadě pít na Antabus je horší než pít bez něj, je to menší masakr na játra. Mně lékař odmítl Antabus předepsat, když jsem přiznala, že jsem ho kdysi přepila.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Zdeněk - 08/07/2019 23:36

Zdravím vás, jsem občasným čtenářem tohoto fóra a dnes jsem se rozhodl napsat, protože mám s užíváním alkoholu problém, leží mi to v hlavě a potřebuju se svěřit, vypsat, prodiskutovat a konečně už to své fungování pojmout jinak než v poslední době. Když piju, tak už takřka vždy k tomu mám v pozadí špatné svědomí, že bych neměl, že si tím škodím, že dnes teda naposledy a zítra dám dlouhou pauzu a přistoupím k tomu lépe, takhle to mívám, většinou to ale chce nějaký výraznější impuls, abych se rozhoupal. Nenávídím ty stavy po popití, kdy cítím že to nejsem já a po zbytek dne ani nebudu, kdy nedokážu myslet, cítit, podívat se do zrcadla.

Tak pár informací o mě - 31 let, VŠ, náročné zaměstnání s nepravidelnou pracovní dobou, bydlím sám, vztah mám úžasný ale zároveň dosti komplikovaný (to by bylo na dlouho).

Asi by nemelo smysl vypisovat tu své různé excesy. Ten poslední včerejší pro nastínění bude stačit. Ani není ve výsledku tak strašný, spíš taková v současnosti poslední kapka, poslední měsíc mi to nabralo spád. Takže včera, ač jsem věděl, že jdu v pondělí do práce, otevřel jsem si v podvečer flašku vína.. s tím že možná si dám 2 sklenky, kdyžtak 4, to mi zase nic hrozného nebude. Ve výsledku to bylo drinků

8. S tím, že ve 2h ráno jsem se rozjařený vydal navštívit pár kamarádek ven. Spát jsem šel asi ve 4h ráno a v 6h vstával, naštěstí mám dobré kamarádky, tak ty mě ráno prozváněly, dokud jsem nevstal. Navíc u kamarádek ostuda (mé opilecké řeči). V práci to nějak šlo, až mě překvapovalo, jak ještě dobře funguju. V podstatě i můžu říct i lépe než třeba někdy za střízliva, když mám špatnou náladu nebo jsem hodně unavený. A to je jedna z věcí - za poslední dobu jsem si vyvinul opravdu toleranci. Také se mi za poslední dobu změnil typ pití - začínal jsem jako dorostenec klasicky občasnými excesy o víkendu. Ty se po dvacitce vystupňovaly až jsem šel do sebe a výrazně je omezil. Teď naopak jsem se naučil pít sám doma a společnost mi stačí akorát virtuální.

Posledně jsem to začal přehánět někdy 12/2018 až to skončilo v lednu pořádným dvoudenním excesem načež jsem 6 týdnů nic nepil. Potom zase pomalu začal a nějak to šlo, postupně až hlavně teď ten poslední měsíc jsem to začal zase přehánět přes únosnou míru. Tak teď chci alespoň zopakovat minulé nepijící období a snad ho vylepšit. Více toho dneska nestíhám, děkuju za přečtení a prostě budu tady psát, jak mi to jde.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 10/07/2019 08:10

Ahoj Zdenku, podarilo se Ti vcera splnit sve predsevzeti?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Spisovatel - 10/07/2019 14:42

Ahoj, včera to šlo fajn, po zdravém spánku jsem byl svěží, v práci to šlo od ruky.. odpoledne jsem navštívil holiče pro letní sestřih.. odpoledne únava, ale spíše příjemná. Úplně jsem si užíval jen tak pár chvil odpočívát o samotě, v tichu, jen ve své mysli, žádný stres. Až jsem z toho na chvíli usnul. Tak jsem se šel večer probrat běháním. Asi mi 2x za den blesklo hlavou, že trocha vína by mě určitě probrala, ale včera jsem se nad tím pouсмál.. chuť nebyla a ještě není. V noci jsem se tak tvrdě rozespal, že se mi vstávalo snad hůř než když bych měl upit.. ale ta jasná hlava, žádné závratě, pocení, žádné rozmazané vidění, výčitky.. hezké ráno dnes.. A teď bych už zase spal..

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Spisovatel - 11/07/2019 19:44

Můj problém s alkoholem měl různé projevy. Začal jsem v 15, klasicky, jednou za čas o vikendu exces. Po jednom větším průšvihy jsem šel do sebe a dlouho (měsíce) nic nepil. Později na VŠ během prváku jsem se opil snad jen jednou, prostě na to nebyl čas, kolegové co žili nočním životem zpravidla zůstali v prváku. Další ročníky jsem se ale k excesum vrátil, vrchol byla jedna dvoudenní pitka s mnoha ostudami a oknem. Tenkrát jsem si řekl, že je to problém a chtěl to změnit - měsíc jsem nic nepil a další dva měsíce neprekročil míru 2 piv. To se změnilo, když jsem poznal novou přítelkyni, nadšení, spolu jsme si dávali docela slušně. Za pár měsíců to začalo skripat, jednou mi povedela něco dost nehezkeho, co mě

dost šokovalo a rozhodilo, ten večer jsme měli upito.. Tak já si pak šel sehnat další láhev ginu, kterou jsem za chvíli skoro celou vypil, ráno okno, zklamání a vztek ale trvaly a byly snad ještě horší. Nějak se to nakonec urovnalo, ale už jsem ji potom nikdy neviděl stejnými očima jako dřív. Stejně mě ale vzalo, když se se mnou za další měsíce rozešla.. z té doby mi utkvěly dva excesy, z jednoho mám jizvu na ruce, z druhého na hlavě. Ale emoce se uklidnily. Dokonce se ke mě za pár měsíců vrátila a fungovaly jsme dalších 5 let spolu. Aby to nevyznelo, že jen k tomu se spojilo mé pití, s přátel i jsem pil taky, ale to nebylo tak excesivní. Po škole jsme spolu začaly bydlet a bylo to fajn. Akorát jsme se teda naučily dát si párkrát týdně doma flašku červeného, domácí pití by mě dřív ani nenapadlo. Časem to mezi námi přestalo fungovat. Já potom asi podvědomě nespokojený hledal vyžití jednou za pár týdnů někde venku s přáteli, často to skončilo tak, že mě musely budít a dopravovat domů. To na vztahu taky nepřipadalo. Ovšem co se excesů týče, přítelkyně nebyla o nic pozadu. V posledním roce společného života jsme se ale i zasnoubily.. a právě tentýž večer měla pěkný exces ona.. na dovolené.. večer venku jsme byli připití.. mě to už ale nebavilo, chtěl jsem jít spát. Ona chtěla dál pít a pokračovat, mě to s ní nebavilo, byla vyloženě protivná, ať klidně teda jdu.. tak jsem šel.. přehnal to, udělala nějakou ostudu.. prioritila se a všechno dávala za vinu mě, taky mi mrštila láhev do obličeje a rozrazila ret. Romantický den žádosti o ruku. No prostě ve zkratce, s alkoholem jsme měli problém oba a naše společné soužití tyhle tendence asi podporovalo. Zajímavý bylo, že s ní jsem se já nikdy nedovedl doopravdy opít.. jen tak normálně.. nebavilo mě s ní pít jako s jinou společností, protože opilí jsme se vždy akorát pohádali a ráno se omlouvali a pořád dokola. Navíc ona ještě brala antidepressiva a měla problém i s benzodiazepinami a práškama na spaní. Normálně byla a je skvělý člověk, ale když byla opilá nebo naopak v depresích, bylo to náročné. Každopádně se pár měsíců po zasnoubení zakoukala do někoho jiného a byl konec. Pro mě spíš šok, velká změna, stěhování.. ale bylo to únosné. O rozchodu jsem dřív také uvažoval. Prostě už to mezi námi na společný život nebylo. První noc v novém bytě jsem začal tak, že jsem si koupil dvě flašky vína. Nakonec stačila jedna a šel jsem spát. První dva měsíce jsem nesl docela dobře, vědomě jsem nepil, bylo mi jasné, kam by to vedlo, čas jsem zabíjel prací a sportem hlavně. Třetí měsíc to na mě všechno ale dolehlo a skončilo to 3denní pitkou s takovou kocovinou, že jsem nemohl do práce a ani v noci usnout. Když jsem už už usínal, tak najednou pocít elektrického šoku v hlavě, pomohl až lexaurin. To se psalo 3/2018.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Spisovatel - 11/07/2019 20:12

Zároveň tou dobou jsem se postupně a čím dál beznadějněji zakoukával do jedné kolegyně v práci.. nebylo to jen o její nádherné kráse, byli jsme už asi dva roky přátelé, bavili se, debatovali spolu, někdy spolu i sportovali. Tady je zase jeden aspekt, za který alkoholu zásluhu uznat musím. Někdy už před časem jsem ji jednou v takovém nadšeném lehce ovíněném rozpoložení prostě poslal krátkou básničku, co se mi objevila v hlavě. Říkala pak, že to na ni neuvěřitelně zapůsobilo, to jsme ale ještě byli akorát kamarádi. Nevím, jestli bych byl až tak odvážný zcela střízlivý. Ale možná ano, co se týče jí, asi spíš ano. No a to později také, ke konci tě třídní pijatyky, ve fázi kdy už jsem byl spíše v kocovině než v opilosti a při smyslech.. ale v takovém stavu "nadoraz", prostě jsem si s ní psal a napsal ji zprávu, rozsáhlou a dobrou, i dnes bych se pod ní podepsal, že ji miluju, aniž bych od toho cokoliv očekával, naopak, jen jsem ji to chtěl vyjádřit.. No a potom ta týdenní kocovina a zase normální fungování další týdny. Ale náš vztah se začal pomalu posouvat směrem, kterému bych nevěřil ani ve snu. Já to u sebe bral jako takovou platonickou zamilovanost, neočekával jsem nikdy víc.

Napíšu proč, mě tou dobou bylo 29 a jí 42 navíc vdaná a se dvěma dětmi..

Ale prostě nás to k sobě čím dál tím víc táhlo, jednou společná cesta z koncertu, chycení za ruce, polibek na dobrou noc.. začali jsme se vídat a vídáme se dodnes, už je to hodně přes rok. Je mi

nejbližším člověkem.. Kvůli dětem by ale rodinu nikdy nerozbíjela, což naprosto chápu a souhlasím s tím. Spolu si někdy dáme víno, ale nijak přehnaně, naopak se většinou vídáme s čistou hlavou. Akorát toho vídání je poskrovnu a teď v létě snad ani skoro žádné nebude. Když jsem s ní, tak s alkoholem neblbnu nebo ne moc. A tím se dostávám k současnému problematickému fungování. Právě že mám sklon blbnout, když jsem bez ní nebo třeba v situacích, kdy si můžeme akorát psát, tak pár sklenek značně zlepšuje mé spisovatelské schopnosti..

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 11/07/2019 21:20

A co az si uvedomi, ta vdana pani, ze jsi "romanticky" jen pod parou?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Spisovatel - 11/07/2019 22:23

MichalB: Jak jsem psal, většinou se vidíme střízliví. A "romantický" jsem tedy i běžně. Akorát těch pár skleniček mi holt někdy dodá ještě větší energii, nadšení.. hodně se to pojí s únavou. Třeba někdy večer si psát, už jsem unavený a takhle se prostě proberu ještě. A navíc vlastně nejromantičtejší počiny jsem měl za strizliva, basnicek bylo ještě hodně.. a ty by mi teda v opilosti nešly, to už mám pak moc zhlouplé myšlení. Básničky se mi nejlépe píšou v poradně spankove deprivaci.. to mi to pak někdy až přemýšlí ve verších.. jednou jsem ji takhle provokoval a celý den odepisoval na běžnou komunikaci jen v rymech, byla to docela zábava. :) Navíc ona o tomhle mém problému ví, nejbližší člověk.. po jednom excesu jsem se jí svěřil od srdce, podobně jako tady, a podporovala mě v mesicnim detoxu.. ale obecně ona má sklon to spíš trochu zlehčovat tenhle můj problém. To spíš já, hlavně od doby co čtu zdejší fórum, si více uvědomuju, že můžu špatně skončit jednou.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Spisovatel - 17/07/2019 10:21

Tak dneska mám den 10. :)

Ale tedy den 6 byl rizikový večer, mít doma něco, nejspíš bych to vypil. Vážně jsem i přemýšlel zaskočít si do večerky. Ale nakonec jsem se na to vykašlal. Extra rizikové pro mě bude datum 26. 7., to budu mít večer návštěvu a později párty. To by byl den 18, tak snad to nějak dobře dopadne.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sonaso - 17/07/2019 11:21

A jak se na tu návštěvu připravujes? Co ji nabídnes k jídlu a hlavně k pití? Nebo oni vedi že piješ a snažíš se přestat? Urcite ti budu držet palce, abys to co nejvíc a nejlíp ustál.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivet1977 - 18/07/2019 12:04

Zdravím, také jsem selhala a to opakovaně. Dnes jsem už musela navštívit psychologickou ambulanci. Napřed mě překvapila reakce doktorky, která ani nechtěla přistoupit na možnost, že piji díky depresím....prý jsem alkoholik a musím na léčení....já ji říkám, ale pro pití musí být důvod.....ona že na závislost alkoholik důvod nemusí mít.....já byla teda v šoku.....vůbec nechtěla přistoupit na nějaký kompromis.....naštěstí k léčbě musí mít můj souhlas.....nakonec jsme se domluvili, že mi dá antidepresiva a dvakrát do týdne budu jezdit na antabus a pokud zklamou, jdu do léčebny....V tomto případě dám na medicínu, ale přístup doktorky by mě spíše do léčebny dostal....

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 18/07/2019 12:40

No, to jsou tedy věci. Asi bych zkusila jinou doktorku, pouze braní léků nikam nevede a pokud Ty sama víš, proč piješ a potřebuješ to s někým probrat, budeš to mít lehčí. Byla by škoda to jen potlačit chemií.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 18/07/2019 12:51

Ahoj Ivet, jsem rada, ze jsi se ozvala.

Myslim si, ze piti a deprese jsou zacarovany kruh. Ale taky si myslim, ze pokud mas chut a nebo potrebu se napit, tak duvod se vzdicky najde.

A neni ukolem doktorky, aby poustela hruzu. Nevim kolikrat jsi u ni byla. Treba zkousi tohle jestli to na tebe nebude nahodou platit. Zkousela jsi to nekolikrat.

Drz se, byla bych rada kdyby ti to dopadlo

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 18/07/2019 13:21

Já dnes den 2. Včera jsem pročetla snad celý fórum a teď už poněkoli káté dokoukla Úsměvy smutných mužů. Mám volno, tak se v tom můžu hezky rochnit a pomáhá to. Blbě mi nijak není, jen propocená noc. A zase najíždí chutě na sladké, takže už mám zásoby :-).

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 18/07/2019 13:23

Omluva. Chybi mi tam otaznik. Ma to byt
A neni ukolem doktorky, aby poustela hruzu?????????

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivet1977 - 18/07/2019 13:42

Erika napsal:

Omluva. Chybi mi tam otaznik. Ma to byt
A neni ukolem doktorky, aby poustela hruzu?????????

No já když byla u té první, tak ta i hodně pomohla.

Tahle to zkoušela způsobem bububu, ale to na mě nějak nefunguje. Já potřebuji vše rozebrat, promluvit si o tom a na to mi odpověděla, že to si nemyslí, že mi to pomůže. A já na ni koukám a říkám si, to je opravdu primářka psychiatrie???

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivet1977 - 18/07/2019 13:48

Ještě se zeptám, jak dlouho člověk na tom antabusu musí být a kolik stojí?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 18/07/2019 14:06

Ivet, ta první to s tebou sice rozebrala, ale (promin), výsledek zadnej.
Nebude Antabus stat nahodou nim nez alkohol?
A co v práci?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 18/07/2019 14:10

Kajo, minule jsi se taky potila. To si pamatuju.

Me byla desna zima, jeste ted mi neni furt vedro. Mozna i tim, ze jsem zhubla. Furt ponozky a svetr
Ted to podle pocasi, ale vypada, ze se ohreju

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil pert - 18/07/2019 14:12

S antabusem vůbec nemám zkušenosti, ale počkal bych na Sochaře. Pokud vím tak ten to bere pro sichr už léta.

Ivet: A co ta práce? Jestli neděláš tak zkus léčebnu, tak co už, jako musíš být stopro rozhodnutá s pitím skoncovat. Několik měsíců v izolaci a brát přitom AD, neodsuzuj to úplně, koncentrák to nebude, tam budeš mít hafo času se srovnat a budeš pod dohledem, jedny léky ti nesesnou tak nasadí jiné. Doma to cvakne, něco na léky vypiješ a bývá to psycho... je to jenom točení v kruhu, nasad' na sebe i trochu agresivity, sebedisciplínu, hlídání od příbuzných apod.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivet1977 - 18/07/2019 14:18

Dostala jsem měsíc čas na léčbu antabusem, pokud nebude fungovat, jdu do léčebny... ale ten měsíc chci dát a pokračovat...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil pert - 18/07/2019 14:30

Tak dobré ultimátum sis dala, jen ho dodrž a ať se ti teda daří, piš jak to pokračuje, pořád máš šanci se z těch sraček vyhrabat, Za rok můžeš být úplně někde jinde, zkoušej, hledej, žij! Si poříd' deníček, zapisuj si cokoliv co tě napadne a zaměstnej hlavu, ruce, nohy, něco zkrátka dělej, abys furt nemyslela na tu dávku.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 18/07/2019 14:30

Ivet, dělali Ti nějaký testy? Někde jsem četla, že dělají komplet interní vyšetření, než nasadí antabus.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil pert - 18/07/2019 14:33

Jo ono stačí šelest na srdci a nedají ho, na SK je úplně zakázaný... čas běží, vím jak to v dnešní době je, nejsou sestry, dělníci, doktoři a na vyšetření jak to není akutní se načekáš jak debil.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil krtko - 18/07/2019 14:53

Ivetka. Doktorka ti možno len chcela naznačiť, že ak už si raz alkoholik, je jedno prečo piješ. Pre pitie skutočne dôvod nemusí byť resp. vždy sa nejaký nájde. Možno bol kedysi konkrétny dôvod prečo si začala popíjať. Ale teraz? Zima-zohrejem sa. Horúco-ozviežim sa. Stres-ukľudním sa. Tých dôvodov je kopec. A alkoholik si to vie zdôvodniť, že ináč sa nedalo. Nevie, či ešte stále pracuješ, ale zdá sa, že práca evidentne ten "brzdič" chute nebude. Že to musíš chcieť len ty sama, pre seba!!! Bez ohľadu na dôvody.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivet1977 - 18/07/2019 15:01

krtko napsal:

Ivetka. Doktorka ti možno len chcela naznačiť, že ak už si raz alkoholik, je jedno prečo piješ. Pre pitie skutočne dôvod nemusí byť resp. vždy sa nejaký nájde. Možno bol kedysi konkrétny dôvod prečo si začala popíjať. Ale teraz? Zima-zohrejem sa. Horúco-ozviežim sa. Stres-ukľudním sa. Tých dôvodov je kopec. A alkoholik si to vie zdôvodniť, že ináč sa nedalo. Nevie, či ešte stále pracuješ, ale zdá sa, že práca evidentne ten "brzdič" chute nebude. Že to musíš chcieť len ty sama, pre seba!!! Bez ohľadu na dôvody.

No a proto sem se rozhodla pro antabus, protože na něj se nesmí ani kapka :-) a to si naši už pohlídají.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 18/07/2019 15:58

Ivet1977, píšeš:

....."No a proto sem se rozhodla pro antabus, protože na něj se nesmí ani kapka :-) a to si naši už pohlídají."

..."a čo si budeš "strážiti/hlídat" Ty-sama?" :ohmy:

..."naši" vytriezvejú... ,ale čo bude s Tebou?" :silly: :P

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Gennosuke - 18/07/2019 16:33

Ivet1977 napsal:

Ještě se zeptám, jak dlouho člověk na tom antabusu musí být a kolik stojí?

Cenu Ti neporadím protože jsem ho oficiálně nikdy neměl :-). A jak dlouho? Tak dlouho dokud (v lepším případě) nedostanete svoji závislost pod kontrolu (klidně roky). Nebo (v tom horším případě) neskonečí v léčbě - tam nebude antabus potřeba protože od chlastu budete odříznuta.

V každém případě jsi udělala dobré rozhodnutí! Pamatuji si jak jsi psala a byla jsi si jista ze práce problémy s chlastem vyřeší. Nevyřešila = litas v tom už opravdu hodně moc :-). Na přístup doktorky kašli - někteří lékaři nemají alkoholiky nebo závislaky obecně v lásce a neprofesionálně to dávají najevo, často otresným způsobem. Teď se snaž ze všech sil využít tu možnost antabusu, dostat se z nejhorsího a začít opravdu abstinovat.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Reminiscence - 18/07/2019 17:57

Ivet, antabus se dává po prodělané ústavní léčbě jako "berlička" a bere se měsíce. Já ho brala rok a čtvrt. Být tebou, změním doktorku, její přístup je nezodpovědný a neprofesionální. My museli projít antabusovým testem, dát to jen tak někomu bez vyšetření je ... no bez komentáře. Navíc měsíc brání samozřejmě nepít vydržíš (s hrozbou léčebny v zádech), ale co pak? Ty už jsi případ pro léčebnu, jen si to nechceš přiznat. Tam by sis důvody a nedůvody pití mohla probrat důkladně, na skupinových i individuálních terapiích. Jinak před těmi cca 7 lety stál antabus 500,- Kč a vydržel asi na dva měsíce, takže finanční zátěž to není.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Agi - 18/07/2019 19:28

Po pravdě, přesně na mě by taková doktorka fungovala. Nesnesla bych, aby na mě někdy dělal, "Ježíši, dyk vy jste vlastně chudinka, máte jako jediná na světě problémy, na všechno jste sama, nejste alkoholická, prostě vás jen všechno a všichni trápí... nikdo vám nerozumí... budete sem chodit a budeme si o tom pěkně povídat a třeba pak přestanete chlastat...., počkáme " Co to je??? BOŽE... Nechlastej, a možná uvidíš, že vlastně problémy nejsou, nebo jdou vyřešit. Rozhodně snadněji, než když jsi ožralá. A promiň, jestli jsem jako ta doktorka...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 18/07/2019 19:36

Ivet, musis se pohlídat sama. I pres Antabus. Minule jsi psala, ze si na tebe mamka poridila alkohol test. A bylo to k necemu?

A co se tyce doktorky, uz jsem psala, ze by mela poustet hruzu.

Dcera s cukrovkou "zlobila", no pubertak! Zmenili jsme pana doktora hodneho na zleho a dost se vyresilo!

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil zdenek.dry - 18/07/2019 20:11

Ahoj Ivet..no je to taková fáze hlavně ne do léčebny.. Já to měl taky tak,a pak došlo k tomu že jsem se nemohl dočkat nástupu.Protoze už jsem nemohl.A děkoval jsem tomu našemu zřízení, že je něco takové vůbec možné,v pohodě na neschopence,fúru času na sebe..Jinak mám zkušenost s Antabusem dobrou,beru ho s přestávkama už spoustu let, hodně mě to drželo,dělal jsem si s toho takový vždycky rituál,dával mi ho např.muj mistr v práci, někdy se slovy"tak pojď ty hovado" vždycky v úterý a pátek..Bylo to dobrý:)To vyšetření se nějak nehroti,ma zkušenost,a Antabus stojí aktuálně cca 870 Kč padesát tablet,tzn.pulrok v suchu.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 18/07/2019 20:18

Ivet. Doktorka má pravdu.alkoholik pije kvůli alkoholu. Jasně, kvůli něčemu člověk pít začne. Ale když už je člověk alkoholikem, tak už je to jedno. Tam už je jedina cesta. Abstinence. A alkoholik si. Když te ani práce, do které si vkládala tolik naděje, nezastavila.

A prosím Tě - kdo ti co má hlídat? Si dospělá? Jasně, ať tě podpoří, ale to to tvůj boj.

A teprve až se dáš do kupy, můžeš začít pracovat na tech depresích.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Spisovatel - 18/07/2019 21:18

Já abych to o sobě rozvedl, budu mít ten rizikový den 26/7 v pátek. Do té doby si věřím, že nic nevyvedu. Každý den do té doby jsem totiž buď v práci nebo před prací, tj. žádné volné ráno, kdy bych se mohl regenerovat po konzumaci a jestli něco už nechci zažít, tak je to kocovina v práci, kvůli sobě i svému okolí. Ale 26 mi začíná 14 dní dovolená a hlavně ten den mě čeká romantická návštěva a později párty s plánovaným návratem tak okolo 4h ráno. Jenom upřesním, já nejsem rozhodnutý nikdy nepít, lhal bych, když bych říkal opak. Spíš teď jsem rozhodnutý pro delší období sucha a potom konzumovat s určitými pravidly.. (např. ne před prací, ne více dní za sebou, ne tolik abych byl mimo, ...). Takže toho 26. teď zvažuju s čistou hlavou zdá si dám a tedy kdy a kolik a co. Určíte si tedy dáme na party výjimečně něco tanečního, tabletku, takový je plán.. Kterážto má mnohem lepší efekt než alkohol, takže po tom ani nebudu toužit. Spíš přemýšlím, jestli si dát nějaké víno už podvečer s láskou.. na jednu

stranu to láká, na druhou potom do půlnoci dlouhá doba, střízlivět by se mi nechtělo během večera a zároveň přijít na party pod parou, to také nechci. Takže asi se opravdu budu snažit s láskou nic nedat, udělat střízlivý večer, ani tak se nebudeme nudit.. Jen doplním, i láska pokračuje na party. Potom hlavně bude blbé, až pomine účinek tabletky.. což by se dalo vyřešit přidáním, ale to zase nestojí za to kvůli dalším dnům.. ta deprese pár dní po větším množství tabletky je ještě horší level než po alkoholu.. Ale když to nepřeženu, tak to má minimální následky, odzkoušeno. Tak to mě právě bude lákat někdy okolo 3. ráno, až mi dojde vitalita a přijde trochu úzkosti, stabilizovat se alkoholem.. ale radši bych to zvládnul bez něj. Ještě mě napadá kratom, to je taková bylina, prášek z ní, takové pololegální to je.. účinek má příjemný, ne moc silný, zcela jistě menší zlo než alkohol. Tak možná si dám později večer ten. Jinak potom o dovolené by bylo příležitostí pít dost, ale to nechci a neplánuju. Akorát teda ještě na konci srpna budu mít romantickou návštěvu, ale hned potom musím pokračovat přes celou republiku pryč, tak to taky nehrozí, že bych se utrhl ze řetězu, to by mi povinnost nedovolila. Kdyžtak pardon za možná trochu exotický příspěvek, píšu prostě úplně otevřene, jak to mám, už samotné psaní mi pomáhá utridit si myšlenky.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Agi - 18/07/2019 21:38

Spisovateli, kolik z nás už takhle přemýšlelo, bádalo, mudrovalo, možná to neuměli tak krásně popsat, ale nakonec všichni zjistili, že jediné možné a fungující a také nejjednodušší je prostě nepít alkohol vůbec. Ale u každého to holt chce čas, jinak dlouhý. A kteří to nezjistili, bádají po lecebnach dodnes :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sonaso - 18/07/2019 22:12

Já naprosto souhlasim s Agi. Už jenom že o alkoholu či něčem podobném přemýšlíš, není dobrý. Tvoje strachy ale na druhou stranu chápu. Sama mám zítra přesne 2 měsíce od ty operace nohy a jdu na kontrolu. Jestli to bude dobrý, oddechnu si, že nebudu už muset chodit o berlích, ale soucasne se bojim až půjdu poprvé nakoupit, co se mnou udělají regály s alkoholem. Nepila jsem 2 měsíce a jak to zvládnu dál? Tak nám i všem dalším přeju, ať to zvládneme.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 19/07/2019 07:12

Spisovateli, tomu se teda rika plan. Preji ti aby ti to vyslo. Ja moc rada planuju, vyhovuje mam treba na vikend pripraven svuj jizdni rada. Ale udelala jsem jednu zkusenost. I kdyz je plan propracovany a detailni, neco se pokazi. Samo se neco zvrtno. Vetsinou je to noco s cim nepocitas a co te vubec nenapadlo. Ale co ta TABLETA????

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Gennosuke - 19/07/2019 10:02

Spisovatel napsal:

Spíš teď jsem rozhodnutý pro delší období sucha a potom konzumovat s určitými pravidly.. (např. ne před prací, ne více dní za sebou, ne tolik abych byl mimo, ...).

Moc Ti preju aby Ti to takto vyslo a dokazal jsi timhle zpusobem dlouhodore fungovat.

Bohužel, jakmile se závislost posune do určité fáze (a ja naprosto netusim jestli v teto fazi jsi nebo se ji blizis, nejspis jeste ne) tak jsou z planu trosky po prvni napiti. Jedina cesta je pak trvala abstinence.

Z vlastni zkušenosti - take jsem takto plánoval. Jeste v dobach kdy byl alkohol pritel a pomocnik a hrozba závislosti vypadala jako smesny strasak. Nikdy to nevydrzelo nez par mesicu a dopadl jsem tak jak jsem dopadl. Ale jak rikam... bylo by super kdyby jsi to dokazal takhle udrzet...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 19/07/2019 13:43

Spisovatel, se vydej jednou 3 mesice na celej vikend a mas vystarano, ne? :-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Michal - 19/07/2019 14:43

Dávám za pravdu Gennosuke, také nevím jaký jsem vlastně alkoholik a v jaké fázi, ale alkoholik jsem, takže to je není podstatné. Také jsem plánoval po čase kontrolované pití, párkrát to jde, člověk se mylně utvrdí v tom, že problém nemá a může takto nadále fungovat a zlehka popíjet... pak to stejně přijde, když poleví koncentrace, stačí si vypít o trošku víc a je tam, kde byl... můj názor je, když se člověk jednou prochlastá do závislosti, nevede již cesta z5 k normální konzumaci alkoholu. Pak má na konečné stanici 2 možnosti...buď v tom pokračovat a zničit se a přijít o všechno nebo abstinovat. Vlák zpět nejede :).... mimichodem někdo v kontaktu se Stefem?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Reminiscence - 19/07/2019 19:27

MichalB napsal:

Spisovatel, se vydej jednou 3 mesice na celej vikend a mas vystarano, ne? :-)

:laugh: :laugh: :laugh:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil L...x - 19/07/2019 22:17

Michal napsal:

Dávám za pravdu Gennosuke, také nevím jaký jsem vlastně alkoholik a v jaké fázi, ale alkoholik jsem, takže to je není podstatné. Také jsem plánoval po čase kontrolované pití, párkrát to jde, člověk se mylně utvrdí v tom, že problém nemá a může takto nadále fungovat a zlehka popíjet... pak to stejně přijde, když poleví koncentrace, stačí si vypít o trošku víc a je tam, kde byl... můj názor je, když se člověk jednou prochlastá do závislosti, nevede již cesta z5 k normální konzumaci alkoholu. Pak má na konečné stanici 2 možnosti...buď v tom pokračovat a zničit se a přijít o všechno nebo abstinovat. Vlák zpět nejede :). mimichodem někdo v kontaktu se Stefem?

Michale tak je to správně, tesat do kamene!

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Spisovatel - 20/07/2019 18:35

Genonsuke:

Taky nevím v jaké jsem fázi, ve vyloženě alkoholické závislosti snad ne. Spíš takové to rizikové škodlivé pití nejspíš. Třeba když teď jdu okolo regálů s alkoholem, tak nemám žádné silné pocity, nutkání to dát do košíku. Prostě teď tam je to rozhodnutí, že tyhle dny nemám žádný ospravedlnitelný důvod něco pít a naplánoval jsem, že nebudu. Spíš si v obchodě při pohledu na flašku vína představím tu ranní použitost, řeknu si, že nemám zájem a jdu dál.. paradoxně spíš někdy večer mě přepadají vnitřní polemiky.. že bych si mohl skočit do večerky.. ale naštěstí než mě zradí vůle, tak večerka zavře a je vyřešeno. Ale teda za poslední dobu několikrát sen o alkoholu, jak mi to asi leží v hlavě, to trochu podezřelé je.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Spisovatel - 21/07/2019 17:29

Tak dnes 14 dní.

Erika:

K té tabletky, když ses ptala, můžu něco napsat, ale zase tady z toho nechci dělat drogové fórum, na to by byly jiné stránky. Jde o tabletu "extáze" (hlavní složka MDMA). S tím problémem neřeším. To mám v průměru tak jednou za dva měsíce, přísně plánovaně s pár lidmi podobného ražení. Jindy mě ani nenapadne si to vzít. To by byla jenom tak moc velká pecka. Znáám to asi 5 let, jednou jsem měl v tom i více než roční pauzu bez nějakých snah. Tohle má malý závislostní potenciál. Hlavně protože to při častějším užití rychle přestává fungovat a jen se násobí negativa. To alkohol člověku funguje víceméně pořád. Určitě to tady nechci nijak propagovat, jen že mě tohle vyhovuje, účinek to má svým způsobem

skvělý, zvláštní. A jak říkal Avicenna, každá látka je lék anebo jed - to záleží na množství. Tahle věc je teď dokonce, co jsem četl, už ve fázi klinických studií např. na farmakorezistentní formy posttraumatické stresové poruchy (zážitky z války, znásilnění..), u kterých dosavadní léčba selhala - tak pár terapeutických sezení podpořených touto látkou a přes 90% vyléčeno. Například také pod vlivem tohoto jsem si nezpůsobil nikdy žádný malér, ani žádnou významnou ostudu (jen minimální), navíc to nechává úplně jasnou paměť na vlastní konání. Narozdíl od alkoholu. :dry:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 21/07/2019 19:08

Ahojky ve spolek,

jdu se prásknout, včera se vrátil po 14 dnech manžel z cest a já to totálně nezvládla, už když volal, že jede se mi spustil program posezení na balkoně, kdy manžel pokuřuje a já piju víno.

Celou dobu jsem myslela, že to zvládnu, na první jeho cígo jsem šla na balkon s tonikem. A pak mi přecvaklo, že když zas dnes odjíždí, tak si dám zbytek vína, které bylo doma (já vím, suchá domácnost:()). Měla jsem ho tam týden a když jsem byla sama doma, tak mě to nechávalo v klidu. Byl to asi půllitr. Po prvním napití jsem věděla, že mi to stačit nebude, jak jsem si naivně myslela. Po těch 5 dnech nepití to do mně zahučelo jak nic a šla jsem si do vinotéky pro Proseco, vyžáhla jsem celou petku, pila jsem to jak vodu. Šli jsme spát v 5 ráno. Celý den je mi zle, takhle blbě mi snad ještě nebylo. Dobře mi tak.

Manželovi jsem to řekla, že už nechci pít a on, že teda přestane kouřit.

Už několikrát přestal, i na delší dobu, ale stejně, jako působí on na mně, tak působím já na něj, že jak mě slyší, nebo se vrátí z cest, tak už nás vidí na balkoně.

Otevřelo mi to oči, jsem za to vděčná, i když je mi tak blbě. Jdu zkusit něco sníst a začínám znovu.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 21/07/2019 19:19

Ahoj Kajo, no pekny. A jak to delate v zimne?

My vcera na lodich, vecer grilovacka, sud chlazeného a vsude samy panaky. Ze zacatku to celkem slo, ale jak spolecnoc zacala byt bujarejsi a veselejsi, zacinalo mi to prerustat pres hlavu. V jednu chvili jsem ujistila, ze uplne hypnotizovane ziram na to, jak nekdo naliva slivku. Zavelela jsem k ustupu.

Musi se eliminovat spoustece

Tak hlavu vzhuru a smele do toho

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 21/07/2019 19:21

Spisovateli, ja ti nevim. Pro me je Extaze stejna jako alkohol. Myslim teda stejna ve slova smyslu NAVYKOVA

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivet1977 - 21/07/2019 19:22

Karolína napsal:

Ahojky ve spolek,

jdu se prásknout, včera se vrátil po 14 dnech manžel z cest a já to totálně nezvládla, už když volal, že jede se mi spustil program posezení na balkoně, kdy manžel pokouje a já piju víno.

Celou dobu jsem myslela, že to zvládnou, na první jeho cígo jsem šla na balkon s tonikem. A pak mi přecvaklo, že když zas dnes odjíždí, tak si dám zbytek vína, které bylo doma (já vím, suchá domácnost:()). Měla jsem ho tam týden a když jsem byla sama doma, tak mě to nechávalo v klidu. Byl to asi půllitr. Po prvním napití jsem věděla, že mi to stačit nebude, jak jsem si naivně myslela. Po těch 5 dnech nepití to do mně zahučelo jak nic a šla jsem si do vinotéky pro Proseco, vyžáhla jsem celou petku, pila jsem to jak vodu. Šli jsme spát v 5 ráno. Celý den je mi zle, takhle blbě mi snad ještě nebylo. Dobře mi tak.

Manželovi jsem to řekla, že už nechci pít a on, že teda přestane kouřit.

Už několikrát přestal, i na delší dobu, ale stejně, jako působí on na mně, tak působím já na něj, že jak mě slyší, nebo se vrátí z cest, tak už nás vidí na balkoně.

Otevřelo mi to oči, jsem za to vděčná, i když je mi tak blbě. Jdu zkusit něco sníst a začínám znovu.

Je to nekonečný příběh..toto známe asi všichni...já s teda zatím držím a doufám, že s tou léčbou taky....drž se :-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 21/07/2019 19:53

Díky, holky :) .

Eriko, jsi jednička, fakt, klobouk dolů.

Ivet, dáš to, cítím, že máš pud sebezáchovy, takže jak začneš s Antabusem, tak na něj pít nebudeš.

Já už o něm začínám vážně přemýšlet taky.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 21/07/2019 20:08

Kajo, dik. Ale houby jednicka. Mam podporu. Myslim, ze mam chlapa co pomuze. Tohle je druhy vztah, brali jsme se pred 7 rokama. Kdybych vyzvu na odchod zkusila na toho prvniho, tak bych dostala kosem. Asi bych si vlastne ani netroufla to rict B)

A jesti myslis, ze ti Antabus pomuze. Vse co pomuze se pocita a melo by se zkusit

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivet1977 - 21/07/2019 20:15

Erika napsal:

Kajo, dik. Ale houby jednicka. Mam podporu. Myslim, ze mam chlapa co pomuze. Tohle je druhy vztah, brali jsme se pred 7 rokama. Kdybych vyzvu na odchod zkusila na toho prvnioho, tak bych dostala kosem. Asi bych si vlastne ani netroufla to rict B)

A jesti myslis, ze ti Antabus pomuze. Vse co pomuze se pocita a melo by se zkusit

Teda, co ja bych za tu podporu dala :-(Je to težší, když je na to člověk sám. Ale i tak to dáme :-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 21/07/2019 20:18

Ivet, nedavno jsi psala, ze kdyz budeš brát Antabus, tak aby jsi na něj nepila, ze to vasi teda ohlidaj. Tak podporu mas!!!!

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivet1977 - 21/07/2019 20:23

Karolína napsal:

Díky, holky :) .

Eriko, jsi jednička, fakt, klobouk dolů.

Ivet, dáš to, cítím, že máš pud sebezáchovy, takže jak začneš s Antabusem, tak na něj pít nebudeš.

Já už o něm začínám vážně přemýšlet taky.

Káji, děkuji. Pro ten Antabus jsem se rozhodla právě proto, že se na něj nemůže vůbec pít. Nebudu ty rizika riskovat ani náhodou :-)

Ostatní varianty, které se dají třeba přepít anebo se berou před pitím, aby člověku nebylo špatně jsou nesmysl, pokud člověk má problémy s pitím... Al třeba teď si myslím, že bych to zvládla i bez Antabusu s mými antidepresivy a terapií. Ale pro jistotu si ty 3 měsíce Antibusu dám :-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivet1977 - 21/07/2019 20:26

Erika napsal:

Ivet, nedavno jsi psala, ze kdyz budeš brát Antabus, tak aby jsi na něj nepila, ze to vasi teda ohlidaj. Tak podporu mas!!!!

Eriko to ano, ale já mluvím o podpoře, která tě nebude odsuzovat, ale vyslechne tě. To naši neumí, proto i ta terapie. Bylo by fajn mít po boku tu drahou polovičku, která by vyslechla a pomohla atd. atd. A tohle třeba byl i můj problém.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sonaso - 21/07/2019 20:29

Tak se Yvett a Karolino domluvte a začněte obě, aspoň se můžete navzájem podporovat

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivet1977 - 21/07/2019 20:31

Sonaso napsal:

Tak se Yvett a Karolino domluvte a začněte obě, aspoň se můžete navzájem podporovat

Tak já už v úterý začínám, pokud mě vezmou :-) Já už mám konzultaci za sebou :-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sonaso - 21/07/2019 20:41

A co ty, Karolino, přidáš se? Já byla v patek na ty kontrole s nohou, tak mi to už za ty 2 měsíce srostlo a muzu na ni šlapat. Do obchodu ještě asi nějakou dobu nedojdu, ale taky to pro me nebude jednoduchý mezi regalama s chlastem. Holky, dame to, ne?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivet1977 - 21/07/2019 21:04

Sonaso napsal:

A co ty, Karolino, přidáš se? Já byla v patek na ty kontrole s nohou, tak mi to už za ty 2 měsíce srostlo a muzu na ni šlapat. Do obchodu ještě asi nějakou dobu nedojdu, ale taky to pro me nebude jednoduchý mezi regalama s chlastem. Holky, dame to, ne?

Teda, to mě úplně připomíná léčebnu :-) člověka tam taky zavřou anebo tam odejde a stejně, když vyjde ven a opravdu nechce přestat, tak začne znova a celé ty měsíce byly k ničemu. Proto třeba já do léčebny nejdu. A ano holky, to dame :-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 21/07/2019 21:13

Mne ani tak nevadí nakupy, regalum se vyhnu. Ale ty různé navštevy a nebo party

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 21/07/2019 21:15

A lvet, podporu mám. Ale nemuzu na něj valit všechny problémy a vyprávět se mu. To by nemohl vydržet

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivet1977 - 21/07/2019 21:29

Erika napsal:

Mne ani tak nevadí nakupy, regalum se vyhnu. Ale ty různé navštevy a nebo party

A co třeba nealkoholické nápoje?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 21/07/2019 21:40

Ivet, myslím jako se dívat jak ostatní nasávají. Jinak nealko si dávat. Moc dobrý je Tonic se sníženým obsahem cukru

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 21/07/2019 21:42

Sonaso, gratulace k dobrému noze. To ostatní určitě vyjde taky

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivet1977 - 21/07/2019 21:46

Erika napsal:

Ivet, myslím jako se divat jak ostatní nasávají. Jinak nealko si davat. Moc dobré je Tonic se sníženým obsahem cukru

Promiň, já se špatně vyjádřila, já myslela nealkoholické jako třeba nealko ???? a tak :-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sonaso - 21/07/2019 21:48

Můžeš si jít klidně koupit nealko, jaky chceš, ale kolem těch regálů s alko stejně projít musíš, aspoň u nás, protože jsou pěkně fikané mezi regalama se sladkostma, vajickama moukou, cukrem, testovinama atd. Pro alkace fakt peklo. Ale musím to zvládnout a to nafurt. Držím palce při odvykačce.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sonaso - 21/07/2019 21:57

Díky, jen co jsem se v pátek vrátila z od doktora, doslova jsem odhodila berle a začala chodit po byte bez nich. Manžel jen zíral. Fakt je, že celý ty 2 měsíce se k práci ještě staral o nákupy, pral, vařil, snažil se. Tak budu muset splnit jediný přání, co má. Nechlastat.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivet1977 - 21/07/2019 22:11

Sonaso napsal:

Můžeš si jít klidně koupit nealko, jaky chceš, ale kolem těch regálů s alko stejně projít musíš, aspoň u nás, protože jsou pěkně fikané mezi regalama se sladkostma, vajickama moukou, cukrem, testovinama atd. Pro alkace fakt peklo. Ale musím to zvládnout a to nafurt. Držím palce při odvykačce.

Byla by škoda do toho po tak dlouhé době opět spadnout, nemyslíš?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sonaso - 21/07/2019 22:33

Yvet, jasné že by to bylo blbý a nehodlám to udělat. Ale musím se nějak hlavně zaměstnat

Bůhví, jak budu ještě dlouho doma, vidím to určitě do konce srpna a asi ještě dyl.

Ted me čeka rehabilitace, a jak si zvyknu chodit, začnu asi zvelebovat byt, nebot tu máme po tech 2 měsících my neschopnosti desnej bordel. Hlavně mít co dělat, aby člověka nenapadaly blby myšlenky

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivet1977 - 21/07/2019 22:52

NSonaso napsal:

Yvet, jasne že by to bylo blbý a nehodlám to udělat. Ale musím se nějak hlavně zaměstnat

Bůhví, jak budu ještě dlouho doma, vidim to určite do konce srpna a asi ještě dyl.

Ted me čeka rehabilitace, a jak si zvyknu chodit, začnu asi zvelebovat byt, nebot tu máme po tech 2 měsících my neschopnosti desnej bordel. Hlavně mít co dělat, aby člověka nenapadaly blby myšlenky

No mě čeká svatba druhého.Ale to budu na antabusu a budu dělat řidiče,tak v pohodě.Ale jsem taky na sebe zvědavá, až ho brát nebudu,co se stane.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sonaso - 21/07/2019 23:14

Na to, co bude, až Antabus brát nebudeš, vůbec v týhle chvíli nemyslí. Do tý doby je ještě daleko. A brát ho budeš třeba i dyl, než 3 měsíce. Ničeho se neboj a spíš se smiřuj s tím, že s alkoholem máš utrum. Tak to chceš a kvůli tomu nanej jdeš, ne? Tak hlavu vzhůru.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivet1977 - 22/07/2019 10:38

Sonaso napsal:

Na to, co bude, až Antabus brát nebudeš, vůbec v týhle chvíli nemyslí. Do tý doby je ještě daleko. A brát ho budeš třeba i dyl, než 3 měsíce. Ničeho se neboj a spíš se smiřuj s tím, že s alkoholem máš utrum. Tak to chceš a kvůli tomu nanej jdeš, ne? Tak hlavu vzhůru.

No já nezačala s tím tématem, co bude až? :-) :-) Vždyt jsem ještě ani nezačala :-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sonaso - 22/07/2019 16:48

Ahoj, Yvet, ja ti asi blbe rozuměla. Až začneš, budu ti držet celou dobu palce, abys to zdarne dokončila a určite nebudu sama. Zítra dej vědět, jdeš už na antabus, že?

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivet1977 - 22/07/2019 16:59

Sonaso napsal:

Ahoj, Yvet, ja ti asi blbe rozuměla. Až začneš, budu ti držet celou dobu palce, abys to zdarne dokončila a určite nebudu sama. Zítra dej vědět, jdeš už na antabus, že?

Ano, bude to můj první, tak malinko vyšiluju, a to o nic nejde, jen o vypití kelímku :-D :-D :-D
Ale jinak jsem klid'as :-) :-)

A děkuji za podporu. Já se s těma AD cítím líp, konečně si hlava malinko odpočala a jsem klidnější, proto ani chut na alkohol není . Neříkám, že vůbec, ale nemyslím na to tak často.A hlavně mám opravdu bud sebezáchovy a nenapadlo by mě se na Antabus napít.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 22/07/2019 19:18

Ivet to das. Musis to dat, jinou moznost vlastne nemas.
Rika se prece"smele do toho, pul je hotovo"
Jdes pak jeste zitra do prace?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivet1977 - 22/07/2019 19:36

Erika napsal:

Ivet to das. Musis to dat, jinou moznost vlastne nemas.
Rika se prece"smele do toho, pul je hotovo"
Jdes pak jeste zitra do prace?

Naštěstí zít'ra ne. Aspon budu mít možnost poznat, jak na mě bude působit.
A máš pravdu, jinou možnost nemám, minimálně po dobu 3 měsíců.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 22/07/2019 19:39

Ivet, zít'ra budu držet palce, potom poreferuj :-). Jinak jsem našla ještě jednu starou diskuzi

<http://www.abecedazdravi.cz/diskuse/drogy-koureni-alkohol-a-jine-zavislosti/alkoholismus-zcela-vazne/18>

taky dobré počteníčko :) .

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivet1977 - 22/07/2019 19:55

Karolína napsal:

Ivet, zítra budu držet palce, potom poreferuj :-). Jinak jsem našla ještě jednu starou diskuzi

<http://www.abecedazdravi.cz/diskuse/drogy-koureni-alkohol-a-jine-zavislosti/alkoholismus-zcela-vazne/18>

taky dobré počteníčko :) .

Děkuji Karol, taky velmi zajímavé příběhy. I když většinou opravdu smutné. Ted opravdu přemýšlím, jak jsem mohla to nechat dojít až tak daleko... ??!

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 22/07/2019 20:21

No jo, to si říkám taky. Jenže když to pak přijde, jdou tyhle úvahy stranou. Řeknu si, tak jen 2 skleničky, nebo, tak jen dneska a zítra už ne a už to jede. Ale ta sobotní pařba mi dala za uši, bylo mi dnes špatně, jen jsem šla na ten balkon s prádlem :laugh:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivet1977 - 22/07/2019 20:35

Karolína napsal:

No jo, to si říkám taky. Jenže když to pak přijde, jdou tyhle úvahy stranou. Řeknu si, tak jen 2 skleničky, nebo, tak jen dneska a zítra už ne a už to jede. Ale ta sobotní pařba mi dala za uši, bylo mi dnes špatně, jen jsem šla na ten balkon s prádlem :laugh:

Teda, to musela být kocovina. Jenže ono to přejde a pak je zase vše jinak. Proto jdu do Antabusu :-)
Hold budu pít něco jiného :-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 23/07/2019 08:51

Karolína napsal:

No jo, to si říkám taky. Jenže když to pak přijde, jdou tyhle úvahy stranou. Řeknu si, tak jen 2 skleničky, nebo, tak jen dneska a zítra už ne a už to jede. Ale ta sobotní pařba mi dala za uši, "bylo mi dnes špatně, jen jsem šla na ten balkon s prádlem." :laugh:

..."keď už pariť, tak na balkóne!" :P

(...ušetříš si cestu a vlnobitie v žalúdku.) :laugh:

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Spisovatel - 30/07/2019 01:50

Dnes jen v krátkosti, tak páteční popíjení jsem přepísknul. Asi tak deset drinků a ráno obsah žaludku vedle postele. Potom v sobotu do toho nějaké stresy v osobním životě na které jsem už načatý nedovedl reagovat lépe než se v sobotu večer znovu opít, a v noci se vypravit ven na diskotéku. Z toho si už pamatuju pramálo, navíc jsem někde padal, odřené ruce. Aspoň, že to neskončilo ještě hůř. Všichni co jste mě varovali, že nějaké spekulovani může skončit špatně, měli jste pravdu. Už jsem i zavolal do místního centra pro závislosti, v srpnu si půjdu popovídat.

Tímto se chci přidat do společnosti lidí, co se snaží nepít vůbec, takové hrůzy prostě už nemám zapotřebí a nemůžu si věřit, že bych to dovedl kočírovat.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 30/07/2019 06:46

Spisovateli, je to spravne rozhodnuti. Pod kontrolou to bohužel nemáš, tak je potřeba něco s tím dělat. Držím palce

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Agi - 30/07/2019 07:32

Spisovateli, držím palce palce. Uvidíš, že po čase Ti v tom bude fajn a dobře. Budeš se cítit i silnější.

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sonaso - 30/07/2019 09:58

Spisovatel napsal:

Dnes jen v krátkosti, tak páteční popíjení jsem přepísknul. Asi tak deset drinků a ráno obsah žaludku

vedle postele. Potom v sobotu do toho nějaké stresy v osobním životě na které jsem už načatý nedovedl reagovat lépe než se v sobotu večer znovu opít, a v noci se vypravit ven na diskotéku. Z toho si už pamatuju pramálo, navíc jsem někde padal, odřené ruce. Aspoň, že to neskončilo ještě hůř. Všichni co jste mě varovali, že nějaké spekulovani může skončit špatně, měli jste pravdu. Už jsem i zavolal do místního centra pro závislosti, v srpnu si půjdu popovídat.

Tímto se chci přidat do společnosti lidí, co se snaží nepít vůbec, takové hrůzy prostě už nemám zapotřebí a nemůžu si věřit, že bych to dovedl kočírovat.

Tak se přidej fakticky k nám, už je nás tu dost, co ne pijeme třeba 2, 3 měsíce a hodláme to dotáhnout do vítěznyho konce. A ten vítěznej konec je v absolutní nechuti pit alkohol.

Jo, a potřebuju poradit, jak děláte tu barvu-takový podsvícení pod příspěvkem, na který reagujete. Nějak na to nemůžu přijít

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivet1977 - 30/07/2019 10:05

Sonaso: podsvícení se dělá tak, že dáš místo odpovědět volbu citovat.

Ten příspěvek, který chceš komentovat se ti automaticky vloží do tvé odpovědi a po odeslání se takto zobrazí.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sonaso - 30/07/2019 10:21

Děkuji za radu, ja to asi už nějak zmáčkla a ono mi to tam naskočilo. Ale moc dík.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Michal - 30/07/2019 11:08

Spisovatel,

taky když už jsem si uvědomil, že mám problém s alkoholem, nějakou dobu jsem nepil a sám sebe ujišťoval, že problém nemám, že můžu pít kontrolovaně a vše bude ok.... šlo to jednou, podruhé, po x-té, pak stejně přišel den, kdy jsem se vylil jako váza, ostuda, okno, výčitky, brutální kocovina, a člověk je tam, kde byl.... toto jsem zopakoval a lhal sám sobě ještě několikrát.... upřímně si nejsem jistý, zda dlouhodobě po x selháních dokážu abstinovat, ale vím, že kobtrolované pití u mne nefunguje a nikdy fungovat nebude, někomu možná ano, ale myslím, že to je velmi zanedbatelné % ... ta míra, kdy člověk alkohol konzumuje a má své chování a vůli pod kobtrolou je ošemetnělá a stačí o jeden drink víc a už se nezastaví a vzbudí se další den v jakkémkoliv stavu.... všem fajn den (jen mé subjektivní zkušenosti) ...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil pionyr - 30/07/2019 14:51

Michal napsal:

Spisovatel,

taky když už jsem si uvědomil, že mám problém s alkoholem, nějakou dobu jsem nepil a sám sebe ujišťoval, že problém nemám, že můžu pít kontrolovaně a vše bude ok.... šlo to jednou, podruhé, po x-té, pak stejně přišel den, kdy jsem se vyliil jako váza, ostuda, okno, výčitky, brutální kocovina, a člověk je tam, kde byl.... toto jsem zopakoval a lhal sám sobě ještě několikrát.... upřímně si nejsem jistý, zda dlouhodobě po x selháních dokážu abstinovat, ale vím, že kontrolované pití u mne nefunguje a nikdy fungovat nebude, někomu možná ano, ale myslím, že to je velmi zanedbatelné % ... ta míra, kdy člověk alkohol konzumuje a má své chování a vůli pod kontrolou je ošemetnělá a stačí o jeden drink víc a už se nezastaví a vzbudí se další den v jakémkoliv stavu.... všem fajn den (jen mé subjektivní zkušenosti) ...

+ Spisovatel:

Jooo tak to přesně je, pár týdnů klid a jak píšeš: "Pak ten den jednou přijde." :)) Klapka selze a hotovo, z hospody poslední, co to jenom jde. Jeden čas jsem několikrát přišel z hospody i dopoledne nebo druhý den večer. A pak ty depky, ty jsou snad horsí než kocovina, trvá to několik dní, než je člověk fyzicky a psychicky v pohodě. A pak ten den zase přijde, tak doufejme, že nepřijde, nebo se z toho snad poseru. :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 30/07/2019 15:37

Pionier, píšeš:

..."A pak ten den zase přijde, tak doufejme, že nepřijde, nebo se z toho snad poseru."

...odporúčam:

MoliCare Premium od Hartmann-a. :laugh:

(Vydržia dost!) ;)

alebo:

..."sa daj "na pokánie" = prekroč sám seba a uvedomele abstinuj!" ;)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivet1977 - 03/08/2019 18:14

Tak jak na tom popravdě jste o víkendu?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Spisovatel - 17/08/2019 22:37

Dnes jen krátce, od posledního incidentu už 21 dní nepiju a je mi fajn. Během toho dovolená, většinu doby po večerech s přáteli dost pijicemi, tak dva dny mě ukecávali, pak to vzdali. Už taky jeden společný večer s láskou, v kteréžto situaci mám velký sklon k vínu. Koupit láhev nebo dvě mě napadlo, ale tu myšlenku jsem zaplašil a hezký večer.. A navíc i fajn ráno. Ze zkušeností mi přijde, že psychika se více srovná tak po těch 3 týdnech na suchu, teď to zase cítím.. takový mnohem větší klid, vyrovnanost.. :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ivet1977 - 18/08/2019 09:13

Spisovatel napsal:

Dnes jen krátce, od posledního incidentu už 21 dní nepiju a je mi fajn. Během toho dovolená, většinu doby po večerech s přáteli dost pijicemi, tak dva dny mě ukecávali, pak to vzdali. Už taky jeden společný večer s láskou, v kteréžto situaci mám velký sklon k vínu. Koupit láhev nebo dvě mě napadlo, ale tu myšlenku jsem zaplašil a hezký večer.. A navíc i fajn ráno. Ze zkušeností mi přijde, že psychika se více srovná tak po těch 3 týdnech na suchu, teď to zase cítím.. takový mnohem větší klid, vyrovnanost.. :)

Tak to je supr. Taky jsem pozorovala, jak mozek začal fungovat a jak člověk má hned větší rozhled a vše vidí jasnými očima. Je to skvělý pocit a stojí zato :-) Jen tak dál a tentokrát to výjde :-)

PS. Každopádně koukám, jak všichni počítáte své dny abstinence, mě to třeba nenapadlo nikdy :-)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil pert - 18/08/2019 12:04

Tak pro asi většinu lidí je lepší to počítat, upnout se na to a dodržovat určitý rituál a pravidla. Já si pamatuju jen datum své hospitalizace, jinak jich pak bylo víc, ale ne ve spojitosti s alkoholem. A nějak jsem to potlačil do pozadí a nemyslím na to, žiju teď podle svého jak to aktuální situace dovolí. Prostě nešťourat se v minulosti, kterou stejně nezměním a jít dál. A mám ještě nějakou práci a cíle, které bych tady chtěl realizovat. Takže tak :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 18/08/2019 13:28

Zdravím. Myslím, že většina lidí si to počítá. A nebo si alespoň pamtuje datum kdy začala. Pamatuješ si datum třeba kdy odstartovala dieta, kdy jsi se začala učit nějaký jazyk.

Když začíná START, tak ti to v hlavě utkví.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 18/08/2019 19:51

Já jsem si to taky počítala. Dokonce jsem si dělala puntík do kalendáře každý den. Víím, že tady kdysi někdo psal, že je to blbost, že je člověk strizlivý právě ten jeden aktuální den nebo tak nějak. Ale mě to pomáhalo.... Když jsem si večer mohla udělat tu vítěznou tečku. Vedla jsem si to tak docela dlouho. A dokonce ten starý opuntikovany kalendář mám schovaný. Teď už nepuntikuju, nepočítám, ale datum dne jedna si pamatuju. ..

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 18/08/2019 20:20

A není to to same? Byla si strizliva ten den a ten den večer si si udelala tecku. Nikoli zpetne x dni a ani napred.

Jinak ty myslis si pravdilo 24h z AA - dnes nepiju a zitra uvidim. Blbost neblbost, hlavne kdyz je clovek spokojeny - strizlivy.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 18/08/2019 20:58

Michale, už nevím, jaka byla ta myšlenka, proč podle někoho bylo špatně to značit - už je to dlouho :laugh: ale máš pravdu, hlavně že to pomohlo, některý puntíky byly skoro vyryte :laugh:
A jinak jsem ráda za svoji abstinenci. Na podzim to budou tři roky a fakt jsem si dokázala prekopat a srovnat život. ..a tak na prahu čtyřicítky můžu říct, že jsem zodpovědný a rozvíjející se dospělý člověk. Nebo jak se nazvat :laugh: ...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil David - 18/08/2019 21:11

Já si dny abstinence nepočítám, protože piji, zato si vedu už 20 let statistiku, kolik jsem toho každý den vypil, v excelu si dělám tabulky, grafy a klouzavé průměry, kdo má takový přehled o svém pití?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 19/08/2019 10:22

Nemam. Kolik hl si vypil?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Lacey - 19/08/2019 21:58

A k čemu ti ty statistiky a přehled o tom, kolik jsi toho vypil jsou? Pokud že nevedou k abstinenci, je to samoučelný au celkem obsedantní.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sonaso - 25/08/2019 22:04

David napsal:

Já si dny abstinence nepočítám, protože piji, zato si vedu už 20 let statistiku, kolik jsem toho každý den vypil, v excelu si dělám tabulky, grafy a klouzavé průměry, kdo má takový přehled o svém pití? Mně to taky přijde trochu uhozeny dělat si v Excelu tabulky o chlastu. Já mám teda počítač na úplně jiný věci, např. na fotky, různé vzdělávání, kurzy, objednávání v shopech atd. Ale abych si na něm dělala grafy o alkoholu...

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil David - 25/08/2019 22:19

Náhodou, aspoň mám takhle přehled, kolik toho vypiju a jak se pití vyvíjí, jestli klesá, roste atd. Každopádně mě ty statistiky baví. A mimochodem, teď zkusím abstinovat, protože už pití bylo poslední dobou neúnosné, takže uvidíme. Možná začnu chodit na anonymní alkoholiky, uvažuji o Campralu.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 25/08/2019 22:21

Kazdyho bavi neco, treba si v tom pak rad cte.
A ty se mas jak? Drzis se?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil David - 25/08/2019 22:50

Dnes první den abstinence. Začínám přehodnocovat svůj život.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Sonaso - 25/08/2019 23:00

Nevím, Eriko, jestli se ptáš me, jestli jo, tak dík, držím se. A to už chodím o jedny berli a došla jsem i do obchodu. Tam jdu kolem chlastu a ono to se mnou vůbec nic neudělalo. Ale přiznám se, že jsem okamžitě mazala preventivně pryč, koupila si zmrzlinu a vypadla směr domov. Jinak noha pořád bolí, ale lepší to je určitě. Když jsem se moc nudila, tak jsem uklízela, jak to šlo a většinou bez berlí. Ale to jen doma. A taky už normalně funguju s vařením, praním i žehlením, tak jsem ten domácí bordel pomalu, ale jistě, zlikvidovala. Nepiju už od te operace asi 3 a půl měsíce a je mi hrozne fajn. Doufám, že se k alkaci už opravdu nevrátím. Já v létě vlastně doma nic zajímavého neprozivala, tak sem ani nebylo co psát, ale četla jsem vás všechny poctive.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 26/08/2019 10:46

Sonaso, zdravim. Bylo to pro tebe, omlouvam se, ze jsem nejmenovala. Jsi dobra.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Spisovatel - 26/10/2019 18:11

Tak se hlásím, jsou to zítra 3 měsíce od posledního velkého incidentu. Od té doby chodím za nějakým adiktologem cca jednou týdně a srovnávám si to v hlavě. Od té doby akorát jedna epizoda, před měsícem, to se mi "povedly" dvě láhve vína za večer. Překvapilo mě, jak to na ne zafungovalo silně, když už nemám toleranci. Jinak teď posledních 14 dní nic. Předtím jedna sklenička pripitek, narozeniny kolegyně. Včera večer 3 sklenky vína u babičky v rodinném kruhu. Takhle mi to docela funguje, prostě když je příležitost vhodná a je mi vyloženě nabídnuto, tak si dám a nezvrhává se to. Záleží hodně na kontextu. Co naopak mám u sebe vysledováno, že nesmím, je vymyslet si sám od sebe nějaké popíjení sám doma. V podstatě když bych to shrnul tak za poslední 3 měsíce jsem měl asi tak 4 flašky vína. Z toho ty dvě při jednom excesu a zbytek tak nějak po 1-2 sklenickách různě. Obecně se cítím lépe a i ten alkohol mi v hlavě leží mnohem méně. A k adiktologovi chodím nadále.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Stopka - 07/01/2020 16:50

cituji z tohoto vlákna

K tomu porovnávání. Nestarej se jak pijí jiní, ale jak piješ Ty a jak vnímáš sama sebe.

---- tak takhle jsem to kdysi někomu psala, takže jenom dodám, kašli na to jak to kdo zvládá pak -myšleno má kocku, nemá a já takovou a on.., řeš jak to působí na Tebe.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil inka - 11/01/2020 10:18

Tak se k Vám jdu přidat :(včera jsem se zase vylila jako váza a byla zlá na manžela.. ten toho začíná mít dost. Problém s pitím mám dlouho a uvědomuju si jej už delší dobu. Nůž na krk jsem už jednou dostala dost drsně od muže a zalekla se a přestala na pár měsíců pít.. jenže pak přišlo léto a my jezdili po sklípkách tak jsem si občas dala a zjistila jsem že jsem v pohodě, žádné scény a depky jako předtím když jsem pila.. prostě už jsem neměla ty hnuso stavy po chlastu ale byla jsem příjemná veselá a ráno po dobrém víně ani kocovina nebyla tak super.. jenže z občasné dvojky vína na Pálavě se stala sedmička doma.. pak dvě sedmičky.. a že je průůuser jsem si uvědomila před silvestrem, když jsem ráno vypila sedmičku vína a u toho malovala doma ložnici a pak šla po obědě spát s dětma a po probuzení jsem zjistila že mi dochází barva tak jsem V TOM STAVU naložila své děti do auta a jela koupit barvu, cestou z obchodu jsem si koupila další láhev! tu jsem vypila a když nebylo co pít (nepiju tvrdé) sáhla jsem po Balantince a ještě dojela zbytek Balantiky co doma zbyla z nějaké oslavy.. totální okno ráno.. a morální kocovina jako prase a tak jssem se rozhodla že končím a nepiju.. silvestr jsem zvládla bez alkoholu, na nový rok už jsem si ale dala 2 deci s tím, že jsou poslední.. a včera.. 10 dní od abstinence jsem to nezvládla.. nevím zda tohle zvládnou sama. možná s váma? prosím nepište mi, že sama to nezvládnou, nemám pak motivaci to ani zkusit. mám 3 děti. nejmenší má rok a půl.. vedu firmu.. je nerální se jít někam léčit.. zatím.. achjo..

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 11/01/2020 10:30

Ahoj Inka, ja ti nebudu psat, ze to sama nedas. Ono stejne zalezi na tom konkretnim cloveku. A hlavne na tom jestli chces. Nekdy si myslis, ze ano chci to, ale jeste ti to uplne v hlavne neprecvaklo, tak to neni chci s velky CH.

Tri deti jsou opravdu zahul. A nejmensi rok a pul. A tehotenstvi s nim jsi byly bez problemu s abstinenci?

Ja to zatim zvladam sama. Teda s podporou taky na tom foru. Je to uz 8,5 mesice.

Jsou tu i jini co se drzi sami.

Zatim stale verim, ze to jdu.

Nic doma nemit, je zaklad!!

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil inka - 11/01/2020 11:02

já si neumím představit že už nikdy nebudu pít. to je to.. jakože si nikdy nedám dobré víno, že na dovolené u moře si nedám drink... co se ještě musí stát :(

=====
Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 11/01/2020 11:08

Rozhodne nemysli na slovo NIKDY.

Zacni - Dnes ne!!! A zitra zase - Dnes ne.

Nezacina se precí hned maratonom. Ale krok za krokem :laugh:

=====
Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 11/01/2020 11:11

A vubec! Existuje sposta moc dobrych nealko drinku.

Klidne si do sklenicky vraz brcko a destnicek. Vypada to, ze pijes. A nepijes! :P

=====
Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil inka - 11/01/2020 11:11

jo, můžu si to takto nalhávat a vyměnit ty slova, ale v konečném důsledku si uvědomuju moc dobře, že to je NIKDY...

=====
Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 11/01/2020 11:16

No to muzes. Ale nijak ti to nepomuze.

To je psychickej tlak

=====
Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil inka - 11/01/2020 11:18

jo to jsem zkoušela s nealko pivem :D jenže tady jde o to, že mi to víno strašně ale strašně chutná..

problém mám teda hlavně s tím vínem, pivo jsem nikdy nepila, maximálně když jsme jeli na kola a vyšlápli kopec tak jsem si dala malé pivo ale za život jsem jich vypila tak 10

tvrdé si zakázat umím, tam vím že nemám stopku a bylo by zle, ani na něj nemám chuť.. ale sklenka dobrého vína je průser :(

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 11/01/2020 11:22

Jo, to znam. Miluju vino.

A s tím nikdy mas pravdu. Ze zacatku mi bylo upne fyzicky zle. Bylo to jako rana do zaludku. Navaly paniky, zrychlene dychani, krece zvykacich svalu.

Ale trochu to zmizi

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil inka - 11/01/2020 11:30

s tímhle zatím nebojuju, fyzicky jsem ok, ale prostě jsem jak furie :(to si vždy říkám že na tom chlastu jsem byla aspoň v pohodě.. jediné co se mi stává "fyzicky" jsou výpadky paměti, slov, i za střízliva

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Erika - 11/01/2020 11:42

I to povoli. Byla jsem taky desne protivna, utrhovala jsem se na manzela. Kolikrat vzal psa a sel radeji ven. Vycitala jsem mu i veci, za ktery fak nemohl. Jo jo, rikala jsem si- nalij si a uklidnis se. Ale nastesti nenalila.

Deti mam velky, jezdi jen na navstevu. Tak v tom to bylo jednoduchsi.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Ja - 11/01/2020 14:28

inka napsal:

s tímhle zatím nebojuju, fyzicky jsem ok, ale prostě jsem jak furie :(to si vždy říkám že na tom chlastu jsem byla aspoň v pohodě.. "jediné co se mi stává "fyzicky" jsou výpadky paměti, slov, i za střízliva."
Inka,

..."ono Ti časom i manžel, aj deti, vypadnú!

...Celkom, a možno úplne a navždy!"... :angry:

(...a "potom, už SLOBODNE bumbaj aj do mŕtva!") :S

(Návod: "ako na TO!" ... TU NÁJDEŠ. "HLADAJ!!!") :dry:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil krtko - 12/01/2020 00:41

...co se ještě musí stát ...

No neviem. Povezieš deti v aute opitá a zabiješ ich? Zdrhne manžel aj s deťmi, ak ich predtým nestihnješ zabiť v tom aute? Prepáč, ale dať prednosť víno pred deťmi, to už mi je fakt sila.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil krtko - 12/01/2020 01:08

Len doplním. K ženskému pitiu, ktoré majú deti, budem vždy nekompromisná sviňa. :angry: Ak je žena sama a rozhodne sa upiť, je to len jej rozhodnutie a jej problém. Ale deti sú v tom nevinne a nezaslúžia si to.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 12/01/2020 18:10

Ahoj. Krtku, já souhlasím s tím, že když má člověk děti, je hnus chlastat a kazit jim život. Ale to se snad týká i chlapů, ne?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil krtko - 12/01/2020 20:51

Samozrejme Allie. Ale som alergicky, ak žena pije. Tak to u mňa je a nikto to nezmení.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Allie - 13/01/2020 19:36

No jo. Chlapi to mají v podstatě jednodušší. Seberou se a jdou do Hospody. Ženská většinou pije doma a tajně a furt u toho musí fungovat. Až už není schopná se postarat, tak to už je většinou docela vylitá. No a aby se sebrala a opustila rodinu, tak to už musí být mega vylitá. Chlapi ty děti asi opouští snadněji.... Nebo jednodušeji....těžko říct..

Asi to taky nejde zobecňovat..

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil krtko - 13/01/2020 19:58

Alebo to možno bude tým, že som si to zažil na vlastnej koži?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 14/01/2020 09:50

Nevim, kam s tím v tuto chvíli, tak to dam sem.

<http://www.hawkins.support/studijni-knihy/d-r-hawkins/leceni-a-uzdraveni/kapitola-13-alkoholismus/>

Nyní existuje jiný kontext, v němž je možné považovat závislost za proces posunu ve zvyšování vědomí a povědomí, takže alkoholismus a drogy pak vyžadují, aby se člověk stal více probuzeným, aby přežil. Tato onemocnění jsou progresivně fatální a jediný způsob, jak se z nich zotavit, je postupné duchovní uvědomování a zvýšení vědomí. Život samotný závisí na uvědomění prostřednictvím velké konfrontace já s něčím vyšším, což je Já, které nás nutí růst, protože není cesta zpátky. Jedinými možnostmi je odevzdat svou osobní vůli Bohu, nebo se zbláznit a umřít. Potom, co jsou mozkové buňky naprogramovány, není čas na jejich přeprogramování. Na visutém laně provazolezce není dostatek místa, aby se člověk otočil a změnil názor. Jakmile se člověk dostane do návykového alkoholického procesu, nevrací se zpět. Existuje pouze konfrontace s pravdou o sobě. Obnova závisí na tom, že tento proces přijmete, radostně se do něj vkládáte a jste za něj vděční.

Nyní je pochopitelné, proč řečníci na setkáních AA říkají, že jsou vděční, že jsou alkoholici. Pro nováčky to opravdu zní jako šílenství. Vděční? Jak může být člověk vděčný za to, že se stal závislým nebo alkoholikem? Protože to nutí člověka růst a být uvědomělý. Vynucuje to, aby se o tomto procesu dozvěděl, a proto byl vděčný. Nejprve se mu to nelíbí a odporuje, ale pak to skutečně přijímá a souhlasí. Každý začne milovat a prožívat radost a konečně dosáhne stavu, kterým je klid a vyrovnanost.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Katerina - 31/01/2020 19:11

Zdravim u nas na AA nikdy nikdo nerek ze je vdecny za to ze je alkoholik.To je jako by nekdo rek jsem vdecny za to ze mam raka

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil David - 31/01/2020 20:01

A to je moc hezky napsaný Michale :) Už jsi zkusil 5-meo-DMT? :woohoo:

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 31/01/2020 20:52

Davide, ja uz toho vyzkousel a jeste vyzkousim .. :)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil David - 31/01/2020 22:06

Tak jestli někdy "vykouříš žábu", určitě se o tu zkušenost poděl ;)

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 31/01/2020 23:01

Michal B, moc hezký příspěvek.

Ráda bych také doporučila něco pro inspiraci, nyní úplná novinka, kniha od Míši Dufkové, Zápisník alkoholičky. Dnes mi přišla a zítra přečtu jedním dechem.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 31/01/2020 23:34

Zbavim se te rymy nebo co to ma tedka telo v sobe za sajrajt a du do zaby. Kam, uz vim :-).

Karolina: a uz se po autorce slehla zem?

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil Karolína - 01/02/2020 00:11

Michale, kdepak, je ve skvělé formě. Mladá, pěkná baba.

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil MichalB - 01/02/2020 00:29

No, spis po tom tematu, ktere prinesla krz media, ktera to chtela ;).

=====

Re: už nechci pít ale opakovaně selhávám

Vložil David - 01/02/2020 07:15

A víš to jistě Michale? Nějakou českou ropuchu bych pro tyhle účely nedoporučoval :D

=====