

## Stále selhávám

Vložil Helena Wagnerová - 16/10/2017 16:37

---

Ahoj všem, jsem tu nová a teprve se rozkoukávám. Na tyto stránky jsem dostala tip na lince důvěry, kam jsem zoufale volala, abych se vypovídala a nechala si trochu dodat kuráže. S pocitem zhnusení ze sebe sama se to daleko nedotáhne a já zatím jen cítím hrozný vztek, že ta silná vůle tady prostě není. Objednala jsem se i do adiktologicke ambulance, vezmou mě za dva týdny. Problém mám dlouholetý, brutálně mi prerostl už dávno. Vzhledem k rodinné situaci (malé děti) doufám v to, že i ambulantní léčba má šanci.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Helena Wagnerová - 16/10/2017 17:07

---

Zajímaly by mě vaše zkušenosti, co komu pomohlo, aby si odpustil a odrazil se ode dna. Člověk k sobě musí být tvrdý, ale s pocitem sebe nenávisi se moc daleko asi dostat nedá. Mít se rád je předpoklad dalšího rozvoje, s tím teď bojuju hodně. Krom fyzické nevolnosti prožívám i frustraci z okna, několik hodin posledního víkendu si nepamatuju.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil rosnička - 16/10/2017 19:37

---

ahoj: už sis to tady pročetla?  
Tím začni....mě to nakoplo... :)

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Double D - 17/10/2017 10:53

---

To je vysoko individualne, kazdy to tu v nejakom bode uz asi napisal. Kazdy ma ten bod zlomu inde a niekto ho nema vobec a pije, az kym neumrie.

Dolezite je asi to stale skusat, necakat na nejaku "idealnu" prilezitost. Ja som mal hrozne vela dni, ked som povedal, ze od dnes nepijem, ale dlho sa mi nedarilo. Az potom zrazu, ani neviem preco, to islo. Klucove je vediet si nejak vyplnit cas - cim, na to uz (bohuzial) musis prist sama, to ti nikto nepovie, co ta bude bavit. Vo vseobecnosti sport/prechadzky je dobry zaciatok, pretoze sa ti vyplavia endorfiny, co by malo stlmit neutesny stav v ziacatku abstinencie.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Vinař - 13/11/2017 07:07

---

Taky stále selhávám. Vydržím občas nepít třeba 3 měsce, ale pak do toho zase padnu.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Krtek - 13/11/2017 16:57

---

Zajímaly by mě vaše zkušenosti, co komu pomohlo, aby si odpustil a odrazil se ode dna. Člověk k sobě musí být tvrdý, ale s pocitem sebe nenávisti se moc daleko asi dostat nedá. Mít se rád je předpoklad dalšího rozvoje, s tím teď bojuju hodně. Krom fyzické nevolnosti prožívám i frustraci z okna, několik hodin posledního víkendu si nepamatuju.

Minulost už nezmeniš, čo sa stalo už sa neodstane. Musíš sa s ňou naučiť žiť. Ja už sa minulosťou veľmi netrápim, k ničomu by to nevedlo. Dôležité je sa z nej poučiť, neopakovať chyby. Sú síce veci, ktoré si neodpustím, ale tak žijem aj s tým. Nemám na výber. Snažím sa na to nemyslieť, aj keď mrzí ma, čo so spravil.

U mňa je abstinencia na prvom mieste. Mohol by som napísať, že zdravie, ale v mojom prípade bez abstinovania nebude ani zdravie, nebude nič. Takže preto dávam abstinenciu na prvé miesto. Čo sa týka abstinencie, musíš byť sebec. To znamená ty musíš byť na prvom mieste. To súvisí aj s tým mať sa rád. Dôležité je nevzdať to pri zlyhaní ako píše DD. Treba skúšať a nájsť to svoje, čo ti pomôže abstinovať. Každému môže vyhovovať niečo iné. Neexistuje univerzálna rada na úspešnú dlhodobú abstinenciu. Mne napríklad okrem iného veľmi pomáhajú návštevy abstinentských klubov a terapeutických skupiniek v nemocnici. Dôležité je nenudiť sa. Nájsť si niečo, z čoho budeš mať radosť. A keď aj nie je čo robiť, pretože nie vždy sa to dá, vedieť oddychovať. Úplne vypnúť a zrelaxovať telo aj myseľ. To je tiež dôležité, pretože všetkého veľa škodí. Napr.kniha, nejaká relaxačná alebo meditačná hudba, spánok atd.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Helena - 15/11/2017 10:02

---

Díky za vaše odpovědi. Poslední měsíc jsem se držela a ustála i své obvyklé spouštěče pití, tj extrémní stres spojený s mou prací v kombinaci s péčí o malé děti. Tak trochu zlepšení cítím. I když poslední dny to byl fakt souboj s drakem...

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Helena - 15/11/2017 11:00

---

Musím říct, že jsem zvládla střízlivá i akci od práce, druhý den hrozně fajn pocit, že jsem narozdíl od kolegů naprosto fit. S kolegyní, co nepije kvůli lékům, jsme se nasmály až až. Jeden kolega, co má

problémy s pitím a zjevně si to nepřipouští, byl napitý velmi agresivní. Tak nějak mě to utvrdilo, že to o to víc chci dát. Opilej chlap je hnus, ženská tuplem.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Allie - 15/11/2017 14:45

---

Ahoj, gratuluji. Zvláštní je, jak má člověk představu, že pokud na nějaké akci nepije, tak o něco přijde... Když jsem přestala pít, zjistila jsem, že je to právě naopak, kromě prvních pár týdnů, kdy jsem byla nejistá a nervózní, když jsem se ocitla ve společnosti, kde se pilo, teď si rodinné, firemní a podobné akce užívám daleko víc... Je sranda a je to přirozená sranda, ne opilecké blabolení a ráno je člověku dobře, žádné kanáloidní stavy, jde to prostě i bez chlastu....

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Michal - 15/11/2017 16:30

---

Ahojte, ja nepiju mesic zrovna a asi poprve po nalhavani a oblbovani sam sebe se citim silne, mam to pod kontrolou a nemam chut ani myslenky na piti. Je to trosku vetsi "nuda" ale prijemna nuda bez probdelych noci, kocovin, vycitek a depresi coz beru :) ale za me musim rici, ze zazitky na alkoholu mam mnoho a myslim, ze nebudou takove jako za strizлива... clovek se vic drzi pri zemi a nedokaze se rozvazat, takze s tim ja nesouhlasim... na alkoholu se clovek bavi jinak nez strizлива :)

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Hana - 16/11/2017 10:11

---

Ahoj všem, musím souhlasit s Michalem. Zábava po alkoholu je prostě lepší. Asi záleží na povaze, ale třeba pro mě, introverta se slabým sebevědomím, je to vyleženě spouštěč lepší nálady. Což je asi ten hlavní problém. Pořád si úplně dost dobře, do morku kostí, neuvědomuju, že chlast není pomoc, ale pomalý vrah. Od patnácti let mi pomáhal zvládat stres ze společnosti. Teď už mi pomáhá i v zoufalství ze samoty. Je to vážně o tom najít si něco místo toho. Já to ještě nenašla :-(

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Helena - 16/11/2017 11:06

---

Hano, tomu s tou samotou rozumím. U mě stál za rozjedem nekontrolovaného pití blbý rozchod a na něj nabalena ztráta i tzv. přátel a pocit vydědění. A ve výsledku nad pařbami s přáteli převážilo pití o samotě, což považuju za svůj největší problém. Spouštěče pití jsem částečně vyřešila, bohužel určité stresy, které patří k mé práci, mě stahují dolů. Rozhodla jsem se zkusit i terapii pomocí hypnozy, protože

pořád vnímám jako primární snažit se odbourat ty věci, co mě táhnou dolů. Uvidíme. Známa si to moc chválí.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Hana - 16/11/2017 13:39

---

Helčo, to mi povídej. Já radši odřeknu kafe s kamarádkou nebo příjemný film v kině, jen abych stihla to své večerní posezeníčko :-). Přes den ok, večer jak slepá jdu si jen za tím jedním. U mě je jedno jestli je to stres nebo dobrá nálada, prostě se chci večer uvolnit a jinak to neumím. S tou hypnózou buď opatrná, chce to najít vážně odborníka. V opačném případě to může otevřít dveře, které jsou právem zavřené.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Vinař - 16/11/2017 18:00

---

Hana napsal:

Ahoj všem, musím souhlasit s Michalem. Zábava po alkoholu je prostě lepší. :-)

Nemůžu si pomoci, ale taky to tak vidím, že zábava s alkoholem ve společnosti je lepší (zhruba tak 1000x). Trávit oslavu mezi opilými lidmi a být jediný střízlivý je utrpení a bezbřehá nuda. Všem oslavám se vyhýbám.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Ja - 16/11/2017 18:46

---

Vinař napsal:

Hana napsal:

Ahoj všem, musím souhlasit s Michalem. "Zábava po alkoholu je prostě lepší." :-)

Nemůžu si pomoci, ale taky to tak vidím, že zábava s alkoholem ve společnosti je lepší (zhruba tak 1000x). Trávit oslavu mezi opilými lidmi a "být jediný střízlivý je utrpení a bezbřehá nuda." Všem oslavám se vyhýbám.

Otázka, ako pre Hamleta:

(Čo je vlastne žiadúcejšie?)

"PIŤ, ČI NEPIŤ?!?" :silly: :ohmy:

Je to na každom z nás:

"Vybrať si a rozhodnúť sa musíš sám; a jedine za seba!"

(...so všetkými dôsledkami!) B)

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Maris - 17/11/2017 11:07

---

Ahojky lidi,bohužel jsem po 3 měsících opět selhala. Opět jsem neuměla resit stres nicim jinym nez pivem.Uz nevím kudy kam,nechci být každého čtvrt roku opilá. Bylo mi už celkem dobře,nervy se uklidnily a jsem i celkem dobře spala.Do AA jsem taky chodila,ale nějak jsem necítila ten účinek co předtím. Už jsem začala uvažovat o léčbě. Mám z toho strach,ale bojím se snad víc toho, že mi začne selhávat mozek a jiné funkce.Jsem na tom podobně jako Hana,jsem slaboch ,neumím vyřešit problémy v partnerství,nepiju sice denně 4 piva ,ale o to je to horší když sklouznu do toho tahu. To co psala jsem se v tom viděla .Í to co psal Pavel o dětství,o tom odložení dítěte.Jsem ráda,že tu píšete tyto věci,bohužel mě neomlouvá nic z toho i když jsem tyto věci zažila. Už to ,že jsem si priznala,že jsem závislá bylo těžke,v klidu nepiju 3 měsíce léčebna trvá 3 měsíce. Myslíte že mám naději se z toho kruhu dostat?

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Allie - 17/11/2017 11:50

---

Maris, netrap se, jestli jde po třech měsících o jediné selhání, je to ještě furt hratelné. Dnes už nepij, nech to plynout a pokračuj v tom, co si před třemi měsíci začala. Čím víc se budeš trápit, tím blíž k flasce budeš mít... Zkus to prostě prodychat a jít dál.....

Jinak k tomu, co jsem psala o tom pití ci nepiti na akcích.... Jo, to byvalo, ze alkohol rozvazoval jazyk a ze se člověk uvolnil a bavil se, ty poslední roky už to bylo jen o tom, jak se co nejdříve nalít a jak mít někde bokem flašku, kdyby se pilo pomalu, tak ať si můžu odbehnout si cvaknout, a pak se hlídat, aby clovek nemlel a ostatni to nepoznali atd atd.... Takze raději chlastat sama, to jsem se mohla nalít jak rychle jsem chtěla.... No hnus... Takže teď střízlivá si to prostě s rodinou - oslavy a tak, užiju víc... Bez stresu, že by mi nahodou mohla klesnout hladina.... :-(

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Maris - 17/11/2017 13:02

---

Allie,dekuji za reakci.Kdybych pila jednou za čtvrt roku 2 piva tak by mě to netrapilo.tah trvá celý týden,dokud nezvracim a nepadnu.Nejde prestat.piju sama doma opilá nikam nechodím,nikde jinde nepiju.Pak jen do večerky a rychle domů ať mě nikdo nevidí.Zkousela jsem hodněkrát prestat nejmíc snad 8 měsíců.Rodinu nemám.vycerpává mě to.Vzdy se bojím že se nepiju.A neustojim to.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Allie - 17/11/2017 17:07

---

Aha. MAris, tak to je blbý... Si v kruhu... Zitra to zase zkus... Jeden den. A pak zas jeden, holt zase pěkně od začátku s temi hnusy prvních dní.

:(

Otázka: a on už ti ten chlast nějakou stresovou situaci vyřešil? Ne že. Ono to totiž není stresem, to si mozek hledá důvod.... Je to blbý, ale to je klíč k abstinenci..

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Ja - 17/11/2017 17:27

---

Allie napsal:

Aha. MAris, tak to je blbý... "Si v kruhu... Zitra to zase zkus... Jeden den. A pak zas jeden, holt zase pěkně od začátku" s temi hnusy prvních dní.

:(

Otázka: a on "už ti ten chlast nějakou stresovou situaci vyřešil?" Ne že. Ono to totiž není stresem, to si mozek hledá důvod.... Je to blbý, ale to je klíč k abstinenci..

...vyskušaj túto zotrvačnosť, s akou sa dokážeš opíjať, obrátiť a využiť vo svoj prospech - pre seba a zatni sa na 24 hodín.

Opakovane, zas a znova...

Sú to tehličky, z ktorých si postavíš svoj nový triezvy dom - pyramídu hodnôt, na vrchole ktorej budeš tróniť Ty. Mnohé uvidíš inak... B)

Všetko má svoj čas a miesto... :blush:

..."už "iba" zanovito vydržať!" :blush:

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Maris - 17/11/2017 19:09

---

Ano,několikrát se mi podařilo zvrátit stres a nenapít se.Bohužel nadávky do alkoholických bezmozků atd.me dokážou vytočit tak,že už vidím rudě,zavřu se doma a kašlu na vše.uz se ani nelituji vlastně jen piju at ta psychická bolest přejde v jinou bolest.tělesnou.ta je snesitelnější.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Gennosuke - 20/11/2017 15:18

---

Maris napsal:

Bohužel nadávky do alkoholických bezmozků atd.me dokážou vytočit tak,že už vidím rudě,zavřu se doma a kašlu na vše.

Chlast a boj s nim me mimo spousty jinych veci naucil ze tenhle boj musi clovek bojovat pro sebe a sam

za sebe pokud ho chce vyhrat. Pokud to chceš opravdu dostat pod kontrolu a dát si život dohromady tak se vy\*\*\* na to co Ti říkají nebo nadávají nebo vycitají jiní. Pokud někdo chápe čím prochází a pomůže Ti tak výborne protože každá pomoc je dobrá. Ale každý alkoholik který se pokouší přestat musí nutně narazit na lidi kteří nechápou o co se vlastně hraje a jak strašně těžký to pro dotyčného je a mají kecy, dělají problémy a ubližují. Neresit, nemyslet na to, netrapit se tím - nema to cenu!

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Krtek - 20/11/2017 20:51

---

Už to ,že jsem si priznala,že jsem závislá bylo těžké,  
Ja som roky vedel, že som alkoholik, ale dariť sa mi začalo, až keď som sa s tým aj zmieril.  
A k tým rečiam by som dodal len toľko. Keby som sa ja mal trápiť, čo si kto o mne myslí a čo o mne hovorí, tak chodím po kanáloch alebo sedím len celé dni doma. Vykašli sa na to,čo kto hovorí. Rob to pre LEN PRE SEBA. Ak to budeš chcieť len kvôli niekomu, takto budeš zlyhávať stále. Pretože nejaký konflikt sa vždy stane. Mne keď môj brat povie, že som alkoholik tak mu poviem, že je to stále lepšie, ako byť idiot. Nedávno som začal 3 rok. A za ten čas bolo milión dôvodov vypiť si. Ale nikto, žiadny blbec mi za to nestojí. Blbí lidi, takí lidi. Čo už s nimi. Každému sa nezavďačíš.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Reminiscence - 21/11/2017 04:07

---

pro Helenu: jak jsi se ptala, co komu pomohlo odrazit se ode dna, tak u mne to byl strach o život. Párkrát jsem na JIPce utekla hrobníkovi z lopaty. To je ale cesta k abstinenci, kterou vřele nedoporučuji. Byla to hrůza.

Mám silné sebedestruktivní sklony - dle psychiatra. Ale co s tím, když mi nikdo nedokáže pomoci. Sice nepiju už přes čtyři roky, ale je to o ničem. Stresové situace řeším benzákama, abych se nenapila, z alkoholu mám už hrozný strach. I když už mi vlastně nevadí, klidně jdu do hospody, chodím kolem regálů v obchodě, navštěvám nalévám víno a panáky - a nic. Alkohol je mi lhostejný, nemám chuť a považuju to za malý zázrak, když si uvědomím, jak jsem na tom byla (už jsem to tu psala, pila jsem už i voňavky, čisticí prostředky, Alpu... V abstácích mě museli zamykat, abych si neutekla něco koupit). Prosím dělej cokoliv, abys neskončila takhle.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Reminiscence - 21/11/2017 04:22

---

pro Maris: přijde mi dost pozitivní, že uvažuješ o léčbě. Někde jsou i léčby dlouhodobé, až šest měsíců. Dřív bývaly prý až rok, ale teď už zdrav.pojišťovna proplácí jen ten půlrok. A i kvartálním alkoholikům prospěje, i když je fakt, že kvartálové se léčí těžce. Ale oni by ti tam pomohli najít spouštěče a naučili je řešit jinak, než několikadenními tahy. Zkoušela jsi psychologa? Možná by pomohla intenzivní ambulantní léčba, nevím. Ale musel by to být opravdu dobrý psycholog a návštěvy každý týden, a to asi těžko seženeš. Mně osobně žádný psycholog nepomohl - a že jich bylo. Někdo tu psal o hypnóze, u mě

těž výsledek nula.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Reminiscence - 21/11/2017 04:33

---

Jo a co se týká blbých řečí a urážek, to jsem kupodivu nezažila. Určitě si okolí myslelo své, ale nic mi neřekli. Asi na mně bylo vidět, že piju ze zoufalství a nechtěli mě "dorazit". Spíš mi nabízeli pomoc - návštěvy, telefonování v krizi a podobně. Mám malé sebevědomí a nadávky do bezmozků a ožralů by mě asi dost zničily. V tom vás teda lituju.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Maris - 03/12/2017 16:40

---

Ahojky všichni, a děkuji za odpovědi.

díky Reminiscence. Moje tozhodování jít na PAL je stále v převaze, moje argumenty proti, převažují argumenty pro. Každý den na to myslím a vím, že nic nevymyslím. Moje přesvědčení změnit svůj život je čím dál silnější. Zkoušela jsem to sama tolikrát, bez podpory blízkého to nejde. Tam není podpora, tam jsou nadávky. Zkusím to zavrhané PAL. Mnou zavrhané. Všemi normálními zavrhané. Neumím si pomoci, moje situace je bezútěšná, bez rodiny věčně sama.

Těšila jsem se na vánoce. Začala jsem péct. Už mám 5 druhů. Linecké, košíčky karamelové a ořecové, laskonky, ořechy.

Ted' mi to připadá zbytečné. Už není s kým trávit vánoce. dokolečka dokola. Nakoupeny dárky. zbytečné.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Ja - 03/12/2017 18:21

---

Maris, píšeš:

Ahojky všichni,  
a děkuji za odpovědi.

..."Ted' mi to připadá zbytečné. už není s kým trávit vánoce. dokolečka dokola. Nakoupeny dárky. zbytečné."

...zbytečně zotrvaáš v opozícii sama voči/proti sebe a rozhodnému kroku, bez ktorého sa nepohneš.

"Prestaň už prešlapovať na mieste a vykroč!!!" :angry:  
Prajem Ti pevné a rozhodné odhodlanie a odvahu!!! B)

=====

## Re: Stále selhávám

---



Vložil Allie - 03/12/2017 20:24

---

Maris, je mi tě líto, zniš smutně. Na Vánoce se vykašli, prostě to ber tak, že jedny Vánoce obětuješ, aby ty další mohly být podle tvých představ.

Stejně mám pocit, že nás furt média a reklamy tlačí do stavu: musíš udělat úplně všechno perfektní pro jednodenní potřebu až dohopos... A se lidi honí jako blázni aby došli zaručenému vánočnímu štěstí a jedině, k čemu dospějí je s narvaným pupkem sedět u telky. :-D

No, pro tebe je důležitější se fakt rozhodnout, jestli to sama opravdu nezvladas, tak na tu léčbu jdi, hrozně se trápíš, tam se můžeš srovnat a uleví se ti....

---

## Re: Stále selhávám

Vložil zdenek.dry - 04/12/2017 09:58

---

Ahoj..ahoj Maris,jsem alkoholik, žiju s tím celý život,nejdelší období mojí abstinence trvalo šest let.Behem posledních pěti let se ze mě stal kvartál a vždycky se z toho dostat mě stálo všechny síly.Padal jsem do toho zase a znova.Celkem jsem byl na třech lecbach,z poslední jsem se vrátil minulý týden.A co Ti můžu na stoprocent říct je jedno:jdi tam.Nevim jak to máš s okolím, práce a tak,ale u mne to bylo

tak že se spíš všem ulevilo, a i mne. A co je nejdůležitější,během léčby,jsem na hodně věcí přišel.Ti lidi tam fakt vědí co dělají.Mně už šlo před léčbou o život,nechal jsem to dojít daleko,Ty tu chybu neudělej,alkohol je chytrý,mocný, neúnavný protivník,nech si pomoci.Tri měsíce utečou jak voda,nic to není a vyjdeš se vztyčenou hlavou. Kazdy to máme trochu jinak ale stejne.Ja jsem došel ke SMÍŘENÍ,pomohli mi právě v lecebne.Profesně jsem o stupínek klesl kvůli tomu že jsem na léčbu šel,ale to jak se teď cítím to několikanásobně převažuje.Veledulezite je dolecov ani,ale to je na dyl..Maris drzim palce,vaz si sama sebe.

---

## Re: Stále selhávám

Vložil Ja - 04/12/2017 10:22

---

Zdeněk.dry, píšeš:

..."alkohol je chytrý,mocný, neúnavný protivník,nech si pomoci."

...ja osobne verím tomu, že alkohol "IBA JE".

(...a punktum/bodka!) B)

...tie prívlastky:

"chytrý, mocný, neúnavný" protivník sú:

IBA nadbytoční "BUBÁCI"...

, ktorých si vedome VYŽEŇ z hlavy.

(...vo vlastnom záujme → čím skôr, tým lepšie!) :ohmy: :blush:

---

## Re: Stále selhávám

Vložil Maris - 04/12/2017 18:54

---

Děkuji za podporu, opravdu ji potřebuju, objedná se na léčení, je to boj ve mně. Zdenku proč nepomohlo 1 léčení? stydím se za sebe, za svoji nerozhodnost, za to, že jsem alkoholička. Ano nepreslapovat na místě, sama to nedokážu.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil zdenek.dry - 04/12/2017 22:25

---

Někomu stačí jedna léčba, někomu opakovaně, a to všechno proto, aby sám došel na to, že vůči alkoholu je bezmocný. Navždy. Není to zas taková věda. Nebudeš mít důvod se k tomu vracet. Čas pracuje potom pro tebe, budeš silnější a silnější. Já jsem svoji šestiletou abstinenci absolvoval úplně bez dolečování, byla to chyba a nakonec jsem se cítil tak silný, že jsem ztratil ostrážitost, zapomněl že jsem alkoholik. Jak jsem psal, je to trpělivý nepřítel. Léčba sama tě dobře nasmeruje, je to ten nejlepší začátek jaký si můžeš přát, ale začátek. Ber to vážně, zasloužíš se uzdravit, s čistou hlavou pak zvládneš vše, vše půjde nahoru. Teď vzpomínám na moje předchozí začátky, bylo to pak krásných šest roků, ale holt jsem zřejmě ještě potřeboval posbírat nějaké zkušenosti: -) Sedmáct let jsem věnoval svojí pijacké kariéře, tak teď se budu s chutí stejný čas dolecovat. Jsem taky na začátku, ale jsem KLIDNÝ. To mi dala léčba. A prosímte hlavně se nestyd, nemáš za co, máš tu výhodu že svoji nemoc máš ve svých rukou. To ti, kdo na alkoholika, který se chce uzdravit, hledí skrz prsty, říct nemůžou. Ti jsou navždy ztraceni. Hlavu vzhůru, uzdravis se, když budeš chtít. Držím palce.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Krtek - 05/12/2017 07:46

---

Zdenku, daj sem, ako sa budeš doliečovať, keď je to tak veleduležité. Nech sa inšpirujú aj iní. A čo je nejdôležitejšie, během léčby, jsem na hodně věcí přišel. A v čom bolo to tretie liečenie iné oproti tým predchádzajúcim dvom? Všetci ti určite vraveli to isté, čo predtým.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Maris - 05/12/2017 07:52

---

Děkuji Zdenku za povzbuzení. Moc chci přestat pít. Doma se mi to nedaří, z alkoholu je mi hodně zle a přesto opět zase si nervy otupuju pitím a vím, že to bude horší. Snad po léčbě nebudu tak nervózní a náladová.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Krtek - 05/12/2017 09:13

---

stydím se za sebe,za svoji nerozhodnost,za to ,že jsem alkoholička.

Maris, zresetuj si svoju hlavičku a tie slova z nej vymaž. Takto sa len utrápiš.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil zdenek.dry - 05/12/2017 10:13

---

Krtku, léčení bylo stejný,u mne se to krapet změnilo. Na předešlých jsem ještě měl všechno,rodinu,dům, auto,řidičák..Ted už ne,tak taky proto a léčbu jsem bral určitě jinak už ten den kdy jsem lecebny obvolaval,možná to znas a myslím že mi to nějakou dobu vydrží :-) Proste jsem už konečně poznal co to je bezmoc a přiznal si to.Na léčbě na terapiich jsem se vracel k rozhodujícím okamzikum svého pití,důvody,spoustece,napřed jsem myslel že to necham plavat, ale vím že bude do budoucna lepší se na ně trošku podívat,je to pro mne obtížné ale půjde to. Takže moje dolecovani jsou psychoterapie, týdně áčka v mém městě,jednou za měsíc setkání v lecebne a psychiatr.A třeba i toto fórum.Ja jsem vždycky hodně rychle na ty hrůzy zapomněl,dolecovani už není pro mne nějaká fráze ale nutnost..Zdravím všechny spolubojovniky a razim na odpolední :-)

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Ja - 05/12/2017 10:22

---

Zdeňku.dry,

"drž sa/se = vytrimaj!!!" B)

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Krtek - 05/12/2017 17:06

---

Zdenek, ja som bol na 4 liečeniach. takže viem, že to netreba vzdávať. nech sa ti darí. Teraz si ešte krátko doma, hlavu máš plnú dojmov z liečenia. Hlavne nepodceň to doliečovanie. Doliečovanie trvá celý život. Nech sa darí.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil zdenek.dry - 05/12/2017 21:21

---

Dekuju,je to Krtku jak říkáš,to, ze dolecovani je doživotní a plný dojmů jsem taky,plány mám,tak uvidíme.Jinak do lecebny bych poslal spoustu lidí už jenom kvůli slusnemu chování.Trocha pokory,zájmu o druhé,přátelství.. Chybí mi to v dnešním hi-tech světě..Pro"JA"-díky za přání,pár lidí pro mě mělo hezká slova,taky mi přáli,ale "vytrimaj" ještě nikdo. To sedlo,potěšil jsi mne a zároveň rozesmál,dík B)

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Vinař - 06/12/2017 17:13

---

To, že stále a opakovaně selháváme má jen jednu jednoduchou příčinu. Při každém selhání totiž dokážeme uvěřit, že už nejme alkoholici a tentokrát už budeme mít alkohol pod kontrolou. Budem pít jen vyjímečně a s mírou. Alkoholik je schopen se tisíckrát sám sebe takto obelhat.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Gennosuke - 07/12/2017 12:45

---

Vinař napsal:

Alkoholik je schopen se tisíckrát sám sebe takto obelhat.

Asi je opravdu potreba padnout az na uplne dno aby si clovek definitivne ujasnil jak se veci maji. Bohuzel pro nektere je to dno tak hluboko ze uz to nezvladnou zpet :-).

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Ala - 27/12/2017 13:31

---

ahojte

MARIS

prajem Ti aby si vydržala, aby si sa tohoto hnusného démona zbavila. ja selhávám/zlyhavam stále. už sú to roky, môj život sa vlastne točí okolo démona. ak máš rodinu, deti, tak sa pozri na ne s novými očami. si tu pre nich, teš sa z toho, že ich máš.

ja pijem/pila som (chcem to písať v minulom čase) zčasti aj preto že som sama. mám dobrú prácu, som obľúbená v práci, aj v spoločnosti, medzi kamarátmi. milujem knihy, filmy, prírodu, cvičím...športujem.... len problémom je, že alkohol mi je vždy sprievodcom. po práci rovno do obchodu kúpiť lahvinku. som vínkarka. vlani som si povedala, že od 1.1 budem abstinovať. vydržala som 4 dni!!! keď som bilancovala rok 2017, tak sotva sa našiel týždeň bez vína. ak, tak možno jeden deň v týždni a potom zase kolotoč. už aby bolo po sviatkoch, naspäť do práce...ale aj tak, po práci je to doma aj tak len nalievanie, samota.

pozdravujem Vás

Ala

---

=====  
**Re: Stále selhávám**

Vložil Ja - 27/12/2017 14:09

---

Ala napsal:  
ahojte

..."po práci je to doma aj tak len nalievanie", samota.

pozdravujem Vás

Ala

..."raz (sa) určite preleješ a ostane Ti len tá samota". :(

---

=====  
**Re: Stále selhávám**

Vložil Ala - 27/12/2017 14:58

---

milý JA...

to je pravda, ale ja som rozhodnutá nedopustiť to...

na to aby bola budúcnosť, musí človek prežiť prítomnosť (z jednej výbornej knihy)

a tú prítomnosť musíme zobrať do vlastných rúk a vôle...vydržať... mám kopy dobrých kníh, filmov...

len aby ma zase neprepadol démon.. lebo démon alkohol ma rád sprevádza pri všetkých činnostiach..

---

=====  
**Re: Stále selhávám**

Vložil Hana - 23/03/2018 13:19

---

Ahojte všem, především Alo, tak mám po delší době zase depku z toho, kdy si člověk najednou přestane lhát do očí a uvědomí si, že to, co dělá, není normální. A tak jsem sem zase zavítala. A Ali, když jsem četla Tvůj příspěvek, jako bys psala o mně!! Do posledního slova! Chci Ti tímto vyjádřit podporu, doufám, že se Ti daří. Já už mám toho života, ve kterém buď o chlastu přemýšlím nebo ho konzumuju, dost. Je to fakt šílený, ráno výčitky, říkám si, dnes už ne, znovu a znovu, celý den vše zvažuju, argumentuju sama sobě. Přes den bylinné čaje, detox vitamíny, sport, na venek pohodová a vyrovnaná, jenže jen jedu domů už jsem jen věchýtek nervů, protože vím, co zase přijde - buď budu doma střízlivá a budu zažívat pocity bezradnosti a zmaru, nebo si koupím pivo a na chvíli mi bude fajn, přejdou starosti všedního dne i depky ze samoty a nenaplněného života. Večer co večer vítězí hádejte co. Chci přestat, jenže tak nějak nevím proč, teda samozřejmě rozumově jo, ale chápejte - proč se vzdát něčeho, co mi pomáhá v těžké situaci - být sama. Ne nejsem hloupá, znám všechny důsledky, ale někde vzadu v hlavě mi tohle fakt líta, jako že co mi zbyde, když se vzdám večerního piva, jen ta tíživá samota. A tu těžko řešit, jelikož i přes svoji pózu, kterou přes den hraji, jsem introvert, věchýtek nervů, co se bojí někoho pořádného si pustit do života a trávit s ním čas, protože nevěřím, že jsem pro někoho takového dost dobrá. Takže vlastně nechci být sama, ale dělat s tím něco dost dobře nejde, protože se vidím jako hnusná, hloupá troska, kterou by stejně buď pustili k vodě nebo bych musela to divadýlko (jak jsem v poho, společenská a bezstarostná) hrát furt. A tak sedím doma s půllitrem, píšu si s člověkem, který mi v

tomto stavu vše jen zhoršuje, protože s ním mám nefunkční vztah, není se mnou a když mu nastíním své obavy z pití, řekne jen, že to je můj problém, neporadí, nepomůže, nesnaží se... a navíc jeho život je jen hospoda, no a těším se, až si mezi pivkama půjdu zapálit :-(-) Ano, řeším to na terapiích, jenže cesta k dořešení je daleko a mě už tenhle život ubíjí. Věčně se prát sama se sebou. Zkusila jsem už vše, pozitivní programování, meditaci... já to vše tak nějak udělám, ale přesně jak píše Ala, vždy je to s chlastem nebo s vidinou, že pak si dám. Smutný život, co s tím?

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Renča - 23/03/2018 13:44

---

Ahoj Hani,

S Alou jsem si psala na počátku roku, taky by me zajímalo, jak se jí daří. Tehdy mi odpověděla, něco v tom smyslu, že já piju, protože jsem ve špatném vztahu a ona pro to, že je sama....

No a to byla jedna z věcí, která mi pomohla si uvědomit, že hledám "zastupný" důvod k pití. Takže ve vztahu setrvávám, ale učím se v něm jinak fungovat. Kdybych časem zůstala sama, vezmu si psy a díky docházení na AA mám spoustu nových známých...

Za sebe musím říct, že s čistou hlavou se všechno řeší jinak, u mě ustoupila sebelítost.

Podle Tveho profilu jsi zde přihlášená dlouho, tak asi nastudováno máš B)

Tak držím palce :)

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Hana - 23/03/2018 14:15

---

Renčo, tak to já jsem něco mezi váma, jak samota, tak blbý vztah. Ale máš pravdu, ne každý žije idilický život, to není důvod pít. Moc dobře si to uvědomuju a vím, že si důvody hledám. Když přítel nemá čas (pořád), tak si dám, bude mi fajn. Když mě čeká měnění akvária, žehlení, když mám po holičce a cítím se fajn nebo když mě někdo naštvě, tak na uklidnění... pořád, pořád dokola. A když někdy nepiju, je to o nervozitě, něco mi prostě chybí, ne fyzicky, to hlava si pořád říká ať si ulevím... O AA už uvažuji dlouho, dnes jsem se objednala do speciální anonymní poradny, takže v pondělí zkusím tu a uvidím. Prostě bych potřebovala, aby mi někdo řekl proč nepít, proč nemůžu. Znáám důsledky, ale mozek je moc rád bagatelizuje. Když jsem brala antidepresiva bylo mi chvíli fajn, ale po vysazení jsem se rychle vrátila k původnímu zvyku. A teď už prostě ani nevím, chci pít nebo musím? Prostě bych se chtěla zbavit toho pocitu, že si to pivo večer přeci zasloužím, mluvím o tom jako o léku, ne o jedu. A to mě děsí. Jinak Renčo, držím palce a závidím Tvé odhodlání!!

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Renča - 23/03/2018 14:33

---

Hani, ja si ted procitam Tve prispevky a odpovedi cca rok a neco zpatky. Je v tech odpovedich pro Tebe hodne pravdy, ikdyz jsou nekdy mozna tvrde napsane - vratila jsi se nyini k nim? - pokud ne, tak doporucuji :)

Ja pila pozvolne, bohuzel se to casem zvirtlo, ale myslim, ze k tomu odhodlani musi kazdy dospet sam - to proc nechces pit, to musi vzejit od Tebe, jinak to fungovat nebude...

Urcite vyzkousej vsechno, co mas v dosahu, urcite najdes nejaky zpusob, který Ti bude vyhovovat. Chce to v sobe najit to odhodlani a pak vytrvat B)

=====

### Re: Stále selhávám

Vložil Renča - 23/03/2018 14:53

---

No a ten pocit, ze si pivo vecer zaslouzis???

Tedy to je snad spatne, ja si zaslouzim cokoliv dobreho, ale neco, co me nici???

=====

### Re: Stále selhávám

Vložil Šantal - 23/03/2018 18:26

---

Ahoj holky. O selhávání vím své a o lákání alkoholem taky. Ted' se mi hodně ulevilo, že už to neřeším. Těší mě život "bez" a beru to jako odměnu, za ty strasti a poznání při té ceste... Hani, přeju ti to taky, st to brzy přijde ;-)

=====

### Re: Stále selhávám

Vložil MichalB - 02/04/2018 23:09

---

Ahoj Hano, proc nezkusis lecebnu? Vypnes od okoli a od pití a uvidis, na co tam prijdes :-) M.

=====

### Re: Stále selhávám

Vložil Hana - 16/04/2018 09:57

---

Michale, to je snadné, léčebnu nevyzkouším proto, že tohle, tenhle problém, prostě nemůžu před okolím přiznat. Mám dobrou práci a neschopenka z léčebny by asi dobře nevypadala. Navíc bylo by to i o tom přiznat svůj problém rodičům, což vzhledem k našim poměrům je nemožné - od malička jsem ta hodná,

---

správná... Zničilo by mi to celý život jít s tímhle ven. Prostě tohle nepřiznám, za žádnou cenu, tudíž jít si na dva týdny odpočinout někam na detox nejde. A stejně, pak se vrátím a zase budu v tom bytě sama, zase budu nenávidět večery a zase se budu těšit, až si ulevím. Musím to zvládnout sama, pochopit to, jen nevím jak.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Ja - 16/04/2018 10:48

---

Hana napsal:

Michale, to je snadné, léčebnu nevyzkouším proto, že tohle, tenhle problém, prostě nemůžu před okolím přiznat. Mám dobrou práci a neschopenka z léčebny by asi dobře nevypadala. Navíc bylo by to i o tom "přiznat svůj problém" rodičům, což vzhledem k našim poměrům je nemožné - od malička jsem ta hodná, správná... Zničilo by mi to celý život jít s tímhle ven. Prostě "tohle nepřiznám, za žádnou cenu", tudíž jít si na dva týdny odpočinout někam na detox nejde. A stejně, pak se vrátím a zase budu v tom bytě sama, zase budu nenávidět večery a zase se budu těšit, až si ulevím. Musím to zvládnout sama, "pochopit to, jen nevím jak."

...klameš a predstieraš už aj sama sebe a buduješ si vedome pseudo-identitu, obraz niekoho/(EGO), kým vôbec nie si. Až sa vyklameš pred vlastným svedomím potom, možno, nájdeš aj samu-seba, svoje vlastné a pravé ja, ktoré sa túži oslobodiť z otroctva drogy a vlastných mylných predstáv o tom, kto vlastne si... Farizej alebo kajúčnik? (4.krok programu AA) :silly: :ohmy:

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Karolína - 16/04/2018 10:59

---

Ahoj všichni, po dlouhé době se opět hlásím. Chci hlavně varovat před "kontrolovaným pitím". Nic takového opravdu neexistuje a dřív nebo později jste zas tam, kde jste byli. Mně se podařilo přestat pít a vydržela jsem to něco přes rok. Počáteční euforii z nepití vystřídal obyčejný život, kde prostě alkohol nemá místo. Vlastně mi to ani nepřišlo tak těžké. Ale pak jsem se začla nudit a dala si pivo na sjezdovce. Další večer jsem si dala skleničku s kamarádkou a pak už to jelo jako dřív. Teď se probírám z pětidenní opice, je mi neskutečně špatně a stravuje mě deprese. Vy všichni, kdo už jste vydrželi nějakou dobu nepít, ať vás ani nenapadne si myslet, že jeden drink je v pohodě. Není. Držím palce.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Hana - 16/04/2018 12:11

---

Nevím, jestli lžu sama sobě, i když asi jo. Všude slyším, že uvědomit si problém je první krok... já si to uvědomuju, ale dál se z místa nehnu :-( Karolíno, souhlasím. Já to před rokem a půl vydržela pět měsíců tuším. Přesně jak píšeš, žádný velký problém to nebyl přestat, prostě to v mém životě být nesmělo, tak holt jsem nepila. Poté, co jsem si řekla, že už je to za mnou, protože jsem fakt cítila, že jsem se toho démona zbavila, chtěla jsem začít pít normálně, společensky třeba jednou za týden. Velmi rychle se mi ten pocit klídku a distancovanosti zase zalíbil. Je to roka a půl zase a na prstech jedné ruky bych



spočítala, kdy jsem nepila vůbec :- ( Nevím, asi něco ze mě vážně přestat nechce. Tolik se snažím přes den, dobře vypadat, dobře jíst, očistné čaje, neperlivá voda... a večer? Jen co přijdu domů už se těším...

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Reminiscence - 16/04/2018 18:17

---

Hana napsal:

Nevím, jestli lžu sama sobě, i když asi jo. Všude slyším, že uvědomit si problém je první krok... já si to uvědomuju...

Poté, co jsem si řekla, že už je to za mnou, protože jsem fakt cítila, že jsem se toho démona zbavila, chtěla jsem začít pít normálně, společensky třeba jednou za týden.

Hani, možná si uvědomuješ, že máš problém s pitím, ale nedokážeš si přiznat, ŽE JSI ALKOHOLIČKA. Pro alkoholika neexistuje žádné "démona se zbavit", "pít společensky" atd. Poradila bys tady někomu z nás, kdo už abstínuje delší dobu, aby si "jednou týdně něco dal"? Myslím že ne. Tak to nepáchej ani sama na sobě. Jinak tvé výmluvy ohledně léčebny chápu, měla jsem to přesně tak. Když jsem se pak párkrát opila tak, že jsem nebyla do té skvělé práce schopná jít a hrozil mi vyhazov, teprve jsem s léčebnou souhlasila. Ty máš taky šanci se k těm áčkám dopracovat, ale může to trvat ještě dlouho. Mně to od té tvé současné fáze trvalo asi tři roky.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Hana - 17/04/2018 08:58

---

Nooo, nějaké pozdní příchody už na triku mám taky :- ( Vím, že tohle asi zažíval každý, ale já si to bez toho pití neumím představit. Sice už z toho kolotoče chci vypadnout, jenže co dál? Hospoda a pivo je v mém životě od patnácti let, zábava, kultura, vše mám spojené s hospodou. Když přestat pít úplně, co mám dělat - přítel chce pátek, sobota do hospody, už takhle se tam nebavím, o vodě to bude ještě horší. Navíc vím, že hospoda mi při abstinování nedělá dobře. Jenže s ním nic jiného není, prostě to je víkendový rituál. A i všichni kamarádi, když se sejít, tak u piva. Cítím velkou vinu za to, že jsem selhala a vlastně se připravila o to být "normální", pít "normálně". Jako bych se tím připravila o celý svůj život, který mám a znám.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Ja - 17/04/2018 09:18

---

Hana,

...Tvoj život sa \*scvrkol/zúžil\* "iba" do "špeluňků/pajzlů/hospod" a iných nalievární "života"?!?!...

...alebo:

---

... "sa chystáš za "knajpy" aj vydat/(vdát se)?!?" :ohmy: :silly: :P

"On, totiž, jestvuje aj život mimo týchto ohlupujúcich prameňov múdrosti!" B)

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Hana - 17/04/2018 10:16

---

Já se strašně bojím, že nic jiného neumím, na nic jiného nemám, že taková "spodina" jako já si víc nezaslouží a ani by si toho nedokázala vážit. Přijdu si totiž jako nula, fyzicky, psychicky a nejhorší je ta vina za to selhání s pitím. A čím víc tahle negativa vnímám, tím víc mě to k tomu táhne.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Sochař - 17/04/2018 10:51

---

Nejsi žádná "spodina", jsi inteligentní třicítká, podívej, jak dobře, výstižně a srozumitelně sem píšeš. Uvědomuješ si, že jsi na tom kolotoči a že se to rychle převažuje na tu špatnou stranu. Nenapíšu ti nic co už nevíš-Tvoje pocity nedostatečnosti a neštěstí nejsou z reálu, jsou způsobeny chlastem, který tě už jen oslabuje. Bylo by fakt dobrý už se zaseknout, zapřít.

I kdybys ty večery bez chlastu měla trávit v léčebně, paličkováním, na setkáních AA, v kostele, mytím podlah, krmením zaběhlých koček-všechno bude lepší než se postupně vypíjet a upadat a uvadat. Po nějaký době střízlivosti se budou dít dobré věci, získáš sílu.

Co mi pomohlo, už ani nevím odkud jsem to opsal:

"Střízlivost je snadná cesta pro složité lidi, kteří mají komplikovaný problém. Nejlepší je abstinovat."

"Když volíš alkohol, volíš temnou sílu, strach, úzkost, nemoc."

"V pozdějších fázích už pití způsobuje nerovnováhu v mozku, depresi."

"Přestanete-li pít, většina problémů přejde."

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Hana - 17/04/2018 12:51

---

Sochaři, děkuji za ta slova! Víím, že bez pití se vše jeví schůdnějším, stále si na to pamatuji z předchozí abstinence, tak čistá hlava, zdravý pohled, dobrý pocit sám ze sebe. Stále se snažím tenhle pocit si zachovat a už kvůli němu se snažit.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Drahoslava - 20/04/2018 12:46

---

Hanko znovu si přečti co ti napsal Sochař!

Už ses rozhodla, že dnes se nenapiju? Vydrž to dnes 24 hodin, hned z venku skoč do vany a pak bleskem do postele ke knížce. Pak tě ta chuť přejde a vydržíš to. Přeju ti ať to prolomíš ten zpropadený zvyk s pivem. je to jen zvyk, je to jen chlast, Vydržíš pár dní a tělo si zvykne na jiný režim. Musíš začít DNES!! Ne až zítra B)

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Hana - 20/04/2018 13:10

---

Děkuju, Drahuš :-)

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Lenka - 20/04/2018 22:29

---

Hani, nezlob. Všichni mají pravdu. Ne zítra, DNEs! A ať si chlap bubla nebo ať si jde ničit život chlastem sám. Vim, že je to těžké, když se vidíte jen o víkendu. Ale tak.. Jezdí za tebou nebo hospodou? :S

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Hana - 23/04/2018 08:23

---

Leni, tak v pátek ne, v sobotu jsem se ale zabejčila a že nikam nejdu. A byl to docela pěkný večer u filmů. Za to v noci, zdálo se mi pořád něco o pití, pořád jsem se budila. Jinak přítel je toho názoru, že sedět doma můžeme až budeme starý. Ale jediný, kam chce, je hospoda. Už mi je z toho hospodského a pivařského maratonu na nic.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Drahoslava - 23/04/2018 11:28

---

Tak jak teda Hani v pátek bylo pivo a v sobotu jsi nepila? Když přetaneš pít i ten vztah se vyvrbí, otevrou se ti oči. Někam se to posune, ale takhle hniješ přes týden sama doma s piviskem a o víkendech hniješ v hospodě s piviskem a přítelem. Můžu se zeptat proč spolu nežijete? Plánujete spolu budoucnost a rodinu? Psalas že mu to tak vyhovuje a nechce to řešit :( Jak to teda vidíš ty do budoucna? Jsi ráda, že prostě někoho máš i když nejsi šťastná. :S

---

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Hana - 23/04/2018 12:55

---

Jj v pátek pět, ale bylo mi ze mě zle. Nesnáším to ranní zmatení a výčitky. V sobotu večer naznačoval, jako že nemá pivo a tak. A nebudu zapírat, i mně se chtělo "jít si ulevit". Ale raději jsem zapnula film a vydržela. Včera ne bohužel. Krásná procházka, cvičení a pak zase.

Proč spolu nebydlíme? Protože mi to nenavrhnul, i v době, kdy jsem se musela stěhovat a neměla jsem nic jiného, mi neřekl. Alespoň na přechodnou dobu. Ne. Já už bych rodinu chtěla a taky je na čase. Jenže s ním asi ne. Ale neumím to ukončit. Sice si uvědomuju co by to bylo za šílený život s ním, ale neumím být bez něj. Já mám jiné možnosti, lepší chlapy, jenže neumím odejít od tohoto. A asi se bojím, že ani od toho chlastu a tak by mě každý jiný poslal rychle zase pryč. K těm dětem jsme měli krásnou debatu v pátek - jeho kamarád se ptal jestli už plánujeme, po tolika letech spolu. Říkal mu, jak je rodinný život fajn. Přítel sehrál mistrovský match v překrucování a vymlouvání, až nakonec kývl hlavou, že ne. Neplánuje.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Hana - 23/04/2018 13:01

---

Jo a Drahuš, přečetla jsem si Tvé vlákno, jak si přestávala a jaké si měla potíže. Moc před Tebou smekám, že si to zvládla! A teď už ani to večerní pivo jedno si nedáš?

Jinak jsem dopoledne přemýšlela a došlo mi, že při pozitivním myšlení je střízlivost vlastně fajn. Všechny ty mé úzkosti a záchvaty paniky, sebepodceňování a srovnávání s jinými, touha vypadat vyrovnaně, dělat vše dobře. A za zavřenými dveřmi se z toho vypít. Došlo mi, že to tak vlastně nemusí být. Že může být dobře pořád. Problémy nezmizí po chlastu, s ním, ani bez něj. Ale vyrovnaný člověk je šťastnější člověk. Chci se tak cítit. A chci už to pivo poslat někam. Ty následky, které tu pročítám, to je děs a hrůza.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Drahoslava - 23/04/2018 14:09

---

Začínáš na to přicházet, jdeš na to dobře. Zkus dnes vydržet nepít!!

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Krtek - 23/04/2018 14:11

---

A chci už to pivo poslat někam. Ty následky, které tu pročítám, to je děs a hrůza.

A dnes večer si zase dáš svojich 5 pív. Tak čo z toho písania? Rozhodujúce sú činy a nie slová. Bez toho, aby si pre abstinovanie aj niečo spravila, nemajú tie tvoje slová význam. Chodíš na nejaké sezení a večer si dáš opäť svoju dávku. Tak k čomu tam chodíš?

K tvojemu priateľovi. Toto si napísala pred vyše 2 rokmi. ....Našla si súčasného priateľa, pro ktorého je hospoda na prvom mieste (ale na rozdiel ode mě nemá alkohol jako berličku, prostě mu chutná a asi to drží v nějaké normě) a tak dlouho se mu přizpůsobovala až jsem z toho byla tak unavená, že jsem tam, kde jsem. Vzpomínám si, když se to stalo poprvé (pít doma sama) - bylo mi smutno a on šel do hospody a do telefonu mi říkal, že se uvidíme zítra. Hrozně mě to ranilo, že tu hospodu neobětuje a nepřijede za mnou. Zatím jsem bohužel ve stádiu, kdy stále doufám, že příteli začnu stát za to, aby byl se mnou, stál při mě a dal mi i jiný smysl života, než jen krátkodobá zábava či útlum po alkoholu. Ale vnitřně vím, že to tak nebude. Tohle je jeho život, jemu vyhovuje a mě táhne ke dnu. Po pravdě, nechápu proč so ešte stále s ním. Za celý čas ste sa vo vzťahu nepohli ďalej. Tak čo od toho vzťahu očakávaš v budúcnosti? Akú zmenu?

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Lenka - 23/04/2018 14:25

---

Hani, i večer o filmu nebo s knihou je příjemný. A ráno po něm neboli hlava. Někdy máme pocit, že bez těch svých chlapů bychom byly trosky...

Také už za ním nechodím na bar každý den. A když jdu, zdržím se tam jen chvíli. Na děti jsem sama, za dcerkou do lázni se nedostanu. Jeho dcera má totiž ten víkend narozeniny. Za tatíkem přijede jen když něco potřebuje. Tak tu byla po roce a kde jinde dělat oslavu, když jí papínek spunktuje.. Ty rozdíly mezi jeho rozmazlenou, arogantní slečinkou a MÝMI dětmi byly, jsou, budou a ubijejí mě. Na prvním místě u něj je bar a me se čím dál víc vzdaluje.

Cítím, jak pomalu, ale jistě ten vztah skomírá.

Nic nehrotím. Jen ta jeho štekne si na mě otevře ještě jednou ústa a vysvětlím ji to stručně, ručně.

No a zbytek se nějak vyvrbí. Pro udržení vztahu za ním ale do baru lézt nebudu :P

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Hana - 23/04/2018 14:52

---

Krtku, protože si říkám, že pořád lepší něco, než nic. Až se přestanu zajímat o zkušenosti jiných, až přestanu hledat odbornou ambulanci pomoc, pak si rovnou můžu říct, že místo piva bude lepší flaška vodky :- ( A k příteli? Máš pravdu a já to vím. Ale co mám dělat jiného, než doufat, že jednou ho opustím bez abstinčních příznaků a zoufalství, ze kterého šílím? Každý týden chodím na terapii, pracuji na tom. Změnit psychické nastavení zas tak rychle nejde bohužel, to mi bylo řečeno hned při zahájení léčby.

Leni, chápu. Život s takovým člověkem je jako žít sám. Mně už to došlo dávno, když nastiňoval, že kdybychom měli děti, tak přeci on bude vydělávat a na mně je starat se o děti, chodit s nimi k doktoru, do školy, a tak. Že on si zaslouží odpočinek po práci. V tu chvíli mi nějak došlo, že tento člověk by rodinu živil, ale nikdy pořádně nebyl její součástí. Souhlasím, pokud chce být v hospodě, jeho věc. Ty seš dál.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Lemonka - 23/04/2018 15:01

---

Hani, co máš dělat jiného? Opustit ho! S abstrákem či bez. S pocitem zoufalství či bez něj. Byť je to těžké - myslí hlavně na sebe. Buď sobec ;)

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Krtek - 23/04/2018 16:17

---

Hanka, ale ja netvrdím, že tu nemáš pisać alebo nemáš chodiť na sedenia. Ja len tvrdím, že začni teraz. Na to nepotrebuješ čakať na nejaké psychické nastavenie. Jednoducho si povedz, že Dnes nepijem.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Maris - 23/04/2018 17:02

---

Ahojky vespolek. Myslím si ,že Hanka ještě k tomu nedozrála.Zatím si jen pohrává s představou jaké by to bylo fajn nepít ,mít milujícího přítele a děti.Ale Hanko ,čas utíká rychle a sama víš ,že ti to takhle dávno nevyhovuje.Už nemáš potěšení z piva , není Ti dobře , že selháváš. Nejlepší řešení ,by pro Tebe bylo léčení.O tom ,že jsi alkoholička není pochyb. Nastartovala bys tam svou abstinenci,neměla bys čas na nudu.Našla bys jiný náhled na život. A přišla bys domů v lepším psychickém stavu bez úzkostí .Vím ,že to odmítneš s výmluvama ze to nejde.

Drahoslavo tys to chytla dobře za pačesy.Kvuli dětem a sobě.Tleskám.A Lence i Lemonce.No musíme se pochválit za správnou cestu.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Ronald - 23/04/2018 17:12

---

Ahojky vespolek. Taky máte pocit, že se skoro s každým alkoholikem táhne nějaké nevyřešené trauma v životě. Někaké bolest, vztek na sebe, na někoho... Teď mluvím obecně - jak z toho ven? Terapie?

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Reminiscence - 23/04/2018 20:49

---

Odpustit. Těm, co figurovali v tom traumatu i sobě. Uvědomit si, že každý tady máme nějakou svou životní cestu a překážky, které máme zvládnout a překonat. A pokud jsme je nezvládli, říct si, dělal jsem všechno, čeho jsem byl v té chvíli schopen. Nic není náhoda... A to odpuštění se někdy může zdát nemožné.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Lenka - 23/04/2018 21:27

---

Maris, děkuji a NAPODOBNE... Jsme šikulky, všechny a vsichni.

Ronald:naprosto souhlasim

Remi:jak odpustit, kdyz jen pri vzpomínce mi chce vyskočit srdce, zatinaji se pěstí a derou slzy do očí? Jedná se o nevl.otce, zničené dětství a bolestné vzpomínky. Namísto odpuštění jsem v křížku i s jeho dcerou, mou sestrou. Ma povahu po něm a ja ji prostě nemohu prekousnout

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Hana - 24/04/2018 08:20

---

Krtku, Maris a další. Jak jsem pročítala dřívější příspěvky máme to, měli jsme, všichni podobné. Mě hodně nahlodává ta myšlenka, že přeci chodím do práce, sportuji, najdu si čas na četbu, funguji normálně. Tak proč si večer nedat pár piv na zklidnění. Jako že nevypiju litr rumu nebo tak. Tak proč ne? Ale zároveň vím, že jsou to jen kecy.

Včera jsem opět objela okres, už při cestě zpět přišly zase ty úzkosti. Ale nezastavila jsem se pro pivo. Měl přijet tatí, tak jsem čekala. Jenže když měl jet pryč, už to přišlo. Že už mě dnes nic nečeká, že tu zůstanu sama. No zajela jsem si. Mám to jako nějaký rituál - za odměnu. A je fakt, že z určitého hlediska se ho vzdát nechci. Pořád hledám cestu jak to zkloubit, aby to fungovalo líp, aby mi ze mě druhý den nebylo tak zle. Takže možná sem vážně píšu jen plky a nechci. Lidi prosím, napište kdybych Vás tím otravovala nebo sem prostě vážně nepatřím, dle Vás!

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Hana - 24/04/2018 08:29

---

Ronalde, asi ano, ale je to složitější myslím. Pro někoho je trauma to, že mu ráno ujel autobus, že se pohádal s přítelem, jiní za sebou mají břímě bezpráví z dětství či dospívání. A hodně lidí si ani neuvědomí kde je ten problém, z čeho pramení. Třeba já když jsem přišla poprvé na terapii odpověděla jsem na otázku jaké jsem měla dětství, že super. Po roce práce už vím, že to tak super nebylo a že v tomto období mého života vznikla řada bloků. Ne vědomě ze strany rodičů, ale stalo se. Jen já to "radši" zapoměla a až po x diskuzích s terapeutem jsem otevírala oči.

Účinné řešení? S odpuštěním souhlasím, jen to asi ne vždy jde. Nejsem psycholog, proto jedině, co můžu doporučit, je odborná terapie právě s psychologem. Ten tu bolest a vztek s Tebou probere a časem se to třeba vyřeší. Ale jak už jsem tu psala, je to běh na dlouhou trať...

---

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Double D - 24/04/2018 09:16

---

Hana napsal:

Lidi prosím, napište kdybych Vás tím otravovala nebo sem prostě vážně nepatřím, dle Vás!

Co sa mna tyka, pis si co chces, kolko chces - akurat keby si sa hcela velmi utrhnut z retaze, tak to asi radsej obmedz na jedno vlakno :D Ale inak je to zadarmo a ked mas pocit, ze Ti to nejak pomaha, nech sa paci. Mne to nevadi.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Maris - 24/04/2018 09:41

---

Mám stejný názor.pokud Ti to pomáhá piš.Časem určitě dospěješ k rozhodnutí nepít.Zkus to znovu dnes ????Kašli na pivo a tu samotu využij pro sebe. Chod' nahá po bytě,jez rukama delej to co před lidmi nemůžeš.Nepoddávej se tomu.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Ronald - 24/04/2018 12:05

---

Hana napsal:

Ronalde, asi ano, ale je to složitější myslím. Pro někoho je trauma to, že mu ráno ujel autobus, že se pohádal s přítelem, jiní za sebou mají břímě bezpráví z dětství či dospívání. A hodně lidí si ani neuvědomí kde je ten problém, z čeho pramení. Třeba já když jsem přišla poprvé na terapii odpověděla jsem na otázku jaké jsem měla dětství, že super. Po roce práce už vím, že to tak super nebylo a že v tomto období mého života vznikla řada bloků. Ne vědomě ze strany rodičů, ale stalo se. Jen já to "radši" zapoměla a až po x diskuzích s terapeutem jsem otevírala oči.

Účinné řešení? S odpuštěním souhlasím, jen to asi ne vždy jde. Nejsem psycholog, proto jediné, co můžu doporučit, je odborná terapie právě s psychologem. Ten tu bolest a vztek s Tebou probere a časem se to třeba vyřeší. Ale jak už jsem tu psala, je to běh na dlouhou trať...

Hano. Je to složité. Ale odpuštění je asi jedno z mála fungujících možností. Odpustit, přestat se tím žrát, trápit a neustále to rozebírat v sobě. K tomu ten alkohol slouží - ubít v sobě ty myšlenky na někoho nebo něco, co nás neskutečně ponížilo atd. Ale většinou to s tím alkoholem nikam nevede. Odpustit je ale něco jiného než zapomenout. Nezapomínat a být ve střehu, aby se nám stejná věc nestala podruhé. Tím spíše myslím špatný partner, špatné volby v životě. S rodiči bohužel nic neuděláme ani zpětně.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Krtek - 24/04/2018 16:48

---



Takže kým si nenavštívila psychológa, tak si mala super detstvo. To je hajzel ten psychológ... :cheer: Ale piš. Možno sa v tebe raz niečo zlomí. Ja som sa roky natrápil. Liečenia, psychiatrie atd. A zrazu to ide. A podozrivo ľahko. Nevieam prečo, začo, čo sa vo mne zlomilo a prečo práve teraz a až teraz, ale som rád. Nejakto to špeciálne neriešim. Načo. Ja minulosť nejakto špecialne nerozoberám. Pre mňa to nemá veľký význam, keďže jediný môj problém je alkohol. Nejaké úzkosti, depky nemám odkedy nepijem. A predtým to spôsoboval alkohol. Ja som cez psychológa kedysi dávno sa snažil riešiť skôr svoju introvertnú povahu. Ale už so sa s tým zmieril. Iný nebudem. Iné som neriešil. Ešte zistím, že som mal nešťastné detstvo :cheer: Nevravím, že mám ideálny život, som sám, nemám priateľku, ale to sa snáď nejakto porieši. A ak nie, život ide ďalej.

=====

## Re: Stále selhávám

Vložil Gennosuke - 25/04/2018 09:40

---

Hana napsal:

Lidi prosím, napište kdybych Vás tím otravovala nebo sem prostě vážně nepatřím, dle Vás!

Pokud citis ze Ti pomaha se vypsats a stojis o rady lidi tady tak urcite pis! Od toho tady to forum je :-).

Hana napsal:

Každý týden chodím na terapie, pracuji na tom. Změnit psychické nastavení zas tak rychle nejde bohužel, to mi bylo řečeno hned při zahájení léčby.

To co Ti ted napisu ber jako subjektivni nazor ale prijde mi trochu ze se k tem terapiim prilis upinas. Viz. vyse jak jsi psala o tom ze jsi mela skvele detstvi nez Te terapeut zacal presvedcovat ze tak skvele nebylo. Jak vis ze ma ten terapeut pravdu? On tam s Tebou zil a vyrustal? Ony jsou tyhle sezeni s odbornikem fajn vec - clovek se dozvi veci na ktere by sam treba neprisel a objevi moznosti o kterych netusil ze jsou ale je treba to brat taky s rezervou. Terapie z Tebe neudela jineho cloveka ani Ti nejak nepomuze s Tvymi problemy - to vsechno budes muset udelat Ty - pouze a jenom Ty! Terapie Ti muze (ale taky nemusí!) ukazat cestu... poradit "jak" a "kudy" ale to opravdu tezky a narocny budes muset oddrit sama. A cim pozdeji s tim zacnes tim tezsi to budes mit.

=====