vzájemná pomoc
Vložil zuzana - 26/12/2017 19:49

Ahoj všem, hledám parťáka, který by mi pomohl při zvládání mého problému, s kterým bychom si mohly být vzájemnou oporou, chatovat, nebo tak, když je nám nejhř a máme chuť se napít. můj mail sawanah@email.cz. díky Zuzana

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Michal - 26/12/2017 20:26

Ahoj :) jelikoz se mi vymyka moje kontrolovane piti a je to porad nahoru a dolu a chystam se od 1.1 abstinovat uplne, tak jsem Ti k dispozici a prospelo by mi to take uprimne :) takze pokud Ti vyhovuji, tak si muzem psat je mi 28 let a jsem alkoholik...

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Šantal - 26/12/2017 20:29

Ahoj oba ;-) Michale, nápodobně. Teď sice žádné prusery, ale to je otázka času.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Michal - 26/12/2017 20:33

Ahoj :) no ja mam uplne to nejhorsi obdobi za sebou, ale vyuziji nejidealnejsi nacasovani pro zmenu a vyzkousim zivot bez alkoholu uplne, zivot uz mi komplikoval dost a citim se byt pripraveny, coz jsem nebyl a jen jsem si to nalhaval, ale k teto zmene budu muset udelat mnohem vice nez se zda hlavne vyber pratel a lidi, kteri me obklopuji, pze mam kolem sebe naduzivacu alkoholu velmi mnoho...

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Šantal - 26/12/2017 20:46

To já taky. Už jsem to celkem přebrala, ale ty svátky jsou náročné v tomhle. Teď jsem se celkem držela, ale už se zase těším na střízlivost delší v kuse. Ono to nepít vůbec a navždy jsme zkoušeli oba viď, a jak to dopadlo ;-)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Michal - 26/12/2017 20:56

To mas pravdu, ale vis co? Je tady par lidi, kteri jsou jasnym dukazem, ze to lze...a myslim si, ze se k tomu take museli nejak dopracovat a nekolikrat spadnout dolu, takzeto me motivuje :)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Šantal - 26/12/2017 21:31

Já Tě Michale nechci odrazovat, naopak, máš moji podporu. Jen mluvím za své zkušenosti. Teď poslední dobou podléhám stavu "vždyť já nemám zase takový problém, a navíc umím pít jen trochu." Ale to je blud, neumím. To, že se párkrát udržím neznamená, že jsem ok. A nechci zase padnout zpět na to moje dno, takže ti rozumím. A co teda Silvestr?

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Michal - 26/12/2017 21:53

Ja vim, ze ano :) ....vis to je spis o tom, ze ja umim take kontrolovane pit..nejakou dobu, ale pak to prijde prekrocim hranici a totalne se ozeru za jeden vecer jsem schopny udelat obrovskou paseku, pobit se, rozhazet si mez.vztahy apod...cokoliv. Takze ja probiram spis vzdy vsechny moznosti Ja/alkohol a jina varianta nez abstinovat neni, pze jednou take mohu udelat takovy pruser, ktery uz mi ovlivni zivot, coz nechci...Silvestr s 3 lidmi na byte a jelikoz take nechcou pit, tak budeme hrat hry jist a koukat na filmy :)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Šantal - 26/12/2017 22:45

Jo. Taky jsem pak prý všehoschopná dle vyprávění. Já si to zpravidla nepamatuju, takže tomu věřím. Ztráty, modřiny, uražené okolí... Chápu tě, jen už nemám odvahu psát o délce nepití. Nainstalovala jsem si nové apku I am sober, mrkni, pokud trochu mluvíš anglicky.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 27/12/2017 12:38

---

ahojte

čítam Vaše príspevky. Michal ja som si minulý rok povedala, že od 1.1 prestávam piť. vydržala som asi 4

dni. odvtedy je to každodenné pitie. už nevládzem. som rada, že som našla toto forum.
je veľmi ťažké s tým prestať, je to zničujúce.
pozdravujem zo Slovenska a držím palce Tebe,Šantal, aj Zuzane, ktorá založila toto fórum.
prestať s pitím je hlavne o zmene myslenia, psychiky. ja som sa rozhodla, že to skúsim, tentoraz už nechcem zlyhať.
Šantal - ani je neumím piť trochu. mám v mozgu zakodované, že ak piť, tak naplno, do prasknutia, akoby mal byť zajtra koniec sveta a ja už si nevypijem.
Ala

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Michal - 27/12/2017 20:37

Ahoj :) no ja kdybych semel charakterizovat, tak jsem spis kvartalni alkoholik, cili vydrzim,delsi dobu nepit, pak treba parkrat kontrolovane se udrzim a pak prijde den a spiju se do komatu....ale kazdodenni piti u me nehrozi, ja pak po flamu nechci alkohol dlouho videt a o lecbe jsi neuvazovala tedy?

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 27/12/2017 21:32

---

ahoj Michal

som rada, že si sa ozval.
celý deň si čítam toto fórum a som prekvapená koľko ľudí s tým bojuje.
tak máme to obaja trochu iné. ja som hladinkár a už to trvá dosť dlho. posledný rok sa to ale zhoršilo. je to denno denne. naposledy si pamätám jednu triezvu sobotu, ale v to ráno som sa ešte dohladinkovala a potom večer ma zachránila kniha a filmy. na druhý deň ma už zase mátalo a išla som si kúpiť. tu na sídlisku kde bývam sú tri jednoty, tesco, jedna vinárnička. ako naschvál všetko blízko mňa. ale to je jedno.
proste s tým bojujem. výčitky svedomia, ráno v robote červené oči, ktoré každý vidí, len mi to nikto nepovie. hanbím sa. dnes celý deň nič, hoci v noci som asi od 2 do 7 dala liter aby som zaspala. teraz večer nič. ale nie je mi dobre, triaslo ma, depresia, strach a úzkosť.
ale chcem to dať..
zajtra ma čaká ťažká skúška....či to vydržím.
držím ti palce...
ako si na tom teraz?

Ala - asi pol dňa bez vína

PS čo sa liečenia týka, bola som v novembri/listopadu na jeden besede o knihe ktorú napísal jeden pán /inak výborná kniha... tam ľudia z AA spomínali aké ťažké je dostať sa na liečenie. na to aby ho tam lekár doporučil sa musí závislý človek akoby dostať až na samé dno. ja som to pochopila tak, že ho lekár musí doporučiť na základe toho, že už mu asi nie je pomoci, alebo príde záchranka... neviem... ja som utajený pijanko, ráno hoci mi býva zle, dokážem sa dopratať do práce a fungovať...takže na dno sa zatiaľ nedostávam.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 27/12/2017 21:56

_____

inak, ešte musím poznamenať.. aké krásne, čisté a priezračné je byť takto večer triezva...nezaspávam na pohovke ako kôň pred krčmou... nechce sa mi síce spať a bojím sa noci, ale je to pekné...:)

Ala

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil zdenek.dry - 27/12/2017 22:12

_____

..jako kun před krcmou.. :-) Máte krásnou materstinu. Preji mnoho takových dní,kdy se ti strizlivost bude líbit a žádný kdy se budes bát..drzim pěsti..stojí to za to

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Krtek - 27/12/2017 23:08

_____

Ala. Na liečenie nie je vôbec ťažké sa dostať. V závislosti na tom, kam človek ide, tak sú určité čakacie doby. Niekde sa dostaneš skôr, niekde si počkáš. A nemusíš padnúť na dno. Stačí, že s tým chceš niečo robiť. A vieš, že sama to nezvládneš. Psychiater vypíše žiadanku, pošle ju a ty už len čakáš. Niekedy, keď už je človek na dne, už sa z neho nemusí ani dostať. Nie že by nechcel. Len už organizmus je v dezolátnom stave. V podstate je už neskoro.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 29/12/2017 05:41

_____

ahojte

ako ste na tom? tieto sviatky nepridávajú na abstinencii. pred dvoma dňami rozhodnutá, včera som trochu porušila a zase narušený spánok.
ja už neviem.
stále dokola...

==========

Re: vzájemná pomoc

Vložil Michal - 29/12/2017 07:23

Ahoj :) ja blbe me chytla slinivka hodne neprijemna vec, bolest velika nastesti obcasna...no je to dokola, je treba ten bludny kruh prerusit :) hm?!:)

==========

Re: vzájemná pomoc

Vložil Ala - 29/12/2017 07:49

Michal a čo piješ keď piješ? :)

ja som včera tak viac ako litrík dala, predvčerom rozhodnutá, že idem prestať..dnes mi je dobre, napodiv, ale viem, že pijem prvú ligu...a bojím sa, že sa dám dnes oklamať dobrým pocitom.... a to som hore už od 2,30...
keby mi bolo radšej zle...ale démon ma už začína štekliť...celé zle

==========

Re: vzájemná pomoc

Vložil Michal - 29/12/2017 08:00

No z mojich zkusenosti clovek zjisti jak na tom,je az po par dni abstinence...zkus uz vydrzet od Noveho Roku :) ja abstinuji uplne od pondelka a Silvestr me neohrozi :) navic ted kdyz mam ten pankreas chyceny, tak nejsem blazen trosku se mi to ted hodi dokonce ikdyz to zni iracionalne-vim, ze nemuzu a nemam co resit :)

==========

Re: vzájemná pomoc

Vložil Ala - 29/12/2017 08:09

---

tak podme spolu na to...
najhoršie bude v pondelok, idem na oslavu, ale to je zase len to čo prispievateľ JA nazýva oddaľovanie problému....
a pritom ved si človek na tej oslave môže dať horúcu čokoládu, alebo bylinkový čaj...nemusí piť
bože čo to máme s tými mozgami, že? :)

==========

Re: vzájemná pomoc

Vložil Šantal - 29/12/2017 08:15

Ahoj všichni,

držím se, neodkládám na 1. 1. Četla jsem zajímavou věc ohledně předsevzetí (teď je toho všude plno před začátkem roku): ODHODLÁNÍ. To je hezké slovo, že? Co obnáší - to rohodnutí, konec nejistot, jít za tím - odhodlat se sám za sebe, pro sebe. Zkusím to.
Hezký den všem :-)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ja - 29/12/2017 10:55

Ala, píšeš:
tak podme spolu na to...
..., ale to je zase len to čo prispievateľ JA nazýva oddaľovanie problému....

..."bože čo to máme s tými mozgami, že?" :)
...mozog je dôležitý a možno ho máš ešte stále aj v poriadku, ale pestuješ si v ňom *alko-plevel = zhubné idey/myšlienky*. :(

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil zuzana - 30/12/2017 11:16

Ahoj lidi, tak u mě nic moc, není to nejjednodušší. Nikdo doma neví, že piju. A těžko jim vysvětlit, že najednou nepiju vůbec. Svádět to na to, že jsem si vzala prášek na migrénu, nemůžu do kola. Máte někdo zkušenosti s postupným snižováním dávek, nebo s tím, že neabstinujete úplně. Četla jsem, že nyní se to zkouší i v ČR.
Díky moc za rady. Zuza

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 30/12/2017 11:32

---

ahoj Zuzka

ťežko jim vysvetliť, že nepiju vúbec????

to nemyslíš vážne??!!
ty musíš niekomu niečo dokazovať? máš pocit, že musíš piť kvôli niekomu??
kde si to zobrala?
ved ty nemusíš vôbec piť kvôli druhým.... prestať hlavne sama pre seba.

za seba: ako som objavila túto stránku a postupne si čítam fóra, začínam sa posúvať... akým smerom a ako dlho... to neviem. ale som si istá, že sa vo mne niečo láme.
a to je už viac ako 20 rokov pitia, posledný rok denno denne. tieto posledné dni takmer čistá, nevravím, že úplne, ale dostávam sa aspoň tam kde pred rokom, že nie každý deň.. a to je pre mňa po roku taký

úspech, že sama seba nechápem. a blahoželám si, teším sa z toho...
uvidíme ako to pôjde.. držím ti palce.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Šantal - 30/12/2017 11:46

Ahoj Zuzko,
Úplně tě chápu. Já to řešila a řeším taky. Například dnes jsem musela při nákupu manželovi říct, ať SI koupí něco na Silvestra. On prej co budu pít já? Odpověděla jsem, že nechci pít. Na nic dál se neptal, ale ....To je jenom začátek. Ala má pravdu, jenže my máme stejně tendenci to okolí vysvětlovat, ono to vyplývá z těch situací. Tak se drž.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 30/12/2017 11:59

---

ahoj Šantalka

áno, máme tieto tendencie.
ja už mám dve pozvánky na Silvestra.. a viem, že by som tam bola pod obraz boží. lebo nikdy som nevedela povedať nie: vyčítal mi to bývaly priateľ a mal pravdu. ale ako máš povedať nie, keď vlastne chceš povedať áno :):)

baby, držme si palce navzájom. ja mám dnes veľkú skúšku.
dám....nedám?

Zuzka : ak píjavaš v spoločnosti, skús neísť, ak popíjaš sama ako ja často, nekúp si, maj suchý dom....a ponor sa nachvíľu do činnosti, ktorú máš rada... aspon na JEDEN deň...

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Krtek - 30/12/2017 13:27

...tieto posledné dni takmer čistá, nevravím, že úplne,...

A ty máš suchú domácnosť?

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Krtek - 30/12/2017 13:37

Zuzana:Máte někdo zkušenosti s postupným snižováním dávek, nebo s tím, že neabstinujete úplně.

A čo takto robiť to pre zdravie? Myslíš, že to by rodine vadilo ako zdôvodnenie? Že to ničí mozgové bunky?
To znižovanie dávok si myslím nikam nevedie. Pokiaľ chceš abstinovať úplne. To HR si neviem predstaviť. Strážiť a zapisovať, koľko vypiješ. Nechápem, aký ma také pitie význam. Ale tak skúsiť môžeš. Aspoň to na sebe vyskúšaš. A dáš vedieť, či to funguje.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil David - 30/12/2017 15:06

_____

To snižování dávek v rámci harm reduction se opravdu zkouší, v zahraničí s tím myslím mají docela dobré zkušenosti. Já to chci teď na sobě taky vyzkoušet, pil jsem zhruba ob den větší dávky, teď chci zkoušet pít denně menší dávky a postupně snižovat.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Včelař - 30/12/2017 17:18

_____

Nechci nikomu brát iluze, ale osobně si myslím, že nějaké snižování dávek - to je třeba ještě pevnější vůle, než se hecnout a přestat úplně. A vůle je to, co nám alkáčům chybí nejvíc...

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Šantal - 30/12/2017 17:25

_____

Snižovat dávku může ten, kdo má klapku ;-)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ja - 30/12/2017 17:27

_____

David napsal:
To snižování dávek v rámci harm reduction se opravdu zkouší, v zahraničí s tím myslím mají docela dobré zkušenosti. Já
"to chci teď na sobě taky vyzkoušet, pil jsem zhruba ob den větší dávky, teď chci zkoušet pít denně menší dávky a postupně snižovat.
...a "čo budeš chcieť zajtra, pozajtra alebo o rok?"...
...jednoducho, iba začni, a... "priebežne zdieľaj!" :dry:

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Kleris - 30/12/2017 18:20

...pil jsem zhruba ob den větší dávky, teď chci zkoušet pít denně menší dávky...
To zní opravdu slibně, Davide - mnoho štěstí! ;-)

Harm reduction je přístup, který (vznikl a) má logiku jen pro drogově závislé - pro alkoholiky totální nonsense...

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil David - 30/12/2017 19:25

Drogová závislost nebo alkoholismus je totéž, droga jako droga. Považoval bych za úspěch, kdybych se dostal na sedmičku vína denně.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Kleris - 30/12/2017 19:44

David: No tak jsou tam menší rozdíly...
"Sedmičku za den"? - Už jsi promyslel, co uděláš, až ji dopiješ? :-)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil David - 30/12/2017 20:49

Když ji vypiju večer před spaním, tak normálně půjdu spát. Potíž by byla, kdybych začal pít moc brzo a po vypití bych měl potřebu pokračovat.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Allie - 30/12/2017 21:57

Ahoj, no ja jsem taky k této metodě skepticka. Tak když už vydrzis nepit celý den, tak můžeš jit spát rovnou a ne ještě rychle lupnout sedmičku...

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Mirka - 30/12/2017 22:10

řekla bych že je to takový zvyk ten čas na to si vypít to vínko

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ja - 31/12/2017 00:09

Mirka, píšeš:
řekla bych že "je to takový zvyk" ten čas na to si vypít to vínko
...je to "len" zlozvyk, t.j.nespravne naučené správanie. :angry: (...nič viac, ani menej.) :P

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Včelař - 31/12/2017 05:33

Kdybych přemýšlel o redukci, tak bych spíš přemýšlel tak, že se vožeru jako prase jednou týdně. Někde jsem četl nějaký citát nějakého slavného alkoholika a ten přemítal o svém problému tak, že lituje toho, že začal pít každý den. I já sám považuji za nejhorší a nejvíc destruktivní každodenní pití. To je totiž ten největší zabiják. Pernamentně unavenej, pernamentně se zberchávající z předchozího dne s vidinou jediného - jak se zase v příhodném čase každodenním zase nalejt...

Opravdu si myslím a z vlastní zkušenosti vím, že jednodušší je nepít vůbec než pít trochu a každý den.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Šantal - 31/12/2017 08:34

Shrnutí Silvestra že Střízlivého deníčku MUDr. Nešpora: stačí přečkat tento den, kdy budou možná někteří mí střízliví přátelé závidět těm, kteří budou pít a zítra to bude obráceně :-)
Tady prší, z plánovaného opékání s přáteli v lese ve skalách nic nebude. Takže TV, knížka a večer se uvidí. Ráda bych vydržela nepít, jsem odhodlaná ;-)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Šantal - 31/12/2017 08:37

Jo a mám v plánu ode dneška odmítat způsobem: já už nepiju. Reakcí se nebojím, Šlo drž mi palce.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 31/12/2017 09:08

---

ahojte všetkým

Krtko odpoved či mám suchú domácnosť: áno, aj nie. lebo ked nie, tak to znamená že niečo mám, ale okamžite sa to vypije. ja nedokážem nič mať, alebo odkladať....že ked príde návšteva..proste hneď to ide dolu gágorom...sladkosti sú u mňa aj mesiace, alkohol nie :(
preto je pre mňa lepšie nič nekupovať, aby ma to nemátalo

včera som porušila, dnes celé zle..

Šantal ani ja nemám klapku
preto dnes nejdem nikam, TV, knižka, pokoj...

prajem Vám všetkým pekný Silvester
Ala

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Stopka - 31/12/2017 10:04

Šantal napsal:
Jo a mám v plánu ode dneška odmítat způsobem: já už nepiju. Reakcí se nebojím, Šlo drž mi palce.

Šantal,
držím palce. Takže odmítat: Díky, já nepiju! Abstinence jako životní styl.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Šantal - 31/12/2017 10:18

Ahoj Stopko,
Díky. Došla jsem k závěru, že nemusím nic předstírat a vymýšlet. Ať se s tím každý popere jak chce. Klidně řeknu pravdu - že mám problém. S lidmi spouštěči se už vidím tak málo, že je mi jedno, co si budou myslet a povídat o mě.
Abstinence jako životní styl je náhodou moc hezké sousloví, zní ušlechtil :-)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Včelař - 31/12/2017 10:40

Ano - abstinence jako životní styl je úplně to nejlepší. Abstinovat se zaujetím a ne s pocitem utrpení, že nechlastám. Pak to funguje.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Šantal - 31/12/2017 10:43

Užívat si jí, radovat se z ní. Uvědomovat si to. Brát ji jako privilegium a výhodu. Včelaři, zdravím ;-)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Krtek - 31/12/2017 11:40

Pár krát tu kdesi bolo spomenuté, že abstinencia je "nuda". No ak tá nuda znamená žiadne absťaky, žiadne depky, výčitky, žiadna hanba, žiadne straty, úrazy kvôli alkoholu atd., tak sa budem rád nudiť aj v novom roku.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Šantal - 31/12/2017 12:05

Přesně tak. Není nad to ráno vstát s čistým svědomím, bez ztrát a úrazů, pruserů a bez opice a okna. A pak se třeba i nudit ;-)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Allie - 31/12/2017 13:26

Přesně jak píšeš, Vcelari, to každodenní pití... Já jsem si před pár lety, kdy to se mnou ještě nebyli tak strašný, říkala, že nechci začít pít hodně a každý den, protože takoví lidi buď umřou nebo musí abstinovat, aby mohli žít. A já jsem chtěla být takový člověk, co si dá občas s přáteli nebo si občas zajde na pivo atd.... Jenže jsem to nestopla a pít denně a moc jsem začala a tu šanci být konzument jsem si normálně propila.... Takže teď už není jiná volba než abstinence.... A nelituju.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil zdenek.dry - 31/12/2017 14:14

..taky už nemám jinou volbu a jsem za to rád.Nic složitého neřeším,nic mi nechybí,nemám z ničeho strach,začínám mít rád sám sebe.Jsou to základní,jednoduché ale krásné pocity.Preji všem,co bojují jakýmkoliv způsobem,aby svou cestu našli,aby byla co nejméně bolestná,přeji výdrž a veškerou podporu okolí a rodiny.A touhu přestat.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ja - 31/12/2017 15:08

..."občas stačí byť proste "len" človek a striedmo žiť." :P

:ohmy: :blush:

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ja - 31/12/2017 15:25

Úprimne odporúčam otvoriť si myseľ a snažiť sa žiť tieto slogany:

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

..."pre mnohých môžu byť inšpiráciami do Nového aj nového roka!" B)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Brigita - 31/12/2017 16:37

Ahoj, uz jsem tady dvakrát psala a dneska ve mě všechno bouchlo a já to řekla doma. Přiznala jsem, že jsem alkoholička. Máma byla úžasná i když si asi neumí ještě představit jak velky je to pro mě problém. Všechny flašky šly z baráku a vaříme si čaj. Musím to zvládnout, jen se bojím abstáku, už ted je mi špatně od žaludku.
Přeji všem at ten novy rok je o chloupek lepší a máte se krásně.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Šantal - 31/12/2017 17:30

Brigito, tak blahopřeju k takovému kroku a držím palce. Máš v rodině oporu, to je dobrý základ. Teď už bys měla těžké se k tomu dostat, budeš pod dohledem, to taky pomůže myslím. Tak si pochutnej na čaji, taky si jdu vařit ;-)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Vinař - 31/12/2017 17:50

_____

Krtek napsal:
Pár krát tu kdesi bolo spomenuté, že abstinencia je "nuda". No ak tá nuda znamená žiadne absťaky, žiadne depky, výčitky, žiadna hanba, žiadne straty, úrazy kvôli alkoholu atd., tak sa budem rád nudiť aj v novom roku.

Velmi dobře řečeno. Taky se hodlám v roce 2018 nudit. :-)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ja - 31/12/2017 18:01

_____

..."triezvi nudisti". :dry: (...nuda "na sucho".) :ohmy: :silly:

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 01/01/2018 09:58

_____

ahoj všetkým!

pekne ste to tu napísali všetci a nemyslím si, že asbtinencia je nuda.
lebo aj nuda vie byť pekná.
aj ja sa teším na nudu...

páčilo sa mi aj ako niekde, už neviem presne kde, napísal JA: že abstinenciu treba prijať.
pekne napísané a pravdivé.
treba ju prijať a hýčkať si ju, chrániť/udržiavať/pozorovať....
ja ju chcem brať ako dobrú knihu. ak si prečítam len prvú kapitolu a odložím ju nabok, nikdy nebudem vedieť ako pokračuje...
a v tom pokračovaní môže byť niečo úžasné...

pekný 1 január/leden praje pri čaji sediaca vášnivá čitateľka Ala.

==========

Re: vzájemná pomoc

Vložil Radka - 04/01/2018 21:06

Ahoj všichni,
snad tady najdu podporu.
Je mi 42 let a přiznávám "jsem alkoholička".
Hrozně se za to stydím...
Strašně ráda bych s tím konečně skončila, ale neumím přestat.
Většinou a je to skoro každý den, jsem sama a tak prostě večery trávím pitím.
Mám pocit, že je to pro mně něco na spaní. Nepiju přez den, piju večer.
Bez pití prostě nespím, třeba i do 3rána.
Možná má pro mně někdo radu jak konečně přestat?
Je to jak začarovaný kruh. Myslím si, že si toho všimla i má rodina, ale každý nic neřekne a raději mlčí.
Asi bych se propadla do země, kdybych se rodině přiznala.
Chtěla bych to zvládnout sama.
Jediný člověk, který o tom ví je partner, ale ten je stále pryč.
Jak prosím udělat, aby rok 2018 byl bez alkoholu?
Četla jsem tady radu, že si říkat, napiju se až zítra. Tak to tak dnes před spaním zkusím. Je to můj 1 den)

==========

Re: vzájemná pomoc

Vložil zdenek.dry - 04/01/2018 22:12

..první věc:nepotřebuješ to.Myslis si že ano,ale ve skutečnosti prostě ne.Jsi na to jen zvyklá,prekonej jeden den,pak dva,tři a za týden jsi z nejhoršího venku.Zacinej den s něčím co ti je příjemné,dělej si radost,vyber peníze a něco si kup,telefonuj,zabav se.Jestli můžeš,jeď na nejbližší setkání AA,budeš se stydět,nebude se ti chtít,ale udělej to za každou cenu.Pak jdi znovu na setkání.Muzes jen poslouchat,nic neříkat.Tam ti pomůžou.Mas to ve svých rukou a to je to štěstí které tě potká,a které my alkoholici máme.Věř si,den za dnem ti bude líp a líp,když budeš chtít.Ber svou nemoc jako něco co tě postupem času naučí lépe žít vlastní život,diky tomu si budeš vážit sama sebe a ctít se.Za další můžeš zkusit léčit se ambulantně, zjistuj zatím co a jak,brát třeba antabus.To že přiznas problém a chceš se uzdravit je hodně důležité a není se opravdu zač stydět.Můžeš zkusit psychologa,to je taky fajn,všecko beze zbytku na sebe praskni,co tě tíží,v čem si věříš,nevěříš,můžeš tam zkusit pátrat po tom proč pijes.Moznosti jsou...

==========

Re: vzájemná pomoc

Vložil Krtek - 05/01/2018 00:29

Angelina napsala:

Hrozně se za to stydím...

Tak toto hoď rýchlo za hlavu. Čo bolo, bolo. Už to nezmeníš. Zapracuj na svojej prítomnosti a zároveň budúcnosti.

...Četla jsem tady radu, že si říkat, napiju se až zítra. Tak to tak dnes před spaním zkusím. Je to můj 1 den

Princíp je z AA. Taký 24 hodinový plán. Dnes nepijem. To sa dá zvládnuť.
A to "napiju se až zítra" preto, že do ďalšieho dňa už tá chuť napiť sa nemusí prísť. A ak áno, opäť odložíš na ďalší deň. No a na ten ďalší deň abstinuješ opäť len 24 hodín(dnes). A tak stále dokola.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil David - 05/01/2018 01:15

Já věřím metodě postupného snižování dávek. Ve světě se to běžně používá, jen tady to většina neuznává, že to prý nejde. Jde to, ale chce to sebekázeň. Vyhneš se tím absťákům. Po náhlém vysazení alkoholu je normální, že nebudeš spát, třeba několik dní. Já jsem se kolem Vánoc rozpil, od Nového roku postupně snižuju a nemám žádné absťáky a spím docela dobře. Ani nemusí být cílem naprostá abstinence, každý si může vybrat, co mu vyhovuje.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Krtek - 05/01/2018 02:07

Davide. Každý si samozrejme môže vybrať. Nikto ťa do abstinencie nenúti. Ale ruku na srdce. Koľkokrát si sa snažil kontrolovane piť? A nakoniec to skončilo tak, že si sa rozpil a opil? HR je o znižovaní rizika resp. následkov pitia a to znižovaním dávok na dávky bezpečné, odporúčané. Čiže miesto toho, aby si sa opil 10 krát do mesiaca, tak sa opiješ napríklad raz, možno ani raz. Ak si myslíš, že po 2 pohárikoch zvládneš povedať dosť, tak OK. Pretože vypiť miesto 2 litrov jeden liter je síce zníženie dávky, ale pri pravidelnom pití ti to rovnako zničí organizmus ako tie 2 litre. Len možno trochu neskôr.
Davide. Aj ja mám v práci kolegov, ktorí si vypijú. Ale nie každý deň. Občas sa pritrafí, že sa opijú. Ale na druhý deň nechcú alkohol vidieť, lebo im je blbě. Ja naopak. Prvá vec, ktorú hľadám ráno, je pohárik. A to asi bude ten rozdiel medzi nimi a mnou. Skús porozmýšľať, kam sa zaradíš ty.
Záverom: Nemusíš úplne abstinovať Davide. Máš v tomto prípade na výber. Ja ti prajem, aby si to zvládol, ako si sa rozhodol.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Šantal - 05/01/2018 08:03

Ahoj všichni. Angelino vítej ;-)
Tak já dneska od rána úplně debilní myšlenky. Bažení. Chorý mozek vyrábí zmetky. Opět nápad, že si k vaření odpoledne dám vínko/pivko a pak zajdu za kamarádama na jedno na chvilku. Zase mě to úplně ohromilo. Přitom je mi tak fajn každé střízlivé ráno!
No musím to ustát, zabavit se...
Držte se lidi. Není to prdel..

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Angelina - 05/01/2018 09:48

Ahojky všichni,
jste velice milí, že jste na mně zareagovali a poradili.
1 den je tedy úspěšně za mnou.
Abych řekla pravdu, tak 1 noc byla už špatná. Probudila jsem se ve 2:30 a už jsem nemohla spát. Probudila jsem se po ošklivém snu, v tom snu jsem byla uvězněna v nějaké léčebně a všichni mně tam bili a mlátili, bylo tam i dítě, které si něco provedlo-ublížilo a to jsem se už probudila a nechtěla dál usnout, že se sen vrátí zpět.
Přitom jindy jsem 1 den v pohodě zvládala(možná proto, že jindy jsem úplně nepřipouštěla navždy přestat s pitím).

Abych dál řekla u psychologa jsem už také byla, jela jsem raději dál, aby mně tam nikdo nepoznal. Nebylo to proto lehké kvůli daleké cestě.
Žiju na venkově, vybírala jsem si návštěvu psychologa v pátky, to proto, že to byl poslední den v týdnu a já pak už do práce nemusela spěchat. Neúspěšně. Předepsala mi léky, ale pokaždé v pátek jsem jí jen konstatovala, že jsem zklamala. Styděla jsem se za to, že jsem to nezvládla. Tak mi poradila ambulantní léčbu. V léčebně mně slíbili, že tam budu mít internet, ten je totiž důležitý pro mou práci. Nejde v mé práci chybět. Kvůli práci totiž nechci ani do léčebny. V práci funguji hlavně díky internetu. Na mně jsou závislí i jini lidé, proto léčebna nepřipadá v úvahu.

Na ambulantní léčbě vše bylo OK, dávali mi prášky i na spaní, vše bylo v pořádku. Pak mi nasadili antabus, na ten jsem se těšila, myslela jsem si, že když bych zklamala, tak se pozvracím a už se nenapiju. Špatně, mohla jsem pít i na antabus, špatně nebylo. U psycholožky jsem obdržela zprávu, že na některé lidi prostě antabus neučinkuje. Bohužel na mně prostě neučinkoval.
Proč to tady píšu? Proto, abyste viděli, že se fakt v tom plácám a nevím si rady jak přestat. Přitom tak hooooodně moc chci konečně navždy přestat.
Jedno jsem ale konečně pochopila, nepomohou mi prášky jak jsem si myslela, je to vše jen a jen na mně jestli to zvládnu a přestanu.
Tak to teď vše jen a jen na mně. Mám tedy první den úspěšně za sebou.
Byla bych velice ráda, kdybych tady našla oporu.
Děkuji mnoho x všem)
Mám Vás ráda.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Angelina - 05/01/2018 09:58

Budu to mít na mysli, že to nepotřebuji, že si to jen myslím. Děkuji Zdeněčku za podporu.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Angelina - 05/01/2018 10:05

Také děkuji Krtečku i Davidovi. Šantalko můžu se zeptat,jak dlouho abstinuješ? Drž se, dáš to.
Četla jsem tady před rokem, že jsi pomáhala p.Novi, nezvládla to?

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Krtek - 05/01/2018 10:33

Přitom tak hooooodně moc chci konečně navždy přestat.
Koľko je to navždy? Rok, 5 rokov, 20 rokov, 100 rokov? Načo sa takto stresovať? Vieš si predstaviť 100 rokov nepiť? Úplne stačí, keď budeš abstinovať dnes. Nech sa darí.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Šantal - 05/01/2018 10:54

Angelino, o a po Vánocích jsem pila. Takže mám teď 8 dní bez. Já mám třeba 2-3 týdenní pauzy, i měsíc, i dva. Pak zase začnu :-(. Ta metoda Dneska se nenapiju je fajn. Tu musím aplikovat. Denně ;-)
Jinak těch lidí se tu protočilo spousta, kdoví, jak se dnes mají...
Tobě budu držet pěsti. Všem zde ;-)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Angelina - 05/01/2018 12:48

Ahoj,
Krtečku, na jak dlouho? Přestat do konce svého života, to je můj cíl!
Šantalko děkuji, za odpověď a držím Ti pěstičky.
Nevím, zda se tady můžeme vyzpovídat, pokud ne, upozorněte mně na to prosím...

Pořád vzpomínám jak je to vlastně dlouho co piju?
Začalo to, když jsem měla přítele alkoholika, v té době jsem vůbec nepila, nechutnalo mi to.
Každý den po jeho práci, já jsem v té době nepracovala(peněz bylo dost) jsme chodili po barech, on každý den(mimo vyjímky) vypil láhev whisky, dříve se domů nešlo.
Často i když jsem nechtěla mi objednal do whiskovky baileys nebo malibu, to jediné mi chutnalo. Vypila jsem pokud jsem pila asi 2 ty menší skleničky. Tak to bylo asi 5 let.
Pak jsme se rozešli, důvod rozchodu byl jiný nežli alkohol.

Pak jsem si ihned našla nynějšího přítele, úplného abstinenta.
Jsme spolu více než 10let.
Začátky byly v pohodě a já až teď si uvědomuji jak jsem se vždy těšila, když jsme někde vyrazili na večeři a já si mohla něco u toho dát. On vůbec není barový typ, ale dobře si pojíst v restauraci, to ano.
Jednou, nikdy na to nezapomenu jak mně chtěl překvapit a asi tak trošku vystrašit doma v pokoji,

nečekaně vešel do pokoje a já v ruce potají popíjela malilinkou 50ml láhvinku alkoholu, kterou jsme si koupili na dovolené jako suvenýr a od té doby si pamatuji, že jsem začala pít potají. Kupovala jsem si po tají víno a když to na mně přišlo, tak si cucla.
Ale je to teď asi 3 roky, co piju skoro každý den.
S přítelem se už kvůli toho samozdřejmě hádáme.
Jednou ve slabé chvilce jsem přiznala, že jsem prostě alkoholik.
Od té doby alkohol přítel netoleruje ani na oslavách nebo večeřích, toleruje mi max.1 sklenku vína.

Včera doma jsem konečně prohlásila, že s alkoholem končím a on vzal a vylil všechny láhve co byly v domě, které jsem dostala na narozeniny, které jsem akorát mněla.
Hodně mně to zarazilo, když to vylíval do dřezu, začala jsem prosit, že je raději rozdám, ale on řekl ne, a že to vlastně vyjde na stejno, jestli to vypiju já nebo rodina a že alkoholismus podporovat nikomu nebude.....
Tak mi fakt držte pěsti, i když nevím, ale tak tedy znovu, napiju se až zítra...
A nezapomeňte, mám Vás všechny tady ráda a všem hooodně držím pěstičky.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Monika - 05/01/2018 14:09

_____

Ahoj Angelino, na mě tato metoda, dnes se nenapiji, zabírá. Jak jsem si dala za cíl už nikdy!nebudu pít, vždy jsem po pár dnech ztroskotala. Dnes je to 45 dní, co jsem pila naposledy. Držím palce, ať to zvladneš. :)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Angelina - 05/01/2018 14:57

_____

Děkuji Moni za podporu,
Tobě také hodně štěstí.
Možná se tady můžem podporovat, snad to pomůže, i když ty večery budou určitě šílené(.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Sochař - 05/01/2018 15:21

_____

Dnes jdu na AA a těším se! Rok a dva měsíce jsem se nenapil a bylo to skvělý. Pak párkrát, ale byl klid. A je to tady zas, vylil jsem se v práci ani nevím jak. Byly to něčí narozeniny "tak se to tak nebralo", ale já to beru hodně vážně. Totální špatna, vyřízený nervy, zas ten psychohnus. Ale asi jsem potřeboval jít do tohodle totálně zkroušenýho stavu. Zase pohlídnout tý alkholický zrůdě do tváře. Beru to tak a nebudu si zoufat. Asi jsem prostě zapomněl, co ten alkohol dělá. Je to před dvěma dny, tak už mě ta největší deprese ze selhání opouští. A těším se zas do střízliva, těším se moc. Myslím, že nějak už vím jak na to, dřív jsem byl plný strachů, obav, nacvičoval si třeba odmítání-teď vím, jak je ta střízlivost dobrá a cítím se silnější. A všem tady Vám držím palce. Podporujeme se.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Drahoslava - 05/01/2018 17:20

Ahoj holky Moniko a Angelino, večerní vínečko bylo taky moje prý relaxíčko, nedovedla jsem si představit bez něj. Vždyť všichni pijou a dokonce víno je zdravé ne?
Jenže pak víc a více, tajné pití je to nejhorší, nejde to pak zastavit, nejde vypít jen dvě deci. Dokud je co pít, tak je pořád chuť. A pak výčitky, a znovu, znechucení ze sebe, vínečko to napraví a je zas dobře, vždyt to zas není taková hrůza, lhaní sám sobě. A tak pořád dokola.

A pak x- tý pokus.
Udělala jsem si jiný večerní rituál, tak jako jsem vždy otevírala láhev vína, tak jsem každý den začla loupat zázvor, uvařila pořádně silný čaj a vychutnala s medem a citrónem. Překonala jsem první týden, přišel víkend, ten nejdelší v mém životě asi.(Nebo ten druhý a třetí byl nejdelší?). Procházky v přírodě, hraní s dětmi, bazén, vydržet. A tedy nějaké bylinky na uklidnění. Druhý týden lepší, přemýšlení o víně bylo o něco slabší, nakoupit jídlo v obchodě a nevzít k tomu víno je základ. Druhý týden uplynul, víkend zase krutý, uklízení doma, na etapy, vyklízení toho, co jsem tak donekonečna odkládala, vydržela..hurá. Dobrý pocit, s dobrým pocitem příval síly, tak nějak po krůčkách.
Moc vám oběma i dalším fandím, píšu jen, jak jsem to měla já. A to byl jak říkám x- tý pokus, mezi tím bylo: dám si jen v pátek, nebo jedno pivo večer ob den. Nakonec to stejně vešlo do starých kolejí. Pak to přišlo, asi velké zhnusení sama ze sebe, nevím.
Teď recidiva po krásných 3 měsících, ale 2X totální opilost, a zpět do střízlivosti už mi nedělá takový problém, jakoby jsem sklouzla, ale dál jedu svou linii. Zázvor atd. Rozhodně vím, že to bylo jen ze stresu(pohřeb tatínka), ale chci dál žít střízlivě, abych se za sebe nemusela stydět a abych se mohla dívat dětem do očí bez výčitek svědomí.
Holky jsem ráda, že jste tady, Moni tobě blahopřeji ke 45 dnům a Angeliko ty buď tady a čti a piš, jednou v tobě určitě ten pocit dozraje. Tohle fórum mi dalo tak moc, ani nevíte, a taky číst si to po sobě zpětně v čase- úžasné zrcadlo.
Já tedy raději čtu než píšu, protože mám pocit, že píšu zmatečně, ale jsem tady s vámi. Pojdme do toho společně! I když bude selhání, nebojte se o tom napsat. Ahoj všichni.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Allie - 05/01/2018 17:36

Ahoj Sochaři, to mě mrzí, další recidiva... Na AA jdi, určitě Ti to pomůže hodit se na nejakou lepší vlnu... Mela bych strach, aby se intervaly nezkracovaly a nešlo to s tebou dolů.... Tak na tom zamakej, byla by to hrozná škoda....držím palce...

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Drahoslava - 05/01/2018 17:58

Nejdřív Včelař, teD Sochař...:-(

Včelař už se ani moc nehlásí, doufám taky, že to zvládnou.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 06/01/2018 13:05

---

ahojte všetci

po takmer týždňovej abstinencii včera totálne zlyhanie. nevinné dve pivá, doma pokračovanie s lahvinkou vínka, dnes to nie je nič moc. držím všetkým palce nech sú silnejší než ja.

a tá energia, predsavzatie, čistá hlava, nezakalené oči cez pracovný týždeň ...veď to bolo také fajn..

a tak stále dokola...

Ala

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Brigita - 06/01/2018 13:19

Ahoj, tak dnes je to šesty den co nepiji. První dva dny absták, ale pak se to zlepšilo. Myslela jsem, že mi bude líp, že budu plná energie a tak,ale je mi hůř. Jsem unavená, nechce se mi vylézt s postele a myslím jen na to, že kdybych si dala frťana tak mě to nakopne. Naštěstí doma nic nemám, ale kdybych měla tak bych si dala a to mě docela děsí. V pondělí jdu k psychiatrovi tak uvidím.Snažím se zabavit, ale myšlenkami se pořád vracím k alkoholu. Do toho střevní potíže (vím je to intimní), ale pořád ve mě hlodá to, že když jsem pila byla jsem vlastně v pohodě, nic mě nebolelo a netrápilo.:-((

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Allie - 06/01/2018 13:34

Alo, to je škoda, ale teď už s tim nic nenaděláš, stalo se, můžeš si z toho neco vzit: třeba to, ze nejsi schopná si zajít na dvě neškodný pivka, pokracujes vínem. Takže je potřeba prostě si nedat ani to pivko....
Tak hodně sily na další střízlivé dny... :-)

Brigito vydrž. Nic se ti nechce, tak si prostě udělej odpocinkovy den, vypni mozek, pusť si film, dej si něco dobrého k jídlu... A až se ti bude chtít, jdi na procházku.. Ta hlava se bude čistit dlouho. Když jsem začínala s nepitim, brala jsem to jako bych byla po dlouhé vleklé nemoci, prostě jsem se rozhybavala pomalu a dala tělu čas, ublížili jsme si chlastem hodně, fyzicky i psychicky, tak je potřeba to napravit a to hezky postupně....

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 06/01/2018 13:38

---

ahoj Brigita

podobne aj u mňa, ale cez týždeň keď som ani kvapku do seba nedala, mi nebolo zle, ale hej... máš pravdu... niečo akoby chýbalo.... taká prázdnota..

ale asi musíme počkať, vydržať... po týždni sa to asi neukáže... mesiac, dva.. a výsledok bude viditelnejší..

neviem :(

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ja - 06/01/2018 13:44

Ala, píšeš:
ahojte všetci

po takmer týždňovej abstinencii včera totálne zlyhanie. nevinné dve pivá, doma pokračovanie s lahvinkou vínka, dnes to nie je nič moc. držím všetkým palce nech sú silnejší než ja.

a "tá energia, predsavzatie, čistá hlava, nezakalené oči cez pracovný týždeň ...veď to bolo také fajn...

a tak stále dokola"...

Ala
..."SVEDOMIE je HW/(pevný disk)
bio-počítača s trvalou, nekonečnou pamäťou, ktorú žiadne magnetické ani iné pole nikdy nevymaže!"
:blush:

B)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 06/01/2018 13:48

---

ahoj Allie :)

dakujem za odozvu :)

máš pravdu, zájsť na dve pivka bol omyl.
a tak som bola naštartovaná..neuveriteľné...krásne...

cez týždeň som prečítala knihu: Mozog... v češtine Mozek...autor David Eagleman
zaujímavé, motivujúce, odhaľujúce ako náš mozog vlastne pracuje, funguje... ako nás riadi..neuróny, atd...

a mne toto fórum pomáhalo, čítaním iných ľudských príbehov, posilňovalo ma to a tej knihe je to napísané...jasne: si to o čom premýšľaš... posilňuj svoje neuróny a mozgové bunky prijímaním toho čo chceš zmeniť... oni si na to zvyknú a odmenia ťa..

doporučujem túto knihu...

Ala

==========

Re: vzájemná pomoc

Vložil Krtek - 06/01/2018 13:51

Ala. Píšeš prázdnota. A čo čakáš od abstinovania?
Brigita. Si triezva 6 deň. Pila si asi trochu dlhšie. Nečakaj zázraky za pár dní. A za ďalšie. Aj pre Alu. To, že niekto prestane piť neznamená, že nastane ružovučký život. Len ste triezve. A niektoré veci začnete vnímať ináč resp. viac ako predtým. Napríklad to, že máte pocit, že vás všetko bolí. Jednoducho do toho života musíte dať niečo svoje. Nejaké aktivity, záujmy. Ala. Na Slovensku je kopec A-klubov. Teraz začne plesová seóna. A viem že robia aj plesy. Okrem toho spústu iných akcii. Nájdeš nových kámošov, kámošky. Mohla by si to skúsiť. Neviem odkiaľ si. Ale skús cez Google zadať ASKAS. Tam je zoznam klubov na Slovensku.

==========

Re: vzájemná pomoc

Vložil Ala - 06/01/2018 14:15

---

ahojte Ja a Krtek, chlopi spod Tatrov!

máte pravdu, ved ja viem..odpúšťam si pre dnes a idem ďalej...
Krtek - nemyslela som prázdnotu ako takú... skôr, niet s kým "rozpúšťať" denné veci večierkom keď už si človek líha... :)
takisto chýba pevná ruka /ktorá ma včera mohla zastaviť...disciplína..

Krtek - som z okresného mesta, indícia slovo FEST...
no, ja som by som chcela ísť na AA klub... ale... hanbím sa... asi :(

čaute

Ala

==========

Re: vzájemná pomoc

Vložil Krtek - 06/01/2018 15:14

Máš A-kluby, aj AA kluby. Niekomu vyhovuje aj Kruciata. Hlavne treba pre tú abstinenciu niečo robiť. Čokoľvek, čo ti pomôže. Aby nebola tá prázdnota.
K tým klubom. Čoho sa hanbíš? Nie sú tam žiadny bubáci. Len ľudia ako ty. Ktorý majú problém s alkoholom. A ver, že mnohí z nich si s alkoholom prešli väčšie peklo než ty. Nikto ťa tam nezje,ani nezbije.
No a tá pevná ruka musíme byť väčšinou my sami. Ale v takých situáciach dokáže pomôcť aj ten klub. Spoznáš nových ľudí, získaš nové kontakty na ľudí, ktorí ti môžu v takých situáciach pomôcť. Samozrejme ani na klube ti nemusia všetci ľudia "sedieť". Ale to platí všade v živote.

==========

Re: vzájemná pomoc

Vložil Krtek - 06/01/2018 15:16

...oni si na to zvyknú a odmenia ťa..
Zvykneš si na abstinenciu a tá ťa odmení.

==========

Re: vzájemná pomoc

Vložil Šantal - 06/01/2018 15:24

Sochaři, to je teda období divný teď. No co, život jde dál. Drž se. A co Včelař, ok? Ozvi se. Zdravím všechny.

==========

Re: vzájemná pomoc

Vložil Ala - 06/01/2018 15:45

Krtek

prázdnota bola len taká ako som spomínala.... ja mám čo robiť, milujem knihy, navštevujem filmový klub, sauna, plávanie... ale vždy to musí sprevádzať chľast... prečo?? nechápem tomu..
veď si môžme vystačiť aj bez neho...

rozlúčiť sa so starým JA.. /nie JA z tohho fóra... :)

to je cieľ...

ďakujem za tieto komentáre...
a že ste...

Ala

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Jana - 06/01/2018 16:26

Ahoj,všechny kdo jste tady vas zdravim,tohle forum si pročitam přes rok a jsem rada že v tom nejsem sama.Piju skoro každý den asi tak litr vina večer.Vubec si ten večer bez alkoholu nedovedu představit,ale vím že takhe to dál nejde.Dneska ráno jsem všechno vylila,takže dnes 1 den bez alkoholu.,Jestli mate někdo rady jak to zvladnout tak prosim poraďte.Diky

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ja - 06/01/2018 16:43

Ala, píšeš:
ahojte Ja a Krtek, chlopi spod Tatrov!

máte pravdu, veď ja viem..odpúšťam si pre dnes a idem ďalej...

..."no, ja som by som chcela ísť na AA klub... ale... hanbím sa... asi :(

čaute

Ala
Ala,

...ak potrebuješ natrénovať disciplínu a sebadisciplínu zverbuj sa do Navy seals, sme predsa v NATO, aj preto a za TO.
...tam Ťa "naučia" piť, aj "po kostole hvízdať!"... :laugh:
(Aj hanba Ťa, časom, celkom prejde!) :dry:

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Krtek - 06/01/2018 16:47

---

ale vždy to musí sprevádzať chľast... prečo?? nechápem tomu..

No neviem... Že by zvyk? Skús porozmýšľať, aké myšlenky tým dvom pivám predchádzali? Alebo situácia?

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Allie - 06/01/2018 16:54

Vždycky když mám myšlenku typu:však jedna sklenička by mi nic neudělala, zkusím myslet dopředu, jak bych po jedné měla lepší náladu a dala si druhou, pak bych letěla hledat co vypít dál a ráno by mi bylo zle a rychle bych valila do obchodu pro další láhev. Jednu? Pro jistotu radši dvě- na jindy, haha.. Atd... A tak si uvědomím, jo, tohle by se mnou udělala ta neškodná jedna sklenička.... Naposledy jsem s tou skleničkou v ruce stála na Nový rok, po celém silvestru, kdy byla úplná pohoda odmítat, dobrá společnost, zábavný večer a pak mi do ruky o půlnoci, kdy jsme vylezli nad mesto koukat na ohňostroj, vrazili do ruky skleničku s šáňem. Prý jenom na ťuknutí, tak OK, ťukli jsme si, koukáme na ten ohňostroj a já jsem stála s tou plnou sklenickou a říkala si, ono by se nic nestalo, jedna blbá sklenička sektu, a pak jsem se podívala dopředu, co by následovalo...a tak jsem to nenápadně vylila do trávy a v pohodě vykročila do dalšího střízlivého roku...

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 06/01/2018 17:17

Skús porozmýšľať, aké myšlenky tým dvom pivám predchádzali? Alebo situácia?

Krtko: nemohúcnosť/neschopnosť?? povedať kamke NIE... to je problém...radšej sa nechať dať "zverbovať" do dočasnej samoty, preliečiť sa, očistiť dušu/získať energiu, nájsť znovu sama seba....
to mi viac "pristane"...

ďakujem Tebe aj Mr. Ja za odpovede.....
pomáhate :)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 06/01/2018 17:38

Allie ahoj

veľmi ti fandím, ako dlho už abstinuješ?

máš pravdu, musíme myslieť dopredu...ak ma niekto ponúkne/ocitnem sa pred obchodom kde je chľast...uvedomiť si treba, čo bude potom?? ak sa napijem, následky....
ja som na Silvestra zvolila po večeri u rodičov samotu s knihou/koncert v TV, pozrela som "delobuchy" a išla spať... a dobre mi bolo na Nový rok...

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Allie - 06/01/2018 17:55

Jj, člověk musí myslet na to, jak mu bude ráno dobře a jak by mu bylo hrozně, kdyby se napil... Já

abstinuju rok a kousek.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Jana - 06/01/2018 18:20

_____

Ahoj Alli,
Můžu se zeptat, co tě před tim rokem motivovalo ,že jsi přestala pít?Ja si to říkám každý den a odpoledne po prací jdu do obchodu nakoupit a to ke můj konec,když si to vino koupim tak se celou cestu domů tešim až se napiju.Takže jedina šance moje je mic si nekuloupit,tak v pondělí uvidím.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 06/01/2018 18:40

_____

ahoj Jani

to ako keby ja som čítala samu seba :)
po práci ... a to mám vcelku dosť dobrú naplnenú prácu....idem domov a démon chľast sa so mnou háda... každý deň to isté : tie isté myšlienky, tie isté dilemy, neviem prísť normálne domov... s lahvinkou... a min týždeň to bolo inak a páčilo sa mi to... akoby si démon dal na týždeň dovolenku... a sviňa včera sa znovu objavil...
asi mu už bolo dlho...
mala som mu dať robiť predvčasy...
:(

Ala

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 06/01/2018 18:49

_____

Allie napsal:
Jj, člověk musí myslet na to, jak mu bude ráno dobře a jak by mu bylo hrozně, kdyby se napil... Já abstinuju rok a kousek.

Allie.... blahoželám!
ideš príkladom

Ala

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Jana - 06/01/2018 18:57

Ahoj Ali
Dik za podporu,zítra nikam nejdu nakoupit,tak v pondělí uvidim jak jsem to zvládla,pročitam tady různé rady,pořidila jsem si i kasičku kam budu dávat ušetřené peníze za alkohol,snad ten demon přemužu.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 06/01/2018 19:06

Janulka

držím palce, chápem Ťa... cestujem tou istou destináciou...
kasička dobrý nápad, uvidíš tie ušetrené groše/peníze.
prečítaj si tieto fóra, ja si ich čítam... niektoré príbehy motivujúce, úsmevné, aj smutné
ale posúvajú náš ďalej...

Ala

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Angelina - 06/01/2018 20:56

Ahoj všichni,
omlouvám se za pozdější přihlášení, ale akorát jsem dorazila po večeři na pokoj tak jsem se k Vám chtěla přihlásit...
Přítel mně dnes jako "překvapení"vzal na víkend wellnes pobyt.
Trošku mně vlastně mrzí, že mně tady vzal. Chtěl mi udělat radost, ale neuvědomuje si, že přikládá polínko k ohni, když mně tady vzal, ale abstinent, který nerozumí alkoholičce a to je se mnou víc než 10 let....co dodat...
Musím se tedy přiznat, dnes 2 svaťáky na svahu a to jsem chtěla úplně přestat...
Přítel myslí, že při sportu sklenka vína, nic neznamená...
Nejhorší na tom je to, že ve mně vyvolal budič...nemyslím, že budu mít možnost z pokoje odejít, ale určitě zase vůbec nedokážu spát...
Bože můj, to budu fakt muset být na věky totálně izolovaná od různých dovolených, vyjížděk a různých restaurací???
Je mi ze mně k pláči, že si jiní lidé užívají vše i bez alkoholu a pro mně tohle vlastně znamená propast, stres, deprese...
Vždyť si neumím už ani užít vlastně pro někoho dalšího krásné "překvapení"....
DOBROU NOC(

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Monika - 06/01/2018 21:08

Ahoj Jani,
já si večery bez vina také nedokázala predstavit, ale ono to jde a je to mnohem lepší.Poté, co děti usnou si bud uvařím čaj nebo naliji nějaký oblíbený džus, zalezu do postele a čtu si. Když jsem pila, nebyl na to čas ani chuť a popravdě, když už jsem se do něčeho pustila, druhý den jsem si nepamatovala, co jsem vlastně četla. Děs...neříkám, chuť napít se u mě taky už kolikrát byla, ale jak psala Allie, vzpomenu si vždy na to, jak mi druhý den bylo zle, den který jsem mohla strávit s dětmi,rodinou, jsem protrpela zalezla v posteli...nejradši bych to vše vymazala z paměti, ale není od věci si tyto ošklivé vzpomínky občas v duchu oživit a připomenout si, že alkohol mi nedával absolutně vůbec nic, k posledku bohužel jen bral...
Držím ti palce, zvladnes to. Monika

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Jana - 06/01/2018 21:47

Dik Moni,
Dneska celý den přočitam tohle forum a docela mi to pomáha,ty děsny rana,kdy si člověk toho moc nepamatuje co vlastně dělal.Zavidim lidem kteří si dají skleničku a jdou spat,to prosťe neumim,jak tu lahev načnu je konec.Jsem rada že jsem mužu napsat,protože s nikým jiným o tom nemluvím,strašně se za to stydím.V pondělí hned nakoupim bylinky,tak uvidíme.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Allie - 06/01/2018 22:24

Jani: co mě motivovalo? Nejspíš strach o život. Budila jsem se v noci a nemohla se nadechnout, zpocená, odulá jsem stála před zrcadlem a ani jsem nevěděla, kdo jsem, litry ledové vody na ksicht, abych vubec mohla jít do práce, totálně vyčerpaná z tech litrů a litrů každodenního chlastu, vypity mozek, okna, ani jsem nevěděla, kolik jsem předešlý den vylila a co jsem dělala... Dcera, která si o mě pomalu a jistě v 11 letech začala delat názor: zase si opilá? Mami, ty se motáš, mami, našla jsem schované flašky. A toto forum, kam jsem poprvé napsala v den 1 a pak mi bylo blbé selhat, aby si mě zdejší nepodali. :-D tak všechno dohromady, hlavně strach o život a dcera a nevím, jestli už to místo, kde jsem byla, bylo dno nebo už to bylo kousek, ale moc daleko od míst odkud není návratu to dne mého nebylo a tak jsem šťastná, ze jsem se odrazila, i když vyhráno není... Ale za ten rok ty změny jak ve vizáži, postoji k životu a i finančně nebe a dudy, v listopadu jsem přestala pít a v červenci jsem mohla dceři dopřát její vysněné moře a dnes jsme byli poprvé na lyžích, když jsem nám byla konečně schopná pořídit výbavu. Atd atd..
Je to boj, ale jde to. A Angelino, když vytrvas, budou i ty aktivity bez utrpení, ze nemůžeš pít, naopak, já si vše se střízlivosti hlavou najednou užívám o dost lépe, intenzivněji....

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Milan Melisik - 07/01/2018 03:22

---

ahoj. som tu len kratko a nepoznam uplne fungovanie tohto fora. je uplne anonymne, alebo viem zistit na koho prispevok reagujem? teraz myslim na prispevok nado mnou. sme v priblizne rovnakych srackach a mozno by sme si vedeli navzajom pomoct. nepisem to preto, ze prispevok bol zo Slovenska a navyse od zeny. prave naopak. aj keby to bol muz z Ceska, tak by sme si mali navzajom pomahat. vopred vdaka za vysvtelenie.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Aglenka - 07/01/2018 06:05

Dobré ráno

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Aglenka - 07/01/2018 06:09

Jmenuju se Irena a jsem alkoholička.
Chci to tu mít na očích a zkusím spolu s Vámi bojovat...

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Double D - 07/01/2018 06:47

Jana napsal:
Ahoj Alli,
Můžu se zeptat, co tě před tim rokem motivovalo ,že jsi přestala pít?Ja si to říkám každý den a odpoledne po prací jdu do obchodu nakoupit a to ke můj konec,když si to vino koupim tak se celou cestu domů tešim až se napiju.Takže jedina šance moje je mic si nekuloupit,tak v pondělí uvidím.
Toto sa stavalo aj mne. Este viac si to pamatam z cias, ked som prestaval fajcit. Siel som z prace okolo trafiky, skalopevne odhodlany, ze si tie cigy nekupim a odrazu sa mi na 30s vypol mozog a uz som mal cigy v ruke. Podobne to bolo aj s vinom, kracam domov z roboty a naraz ma vcucne do vinoteky, a uz som si vykracoval s flaskou v ruksaku.

Tu moze trochu pomoct zmena rezimu, aby sa mozog nemohol prepnut do automatiky - napriklad ist domov inou cestou (to som robil ja, vystupil som z busu o par zastavok skor a siel peso. Sice dost dookola, ale okolo ziadnej vinoteky).

Ovsem, velmi zavisi, ako hlboko sa clovek placa v tej zavislosti. Taketo drobne prekazky pomahaju vtedy, ked ti staci prekonat navalove bazenie, alebo ziskat trochu casu zamysliet sa nad situaciou ako

prevencia impulzivneho rozhodnutia, ale ked je schopny clovek ist o polnoci cez pol mesta 45 minut vo fujavici v -10C na jedinu otvorenu pumpu siroko-daleko (takto som raz siel kupovat cigarety (ale uz som mal aj vypite :))), tak zmena trasy domov uz samozrejme nebude stacit.

Vsetkym prestavajucim drzim palce, so zlozvykom sa da prestat, len sa neslobodno vzdavat a treba na tom sustavne pracovat!

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Krtek - 07/01/2018 08:24

Dievčatá. Treba si uvedomiť, že tá chuť, to baženie, trvá krátko. Napríklad keď idete do obchodu, je najlepšie si napísať, čo chcete kúpiť. Nakúpiť podľa zoznamu a hneď preč. Aj keď idete okolo regálu s vínom, tá myšlienka kúpiť to víno, trvá krátko. Časom si na to zvyknete a víno vás ani nenapadne.
Angelina. Priateľovi treba na rovinu povedať, ako to je. Aby vedel o čo ide. On si možno ani neuvedomuje, že ti robí chute na ďalšie pitie. Nemusíš mu hovoriť, že si alkoholička. Len, že si sa rozhodla vôbec nepiť, lebo ti alkohol robí zle.Bože můj, to budu fakt muset být na věky totálně izolovaná od různých dovolených, vyjížděk a různých restaurací???
Je mi ze mně k pláči, že si jiní lidé užívají vše i bez alkoholu a pro mně tohle vlastně znamená propast, stres, deprese...
Prečo by si sa toho vlastne mala vzdať? Zvykneš si na triezvosť a bude OK.
Milan, ak v príspevku napíšeš meno, teda oslovíš priamo osobu, tak bude jasné na koho reaguješ.
Irenka vitaj.
P.S. Dievčence. Ak vám chýba motivácia prečo nepiť, prečítajte si knihu návštev. Aby raz vaši blízky nemuseli takto o vás v zúfalstve písať a hľadať pomoc, pretože nevedeli ako ďalej.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Monika - 07/01/2018 10:11

Jana: to znám, dám si přeci jen jednu, dvě skleničky, no a pak jsem pila a pila, dokud jsem nepadla. Neumim pít kontrolovane, pokoušela jsem se o to, ale vždy se to zvrtlo. U mě o mém problémů ví jen partner, také jsem se stydela. Zkus zítra koupit ostropestrec, užívám ho ve formě drti, dále jsem v začátku užívala Magnesium a Bkomplex v tabletach. A večer medunkovy čaj

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ja - 07/01/2018 10:32

Double D, píšeš:
..."Toto sa stávalo aj mne. Ešte viac si to pamätám z čias, keď som prestával fajčiť. Šiel som z práce okolo trafiky, skalopevne odhodlaný, že si tie cigy nekúpim a odrazu sa mi na 30s vypol mozog a už som mal cigy v ruke. Podobné to bolo aj s vínom, kráčam domov z roboty a naraz ma vcucne do vinotéky, a už som si vykračoval s fľaškou v ruksaku.

Tu môže trochu pomôcť zmena"...
..."pohybuj sa bez obeživa, kreditiek a nenakupuj na dlh!" ;)
...koriguj si trasy presunov = vyhýbaj sa zvodom a lákadlám pre korheľov a fajčiarov.
(Máš to vo svojej kompetencii!) (...alebo už NIE?!?) :angry:

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 07/01/2018 10:38

---

ahojte Krtek, JA a ostatní...

pri čaji, dostávam sa z piatkovej "avantúry" a vravím si, veď ja sa zase teším na také dni aké boli min týždeň, tiché, plné energie a odhodlania...mala som čo rozdávať ľuďom okolo seba...včera a dnes nula bodov.
chvíľu to bude bolieť, ale ako Krtko písal, musíme sa cez to preniesť, vydržať to....
potom sa budú zbierať plody trpezlivosti.

Ala pri čaji.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 07/01/2018 10:42

Krtko??

akú knihu návštev máš na mysli? :)

Ala

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Petr N - 07/01/2018 10:45

Menu Kontakt/Poradna, veřejná kniha návštěv

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ja - 07/01/2018 11:12

Ala napsal:

ahojte Krtek, JA a ostatní...

pri čaji, dostávam sa z piatkovej "avantúry" a vravím si, veď ja sa zase "teším na také dni aké boli min týždeň, tiché, plné energie a odhodlania...mala som čo rozdávať ľuďom okolo seba"... včera a dnes nula bodov.
chvíľu to bude bolieť, ale ako Krtko písal, musíme sa cez to preniesť, vydržať to....
potom sa budú "zbierať plody trpezlivosti."

Ala pri čaji.
...nauč sa pretrvávajúce psychické bloky rozpúšťať a uvoľnenú energiu využi triezvo a produktívne, vo svoj prospech a rast. :dry:

"Ide to!" :ohmy: :blush:

(Ak je myseľ ochotná akceptovať odporúčania sloganov AA.) B)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 07/01/2018 12:21

---

my hladinkári sme zúfalci, fakt.. :(
pre nás by mali byť vyhlásené štátne sviatky každý deň...aby alkohol nebol k mánií.
sviňa démon, škerí sa tu na mňa.

keď to pivo v tom chladiacom boxe vyzeralo tak vábne..

S.O.S

sklamaná Ala :(

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Irena - 07/01/2018 17:59

Krtku, píšeš, že chuť trvá krátce - u mě to dnes bylo skoro celé čtyři hodiny na sjezdovce a pak i cestou domů

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 07/01/2018 18:45

Irenka

dobre si spravila, nezobrazuje sa tu celý príspevok, neviem prečo. ale v maile som si prečítala, že si to zvládla...
ja nie, ako slaboch, som ešte z oslavy, kde som mala víno, utekala po dalšiu lahvinku. to je tá slabosť... a je mi z toho smutno.... tak dobre sa to začalo min týždeň...
a pritom stačilo len prísť domov a relaxovať.
ale keď je človek rozpitý, darmo sa bude utiekať k iným činnostiam... primárna je len jedna.... chľast

celé zle

Ala smutná

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Irena - 07/01/2018 18:57

Ahoj Ali, mám to stejně, na Štědrý večer jsem si chtěla jen po večeři připít a dopadlo to blbě. Přitom jsem se tak těšila...No je to už pryč, začínám znova a snad lépe.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 07/01/2018 19:11

Irenka

to isté.... tento víkend sa mal niesť v znamení čítania, vzdelávania, čítania tejto webky, triezvenia
ale dve blbé pivá v pátek, potom lahvinka a od včera rána iba oblbujem mozog, že všetko bude dobre, len nech vydrží, prikrmujem ho zatiaľ vínom, lebo by som to nevydržala a čakám na ráno keď sa pôjde do práce a tam snáď už prídem k rozumu a začnem tak ako minulý týždeň.... to bolo pekné, čisté, plné novej energie....

držím ti palce....
mne táto web stránka pomáha.... už len to, že som po rokoch bola 4 dni v pohode..... to je pre mňa väčšia výhra ako v Športke...
len treba vydržať..

prečítaj si tieto fóra.... naštartuje ťa to

Ala - hladinkárka

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Allie - 07/01/2018 20:08

Ala: fňukáš a dokrmuješ. Vstaň a vylij to víno do hajzlu, to tě posune, ne zitra, dnes!

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 07/01/2018 20:17

Allie

nemôžem
chutí

sviňa jedna

:(

ale zajtra začnem
ja viem... alkoholické sľuby, trápne...
ja takto neviem prestať
že...pozerať sa do výlievky ako steká dolu

celé zle

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Sochař - 07/01/2018 20:22

Víno bych teda opravdu doma mít nechtěl, to ani náhodou.
Vychodil jsem se z toho, vyspílal si a dál věřím. Pomohli a pomáhají mi mj. AA a dnes kostel. Je to už pár dní, co jsem to pokazil, zítra do práce, dost se těším. Doma dobrý, všechno dobrý. A mrsknu sem, pro další kajícníky, co napsal "Ja" vedle v konverzaci:

Zdvihni sa, opráš samoľúbosť a opäť vykroč smelo do triezva. Tvoj anjel strážny Ťa bude navigovať.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 07/01/2018 20:34

---

no dobre Sochaři

víno by si nechcel mať doma ani náhodou
a keby si ho mal?? tak čo??

stalo sa, išla som kúpiť lahvinku, vyspím a zajtra pokračujem...

hej, JA to napísal dobre...opráš to a vykroč...
skúsime to "cez Vesmír"...

" vojna trvá sedem rokov, svet krváca z ťažkých rán..."...

vraj trvá sedem rokov kým sa všetky bunky v tele obnovia.... a to je presne 7 rokov ako som prišla domov od hraníc všedných dní... tak ideme na to..

Ala bojovníčka

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Sochař - 07/01/2018 20:51

Chápu, mám to podobně. Dopij, když už máš a musíš a pak to zasekni. Zastav to.
Bude ti pak hrozně ale hodinu od hodiny, den po dni líp.

Přestaňte pít a budete se divit, jak dobrý věci přicházej sami, znělo na AA.
Potvrzuju.
A říkám si, že se do sgtřízlovosti vracím. vím, jak je to tam dobrý a zajímavý.
Jak tu kdosi nedávno psal-ta hlava se pak čistí dlouho.
Já pil před 4 dny a doteď rozházený nervy, špatno.

Šantalko, blbý období. Máme to nějak podobně.
Ale příště už tim projdu líp.
Vánoce, to je takovej pres, hlavně aby vládla ta pohoda všudevá vůkol... no snažil jsem se a pak se teda trošku rozběsnil.

Ale už dobrý.

Před hodinkou mě dcerka požádala ať jí vyzkouším z němčiny, slovíčka.
Hravě to šlo.
Dobrý!

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Sochař - 07/01/2018 21:11

A ještě jeden zážitek.
NA AA jsem za ty roky, co tam nepravidelně chodím, poprvé zažil, že tam přišel nový chlapík, stydlivý, plachý, podle vzhledu tak třeba právník, architekt-a teprve když začal plačtivě mluvit a žádat o pomoc a vysvětlovat, jak je na tom mizerně a v hrozné depresi- tak teprve všem došlo, že je pěkně nacamraný.
Ten, kdo zrovna předsedal mu velmi jemně /a všem okolo/ vysvětlil, že jedna ze zásad je, že kdo mluví, nesmí 24 hodin předtím pít.
Chlapík začal brečet a přestože byl vyzván ať prostě počká až setkání skončí, utekl ven.

Hrozně divný pocit.

Asi jsem nebyl sám, koho napadlo, že letí naproti pro další flašku a co pak, že jo. Třeba pod vlak.

Ale nakonec to chápu.

Mě AA vždycky minimálně pomohli-třeba před lety-že jsem našel tu dobrou vlnu a nepil alespoň nějakou dobu.
A kdyby tam chodili opilí, jak do klubu, tak by se to mohlo rovnou zavřít.

Těším se na střízlivost. Jak jsem si tu se Včelařem psali, že ta bezvadná doba nastává tak po 100 dnech... těším se.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Angelina - 07/01/2018 22:02

Ahojky všichni,
naštěstí dnes u šálku čajíku na spaní.
Snad se dobře vyspím.
Zítra jdu poprvé na setkání AA, tak uvidíme.
Dobrou nocku všem)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Sochař - 07/01/2018 22:23

PS
Další z důležitých zásad AA je prostě-anonymita. Nevynáší se ven, kdo o čem mluvil, kdo tam byl, kde to bylo, atd.
Popsal jsem tu příhodu dost neurčitě, pokud tam z těch pár lidí-snad byl někdo z vás-myslím, že jsem pravidla AA neporušil.

Angelino, určitě na AA jdi.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Irena - 08/01/2018 04:36

Dobre ráno, včerejšek zvládnutý, do práce s čistou hlavou a odpoledne se psem na veterinu. Takže plán by byl, dnešek zvládnu!

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ja - 08/01/2018 07:20

Sochaři, píšeš:
A ještě jeden zážitek.

...když začal plačtivě mluvit a žádat o pomoc a vysvětlovat, jak je na tom mizerně a v hrozné depresi- tak teprve všem došlo, že je pěkně nacamraný.

"Ten, kdo zrovna předsedal mu velmi jemně /a všem okolo/ vysvětlil, že jedna ze zásad je, že kdo mluví, nesmí 24 hodin předtím pít."

...Ale nakonec to chápu.
Sochár,

..."do nášho klubu môžeš prísť iba triezvy!!!" :ohmy: :P

Ďalej rešpektujeme tieto zásady:

http://www.klubabstinentovzilina.sk/5/klubove-zasady/

"Prajem všetkým mnoho zdaru a úspech v ICH osvojovaní!" B)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Gennosuke - 08/01/2018 15:33

_____

Ala napsal:

a keby si ho mal?? tak čo??

Vylejt! Ja kdyz jsem zacinal tak jsem si musel domu nakoupit zasobu jidla a pokud jsem musel jit nakoupit tak jsem radeji misto penez nosil stravenky protoze jinak bych okamzite koupil flasku a napil se hned za kasou :-(.

Kdyz prisla prvni velka krize tak jsem se nekolik dni bal jit na nakupu tak strasne moc ze jsem se zivil proteinovyma tycinkama a konzervama :-). Teda dneska pisu smejiciho se smajlika... tehdy jsem resil jestli by nebylo nakonec jednodusi se na to vykaslat, naposledy se straslive ozrat a zastrelit se...

Sbirku archivni whisky jsem vratil domu pred par mesicema - trvalo rok a pul totalni abstinence nez jsem se presvedcil ze pro me ty flasky krome sbirkovy a nostalgicky hodnoty uz nic neznamenaji.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Irena - 08/01/2018 16:06

_____

Zítra jdu na oslavu narozenin - poradíte někdo, co se vám osvědčilo při odmítání přípitku? Pak se vymluvím na auto, ale nechci si připít ani symbolicky...

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Double D - 08/01/2018 16:21

"Nie, dakujem, ja dnes nebudem pit, neskor soferujem."

- Zopakovat s usmevom tolkokrat, kolkokrat sa ta opytaju. Z mojej skusenosti to vacsinu ludi tak po tretom-stvrtom raze prestane bavit. Nie si povinna nikomu siahodlho elaborovat svoje dovody nepit. Nepit alkohol je normalne, skor clovek, co chce chlastat, by mal vysvetlovat. Mne sa vysvetovat dovody velmi neoplatilo, vacsinou som sa do toho zamotal, prespekuloval to a vyznelo to debilne. Teraz uz len hovorim dookola, ze si neprosim a basta. Pride mi to najjednoduchsie a najblbovzdornejsie riesenie :)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Gennosuke - 08/01/2018 16:36

Irena napsal:
co se vám osvědčilo při odmítání přípitku?

U me vymluva na auto, vymluva na zdravotni problemy s tim ze mam alkohol zakazany lekarem ale nejvic se mi osvedcilo rict naprosto otevrene ze jsem prestal pit protoze mi to nesvedci a pracuju na zmenach na sobe a na svem zdravi.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Michal Novák - 08/01/2018 17:19

Zdravím všechny :)
Najde se tu někdo, kdo by mi mohl popsat situaci nebo jak probíhá Detox a jaký to je, jak je to těžké překonat první dny v léčebně ? Někdo píše, že dobré.. Někdo, že strašné,ale někde jsem se nedočetl jak se třeba člověk cítí po třech dnech nebo prvním tydnu v Léčebně a většinou už jsem našel jen starší příspěvky několik let.. Jen bych si rád s někým napsal osobně, třeba i na fb,mejlu :) :) :)
Děkuji mockrát. Michal.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ja - 08/01/2018 17:35

Irena napsal:
Zítra jdu na oslavu narozenin - poradíte někdo, co se vám osvědčilo při odmítání přípitku? Pak se vymluvím na auto, ale nechci si připít ani symbolicky...
"Ďakujem, nebudem - v Pekle som už bol/a!" :P :silly:

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 08/01/2018 18:00

Irenka

tak to máš dobré, že rozmýšľaš už takto dopredu a chystáš stratégiu. to u mňa by bola výhra keby som aspoň takto premýšľala...a ver, že keby som sa dostala do bodu, že na oslave mi nezabliká môj akloholický maják, bolo by mi úplne jedno aké dôvody podám zúčastneným.... lebo to už by som aspoň spolovice mala vyhraté, že nemám chuť piť..
ale ja na oslavy nemôžem momentálne...lebo to vždy dopadne zle.
najlepšie ostať doma, pri kamilkovom čaji s knihou v ruke.

ja po víkendovom totál alkohol abuse vyčerpanie, energia 0 bodov, výčitky asi 1000 bodov a sebavedomie mínus 10000 bodov...

ale pokračujem

Ala

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Michal Novák - 08/01/2018 18:21

Děkuji za příspěvek :) Hodně mi to zajímá, co se děje v lečebně,zkušenosti atd.. protože už se chystám asi rok.. a jen mi šlo o to, někoho tu najít který si léčením prošel a napsat si osobně :) Jinak moc držím palce,at vše zvládnete ! :)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Irena - 08/01/2018 18:45

Díky všem, zítra to dám

==========

Jsem už alkoholik?
Vložil Marie - 08/01/2018 19:54

Ahoj v poslední době začínám víc a víc pít. Doma si toho všimli a táta mi zakázal abych pila v týdnu. Ale já si včera potají dala tři skleničky vína. A ted mi volali z prace, že zítra nemusím do práce a jako první mě napadlo, že budu mít méně peněz a pak, že si mužu dát aspon víno.A mám pocit, že to víno prostě potřebuji abych se uklidnila. A já nevím jestli vážně se ze mě stává alkoholik. Tak bych byla ráda kdybych ses o tom s někym mohla popovídat. Děkuji za odpovědi

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil zdenek.dry - 08/01/2018 20:07

..já těžko poradím,byl jsem třikrát,detoxy nepočítám.Názory se různí,úspěšnost léčeben v průměru velice nízká.Neboj,nic strašného to rozhodně není,strašné je pro alkoholika pít.Styl od někoho hledat informace na netu nebude fungovat,nevíš na koho narazis,je to hlavně silně subjektivní,budeš číst buďto jdi,jdi,nebo nechoď,to dáš..Kdo ti dostačující info určitě poskytne,tak psychiatr,víc bych nehledal.Jsou lidi,co léčbu prokecaji,prohuli na kurarne,ale taky ti co každou vteřinu přesně vědí proč tam jsou a co tomu předcházelo.Howgh

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil zdenek.dry - 08/01/2018 20:09

..jaj,to bylo pro Michala Novaka :-)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Michal Novák - 08/01/2018 20:15

Děkuji :) Pokud budete chtít můžete psát na email- fykus88@email.cz

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Michal Novák - 08/01/2018 20:24

---

zdenek.dry :) Děkuji za odpověd :) jen se toho všeho bojím..

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Sochař - 08/01/2018 20:25

Neboj se toho! Boj se pití.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Michal Novák - 08/01/2018 20:29

Toho se také bojím.. a bojím se jít na léčbu :(i když bych to chtěl, tak se apuju a řeknu si, že vše bude zas ok..ale vím, že to tak nebude pokud dál budu pít :(:(

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 08/01/2018 20:33

Michal

čítaj si tieto príspevky, mne to pomáha, hoci ešte som na začiatku, lebo padám na hubu, ale je fajn čítať si príbehy a rady od ľudí ako sme my.

Ala

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 08/01/2018 20:36

Chápu, mám to podobně. Dopij, když už máš a musíš a pak to zasekni. Zastav to.
Bude ti pak hrozně ale hodinu od hodiny, den po dni líp.

Přestaňte pít a budete se divit, jak dobrý věci přicházej sami, znělo na AA.
Potvrzuju.
A říkám si, že se do sgtřízlovosti vracím. vím, jak je to tam dobrý a zajímavý.
Jak tu kdosi nedávno psal-ta hlava se pak čistí dlouho.
Já pil před 4 dny a doteď rozházený nervy, špatno.

Sochár, za tieto písmenka dakujem, ráno v práci mi veľmi pomohli, naštartovali :)

Ala

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Michal Novák - 08/01/2018 20:42

Děkuji :) snažím se to zastavit a nepít..jen pak přicházejí dny s ketrými si neumím poradit, tak si koupím x piv a snažím se přestat..

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 08/01/2018 21:26

Michal

chcieť/snažiť sa je dosť, ale ešte viac je naozaj to robiť :)
triezvieť.... prečítaj si príspevky od JA, Sochar, Krtek, atd...

ja tiež veľmi chcem, ale zatiaľ to nestačí..

Ala

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 08/01/2018 21:48

Šantalka

čítam si príspevky/pomáha mi to

ako ti to ide?
písala si, že od 1.1 končíš???

Ala

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Krtek - 08/01/2018 23:07

Ala napsal:
Michal
.... ja tiež veľmi chcem, ale zatiaľ to nestačí..
Ala

Chcieť je pekné. Ale treba pre to aj niečo spraviť. Ak teda chceš, aby sa s tebou tie tvoje kľučky rozprávali.
Niekto ti napíše vylej doma alkohol a ty píšeš, že nemôžeš, chutí. Tož nediv sa devčico

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Angelina - 09/01/2018 10:56

Ahojky všichni,
tak další den bez alkoholu je za mnou.
Včera jsem byla poprvé na setkání AA,
myslím, že toto setkání mi hodně dalo, něco jsem se i já vypovídala.
Myslím, že AA můžu všem vřele doporučit.
V noci jsem toho sice nenaspala, ale to nevadí, hlavně, že alkohol nebyl.
Dnes v práci jsem více šťastná nežli unavená)))
Držme si všichni pěsti ať to společně zvládnem.
Krásný den přeji... :kiss:

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Angelina - 09/01/2018 10:59

Ještě jsem chtěla dodat, že velice ráda čtu Vaše příspěvky.
Všichni, každým příspěvkem mi hodně pomáháte.
Děkuji)))

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Irena - 09/01/2018 17:35

Tak jsem z oslav doma a OK. Nakonec to bylo snazsi, nez jsem cekala. Dopredu jsem si pripravovala odmitnuti - ze jeste dnes musim pracovat s cistou hlavou a honem oslavence pozadala o kafe a pozdeji jsem mela nutne chut na grepovy dzus - proste jsem otravovala....No a bylo to, nikdo nic neresil. To je, myslim, u me nejdulezitejsi - nesmim vypit ani tu jednu sklenku. Pak jsem se stavila v obchode, musim projit kolem flasek, tak jsem myslela na to, ze tam je jen olej a ocet a to nepiju a ze si chci koupit zmrzlinu a opet vyhra. Moc chci takto pokracovat. Jasne, jsem unavena, nervozni, blbe spim, ale nepiju nyni od vanoc a tak se to lepsi a obcas myslim na neco jineho nez na ten chlast.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil ForestGump - 09/01/2018 17:48

Ahoj, lidi, Irena: super, vidis, ze to jde, kdyz se chce a vse okolo je hned barevnejsi, ze?? Pro Michal, Ala aspol: zkuste nejake konicky - ten nejlepsi je sport, ten jde delat temer v jakemkoliv veku - plavani, beh, posilka, kolo... Uvidite, ze vam bude lito to telo zase spinit alkoholem, kdyz buete sportovat. Mne to hodne pomaha. Samozrejme, ja to mam snazsi, vy - nekteri jste hladinkari, ja se vzdycky vylil jako hovado jednou, dvakrat za mesic. Temer dva dny v lihu, pak jsem se z toho daval dohromady skoro tyden, pfuj. :))) Jedno pivo, dve, tri mi nevadi, ale jak jich bylo vic, vetsinou to slo do kopru. :) Chtel bych se zeptat na vas, hladinkare: jak to mate vy s pitim? Chutna vam to furt, kdyz musite pit a nebo to uz pijete s odporem, ale uz ten chlast proste musite spolknout, jinak by vam bylo pri strizliveni blbe? Ja po flamu nemoh druhy den alkohol ani cejtit, ani videt, ani slyset. :)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Irena - 09/01/2018 19:45

Ahoj Foreste, jak by řekla naše babička: já to piju jen tak ze zvyku :) Ze začátku mi to fakt chutnalo, později taky, vybírala jsem si, no a pak přišla doba, kdy mi to bylo celkem jedno, hlavně že to má promile...Nyní si ale hledám náhrady - momentálně zázvor a k tomu různé koření - skořice, hřebíček, jalovec a tak...taky hodně čokoládu a kafe. Zkoušela jsem nealko pivo nebo šampus, ale to mi nechutná ani nepomáhá...Sport je fajn- já mám ráda hory. Bohužel mám v hlavě spoj hory=alkohol...ale jde to i bez-viz moje minulá neděle na lyžích s Fantou.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ja - 09/01/2018 20:04

..."gaučing/ľah na gauči" ponúka komfortné príležitosti premýšľania a kompexnej regenerácie aj hlbokého rozjímania. :P

Je to moderný šport snobskej smotánky aj alkoholikov. :silly:
(...obracanie z boka na bok rozvíja pevnú vôľu.) :dry:

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Sochař - 09/01/2018 22:37

Ja - nic proti gaučingu, ale pořádně si zasportovat je také skvělé!
Takže dneska na terapii parta chlapíků v otrhaných tričkách a teplácích cvičíme podle prastarého videa s Mudr Nešporem a řveme: Abstinuju, dobře žiju! anebo: Střízliv zůstat, to je základ!

Před lety /zvlášť v putyce/ bych se tomu třeba i chechtal, teďka cvičím a nadšeně řvu s ostatními, jsme najednou jako nějaký kmen válečníků z pravěku třeba a já se od své poslední idiotské recidivy zase zase začínám cítit docela dobře, cítím totiž: Půjde to!
Tu sklíčenost a naštvání ze sebe sama už konečně trochu překrývá nějaká dobrá vlna.
Myslím, že někteří tímhle dětským stylem cvičíme a řveme ty jednoduché slogany skoro jako o život, protože o nic jiného nejde.

Prostě jsem to zanedbával ta cvičení a AA a tu všechnu sebeobranu, ukolébán svou veleúspěšnou víc než roční střízlivostí, ze které jsem tu dokonce dodával různé moudré rady. Takže, mravenče, koukej zase mazat do kopce a řvi u toho-říkám si.

Nic proti gaučingu. To bude odměna.
Dnes první trochu veselejší den od 4. ledna.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ja - 09/01/2018 22:54

Sochár,

..."usmej sa na seba v zrkadle a hneď je ďalší krásny deň v *...../(prdeli*)...
(opakuj denne → do vytriezvenia...)" :P

(Aj ja/Ja to takto "fabrikujem... a - TU som!") :ohmy:

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Sochař - 09/01/2018 23:47

Provedu!

Budu to dělat každý den až do vystřízlivění na Tvou počest, Ja.
To znamená tak ty tři měsíce budu tímto jednoduchým cvikem tu ožralost každé ráno pomocí pohledu do zrcadla posílat do prdele, kam patří.

K tomu mi dopomáhej antabus, AA, toto Forum, také Bůh a další pomocníci.

Dobrou!

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ja - 09/01/2018 23:56

..."recesie a srandičky?" :dry:

:silly: :ohmy: :P

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil zdenek.dry - 10/01/2018 08:09

..Sochaři,krásně se to čte,to je totiž i můj pocit poslední dobou,součást party válečníků v otrhanych trickach :-)A většinou teda orvaných pořádně,ze všech stran,někdo bez práce,někdo na chráněném bydlení,bez papírů,někdo bez rodiny.Touhu nepit máme společnou,žijeme,jsme rovní,klidní,vzprimení a silní .Tento pocit,tahle moje živá voda, to,co mě každý den sytí,si troufám říct a neprehanim,že jsem za celý život nepoznal.Ani v období,kdy jsem dlouho nepil.Jasne,třeba bude den v pr**li a začne tím,že se podívám do zrcadla :-) ale nebojím se už,vím,že to jde a půjde.Buh má s námi jiný plány,než se upít.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Sochař - 10/01/2018 10:11

Zdeňku, rozumím a souzním. A je v tom na místo zoufání a ubrečenosti i spousta zápalu, radosti a nadšení. A když přijdou temnější dny, je možný opřít se o sílu, která je větší než ta naše. I o sílu společenství. V horších dnech a zmatku, přepnout na autopilota, prokodrcat se tím, pokračovat, vědět o pevný půdě pod nohama, nepovolit.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Šantal - 10/01/2018 10:36

Zdravím všechny.
Pro holky: mě na pití štve kromě psychické nepohody i to, že se to podepisuje na vzhledu. U mě aspoň je hned vidět, když piju. Vrásky, žluté bělmo atd. To je také motivace ;-)
Jinak teď jsem dost podrážděná. Odnáší to okolí, manžel, kolegyně... No nenadělám nic. Budu se asi muset omluvit.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Michal - 10/01/2018 11:24

Ahojte, je to trosku mimo tema, ale patri to take mezi zavislosti-koureni? Kourite? Je tady nekdo, kdo prestal a jakym,zpusobem? Ono alkohol+cigarety spolu take souvisi...jen tak ze zvedavosti...

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Michal - 10/01/2018 11:27

Jinak Santal, ja jsem take ted podrazdeny a neprijemny na okoli a pomerne dost a mrzi me to, ale musim prestat s alkoholem, cigaretami a kofeinem naraz a moje hladiny v tele a nalady jsou ted jako na horske draze...ale,po kazde bouri vyjde slunce, snad to se mnou me okoli do jara vydrzi nez se vse ustali, ponevadz si myslim, ze nejaky ten mesic-dva to bude trvat, kdyz jsem telo poctive dopoval temito latkami...

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Angelina - 10/01/2018 11:30

Ahojky všichni,
mám také za sebou další den bez alkoholu.

Chápu to špatně?
Sochaři, jsi někde v léčebně?
Nebo to cvičení a křičení je na setkáni AA?
Na AA jsem byla teď poprvé, tak nevím, zda tam budem i cvičit a u toho vykřikovat.
Naivní otázky...
Ale taky bojuji, takže jakákoliv pomoc z každé strany by určitě byla jen k prospěchu...

Šantalko,
máš pravdu, že máme nevýhodu v tom, že na nás holkách to je vidět asi víc.
Vím, že co piju hrozně moc jsem se změnila, ale pořád si tak trošku fandím, že to snad ještě až taková hrůza není(snad).
Má sestra ví jen o mých depresích, ale neví z čeho. Často když se ji ptám, že vypadám hrozně mně utěšuje, že vypadám stále hezky.
Ale asi mně jen utěšuje kvůli depresím, které po mně vidí. Než jsem začala pít jsem mněla o 15kg mín(je to tím, že když jsem vždy pila, šla pak do ledničky a ráno jen zírala, kolik jsem toho v noci sežrala).
Jediná utěcha je, že v době když jsem mněla o 15kg mín, mi lidé říkali, že vypadám jak anorektička.
Tak se tady teď tak plácám v tom všem...
Ale CHCI PŘESTAT PÍT a to je teď pro mně do nejdůležitější....
HODNĚ MI TADY, KDYŽ VÁS ČTU, POMÁHATE, DĚKUJI!!!

==========

Re: vzájemná pomoc

Vložil Angelina - 10/01/2018 11:48

Michale,
já tedy nekouřím, ale můj přítel přestal.
MYSLIM, ŽE JE TO JEDNO JESTLI JE TO
ALKOHOL, CIGARETY, DROGY, jakýkoliv návyk.
To je to co mi pořád dokola přítel říkal, když jsem byla v koncích, totálně zdrcená, plakala, a říkala mu, že nedokážu sama přestat pít, že jsem strašně slabá, že jsou lidi, kteří to sami prostě nezvládnou.
Léčebna na 3 měsíce u mně nepřipadala v úvahu, ztratili bychom z přítelem vše co jsme budovali tak hrozně dlouho....
On tvrdil, že je to vše v hlavě a že kouřil víc než 20 let, taky se na to dlouho připravoval, ale jeden den řekl, dost a opravdu, DOST PLATILO. Má 10 let bez cigaret.

Ze začátku jsem myslela, že ani 1 den nevydržím, ale člověk asi musí v sobě konečně najít tu sílu a opravdu říct všemu DOST.
Já myslela, že zajdu k psichiatrovi, že mi dá tabletu a tableta to udělá za mně, že přestanu pít.
Šla jsem i na ambulantní léčbu, aby mi dali antabus. Ani antabus nepomohl.
Konečně jsem pochopila, nejsou léky, není nic, jsem to jen JÁ, kdo musí mít sílu, je to jen v nás, v každém v nás.
A tak začínám, ale věřím, že jsem to konečně pochopila. Jenom "JÁ", nikdo jiný, kdo s tím musí začít bojovat, nikdo jiný nežli "JÁ".
Snad jsem tu nemoc konečně fakt pochopila...

DRŽME SI PĚSTI, ŽE TO VZVLÁDNEM NĚKTEŘÍ OPRAVDU SAMI...

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Sochař - 10/01/2018 12:08

Ne, nejsem v léčebně. "Jsou různý party, různý spolky...", jak zpívá Tony Ducháček z kapely Garáž, který už spoustu let nepije.
Základ je navštěvovat společenství AA, tam se lze dozvědět o různých podpůrných skupinách všude po republice.
Šantalko, držím palce! Tohle je vážně divný období. A myslím, že je bezvadný natáhnout to na tři měsíce. Pak už to jde všechno líp.
Zkušenost.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Michal - 10/01/2018 12:08

Angelino, v tom s Tebou souhlasim a hlavne clovek to musi delat kvuli sobe, ze sam chce a ne kvuli svemu okoli nebo aby vypadal lepe v ocich ostatnich. Co se tyce leku, mam take zkusenosti, je to velmi individualni, v tezkych chvilich a zacatcich s abstinenci apod pomohou at alespon muze clovek nejak fungovat-spat, chodit do prace apod,ale jen z kratkodobe hlediska, jinak se vymeni zavislost na alkoholu na zavislosti napr.na benzodiazepanech a to z blata do louze.No nic je tady par lidi, co maji zajem si pomahat, tak to nejak spolecne zvladnem, ikdyz je to ve skutecnosti na kazdem z nas jednotlive :) Ja ted alkohol zvladnu-musim kvuli zdravi, vic mi dela starost to koureni..

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Šantal - 10/01/2018 12:24

Sochaři, s Tonym jsem před nějakým časem seděla před konzertem v hospodě s dával si nealko. I mi vysvětlil proč... Poté na konzerte maskoval nepití tím, že si nechával lit birrela do klasického půllitru, aby to obecenstvo neřešilo a nekomentovalo. Publikem dokonce běželo: ten zase bude vypadat, ten chlastá atd. A já věděla svý ;-)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 10/01/2018 18:38

---

ahoj lidi

baby: môžem potvrdiť, áno, alkohol abuse mení vzhľad, pleť je vysušená, oči zažltnuté, zúžené od únavy a ten neustály lesk, ktorý si ľudia všímajú. to je k fyzickým dôsledkom.
zlé, ak nie horšie sú psychické. depresie, nechuť do jedla, ranné výčitky, že sme to zase nezvládli. a podráždnosť
u mňa je to aj zvýšené potenie, hoci som štíhla ako prút, je mi stále teplo a zalieva ma pot.

aj mne pomáha táto stránka

A.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Sochař - 10/01/2018 23:05

Šantalko, ha, dobrej fígl! Tony už leta nepije a to byl největší rozjetec a šílenec. Když pití zasekl, nikdo tomu moc šance nedával. Byl jsem s touhle partou od dávna a taky s Psíma Vojákama:
"s peklem a andělem
v podstatě furt..."
to Filip zpíval o tom chlastoběsu. Není to tak dávno, kdy umřel.
Já ale myslím, že my to zvládneme. Vážně si to myslím.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Šantal - 11/01/2018 09:35

Dobré ráno všem ;-)
Sochaři, zvládnem to. Společnými silami a přitom každý za sebe. Já si zase promítla, co mě čeká letos akcí, jubileí atd. Jak to dám... Jo, chce to to myšlení změnit. Těšit se, ne se bát. Vždyť za strizliva si to člověk taky užije. A co ne, tak se na to vykasle. Nemusíme být všude, že?
Holky držte se. Já dneska opět trochu podrážděná a nesoustředím se na nic 100%. Ale furt lepší než po opici, že ;-)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Drahoslava - 11/01/2018 16:53

Ahoj Šantalko, já se tedy držím, dnes 15. den. Jsi úžasná, taky se drž, užívej to krásné, na oslavy se zatím vyprdni. Já bych chtěla mít jeden celý rok čistý, pojďme to zkusit, se všemi akcemi od narozenin, přes čarodějnice, dovolenou, grilovačky atd.
Jinak vzpomínka na Filipa Topola a Psí vojáky...má srdcovka.
To taky patřilo k jednomu z mých rituálů: pátek, chlap v hospodě, na kazetě Psí vojáci nebo Dead can dance či něco srdcového, láhev vína a žehlička resp. žehlení. Dohromady mě ta kombinace velmi uspokojovala, naplňovala.
Večer už nežehlím.....

Vychutnávám si čistou hlavu...

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Irena - 11/01/2018 17:14

Můj spolubydla si koupil pivo a teď má chuť na slivovici, ach jo...já si opět vařím čaj...

Šantal, pochopila jsem, že jsi nyní měla horší dny? Co tě svedlo a jak jsi to zabrzdila? Já jsem tvůj boj sledovala pár měsíců zpátky (pak jsem tu dlouho nebyla) a jsi mi vzorem :)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Šantal - 11/01/2018 18:54

No tak vzorem bych raději nebyla ;-) Nepiju od Vánoc, horší je to v tý psychice. Jako na houpačce no. Lidi kolem mě to trochu odnášejí. Manželovi jsem se musela dokonce omluvit, což fakt nemám ve zvyku. I když jsem měla prý stejně poslední slovo :-) Dneska mi přišly objednané vitamíny hořčík+vápník+zinek a nějaké K1 atd. Celkově by to mělo vylepšit fyzické i psychické stránky, plus meduňka, tak snad bude líp ;-) držím vám palce holky.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Radek - 11/01/2018 19:38

Ahoj, jmenuji se Radek . Myslím, že bych mohl přispět svými zkušenostmi s alkoholem, mám bohatou minulost a drsné životní zkušenosti. Byl jsem třikrát na kompletní odvykací kúře, k nezaplacení, a hledal jsem to pomyslné světlo na konci tunelu. Nyní již čtyři roky abstinuje a žijí poklidným životem, avšak ve střehu, s pokorou a jasným cílem. Kdo má zájem může mé nabídky využít ve svůj prospěch, tak jako jsem se to naučil i já.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Radek - 11/01/2018 20:11

Slýcháme padnout "Na dno" Já tam byl, vše co se tam stalo, tak nemám problém o tom mluvit, co na srdci to na jazyku, upřímně, to je to nejlepší hlavně pro alkoholika. Každá další lež tě ničí zevnitř.Na dně jsem prišel o rodinu, práci, zdraví, hrdost, peníze, slušnost, lidskost a taky o ten upřímný sebekritický hluboký pohled do vlastních očí v zrcadle, který by mě vrátil mezi normální lidi žijících ve slušném společenství pro něco plnohodnotně naplňujícího - Smyslu života !

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Šantal - 12/01/2018 11:34

_____

Zdravím všechny!
Já dneska celkem fajn. Nálada dobrá, jsem i "svěží"… Večer budu péct, docela se na to těším. Na víkend zatím žádné velké plány, což mi vlastně vyhovuje. Nestresuju se coby.. kdyby. Co vy?

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Angelina - 12/01/2018 14:00

_____

Ahojky Šantalko a všichni,
já také další den bez alkoholu.
Já teda od doby co nepiju, mám pořád dobrou náladu. Asi nejvíc se těším tomu, že se mi daří zdolávat momentálně ten alkohol.
Jinak dneska přislíbená večerní procházka na kterou se velice těším.
Pečení totiž není má silná stránka.
Přeji všem i vlastně sobě ať to vše tady zvládáme bez alkoholu ať už jsme každý kdekoliv! :)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Irena - 20/01/2018 08:03

_____

Ahojte, tak včera jsem si dala sklenici vína. Jsme na horách a manžel ssebou vzal originál z Francie, co jsme si privezli v létě. Mno, nejsem na sebe pyšná, ale dokázala jsem už dál nepít - jen tu jednu.....Dnes mám výčitky, ale i další přání: chci žít bez alkoholu! Dnes už žádné víno, žádné pivo, žádnej rum ;)

Přeji všem klidnou sobotu a pište, jak se vám daří, věřím, že to pomáhá :)

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Šantal - 20/01/2018 08:31

_____

Ahoj Irenko. Jsem z hor, tady to svádí pořád. V zimě i v létě. No co naděláš, bylo to spíš na chuť viď. Už to neřeš. Vím, ty vyčitky, že se porušilo. Ale tak nepila ses...
Já se kuryruju z chřipky. Takže čaj, med, citrón, Paralen, Strepsils a TV a kniha.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Ala - 20/01/2018 09:29

---

ahojte holky a všetci

nebola som tu viac ako týden
môžem zhodnotiť len toľko, že bez alkoholu sa dá žiť, dá!
aj vďaka tomuto fóru, jednému nepodarenému víkendu a dobrým ľuďom okolo seba dokazujem, že po toľkých rokoch sa pozerám na seba do zrkadla s čistým štítom ...

pozdravujem a držím palce všetkým

treba len veriť, nastaviť si program.

Ala

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Jakub Linet - 21/01/2018 18:57

Zdravím všechny,
Jmenuji se Jakub a nedávno jsem zjistil, že mám vážné problémy s alkoholem, tak jsem se rozhodl, že s tím musím něco dělat a co nejříve, jelikož už toho "démona" nemám ani trochu pod kontrolou, alkohol piju od 15ti let, ale až poslední rok, piju opravdu hodně a nedokázal jsem si to přiznat i přes upozornění rodiny a přátel. Poslední půl rok piju defakto denně a dávky se pomalu zvyšují. Přijdu z práce domu a vypiju 10-15 piv každý den, opakuje se to furt a furt, někdy k tomu dám i víno nebo panáka tvrdého alkohlu. Musím si dát tuto dávku každý den, jinak nejsem ve své kůži. Rozhodl jsem se, že se démona zbavím jednou pro vždy, že mi bere čas na to co mám rád. Pokoušel jsem se už jednou abstinovat, vydržel jsem to měsíc a tak jsem si řekl, že problém nemám, ale pak se to zlomilo a bum... Nevím jak překonat tu chuť na alkohol a hlavně to chci zkusit sám, sám to vyhrát a být na sebe hrdý. Dlouho jsem se přemlouval sem něco napsat, ale věřím, že se tu najdou lidé, kteří mi poradí jak se chuti zbavit nebo nějaké rady jak to překonat, Díky moc, Kubis.

==========

Re: vzájemná pomoc
Vložil Radek - 21/01/2018 19:39

Ahoj Kubo. Píšeš " Vážné" problémy. Ty přijdou vždy, typu, problémy v rodině- rozvod, pozdní, nebo neomluvené absence v práci, autonehoda, řízení pod vlivem, zdravotní problémy a problémy se zákonem, napadení, ublížení, rvačky, policie, ostuda, finanční problémy - gemblerství, ostuda v místě bydliště, stud za své chování, nastává otázka PROČ ?

Těch tvých 10 až 15 "kousků" denně je tak čtvrté nejvyšší stadium závislosti, to měl i já.

Funguje to tak, že tvé mozkové receptory si na tu dávku alkoholu zvyklý, chtějí ji pořád, asi jako chuť na čokoládu, nebo sex. Pokud jim ji vemeš, začnou nervózně vysílat signály že to chtějí, u tebe se

dostaví abstinenční příznaky, typu, nervozita, nespavost, pocení, třes rukou, a silná myšlenka na alkohol tzv. " Vážení" po něm. Tam pak nastupují způsoby zvládání bažení, které si musíš osvojit a zjistit ten nejlepší, který u tebe funguje. To je sport, kino, příroda, práce, tvorba, koníčky. Vyhýbej se místům s chlastám, měj suchý dům, vyhoď, otvírák a vše co jsi k chlastání potřeboval, a najdi si cíl a smysl proč to děláš.

I tak to není možné a jednoduché zvládnout sám, tak jak říkàš, abys byl na sebe hrdý s všem ukázal, že jsi borec. Cesta je přes psychologa, AA skupiny, psychiatr prášky na potlačení bažení, léčba (já 3x

==========

Re: vzájemná pomoc

Vložil Ja - 21/01/2018 20:25

Kubis, píšeš:
"Pokoušel jsem se už jednou abstinovat, vydržel jsem to měsíc a tak jsem si řekl, že problém nemám, ale pak se to zlomilo a bum... Nevím jak překonat tu chuť na alkohol a hlavně to chci zkusit sám, sám to vyhrát a být na sebe hrdý."
Kubis,

..."je normálne ak Ti telo denne rozkazuje 10→15 pív?"
Buď chlap a použi hlavu a jej výplň (= mozog)... :dry:

"Ak TO nedokážeš ovplyvniť ani z velína/riadiaceho centra si závislý!" :silly:

Sám sa dokážeš iba opiť! Baženie a s ním súvisiace emócie Ťa naučia korigovať a zvládať na PAL. :angry:

"Čím skôr začneš, tým prv sa vrátiš do triezveho života medzi ľudí ako uzdravujúci sa alkoholik v trvalej remisii!!!" :ohmy:

"Prajem Ti mnoho odvahy, vnútornej sily aj úspech!" B)

==========

Re: vzájemná pomoc

Vložil Sochař - 21/01/2018 21:26

Jakube, je to nemoc. 10-15 piv, panáky, to už je obrovská odsávačka energie. Návyk, jak prase. Jít na to úplně sám? Jsou odborníci, různý metody i fígle, jak přestat. Mě moc pomáhají AA, Anonymní alkoholici. Vůbec není hanba se učit od těch, co tím už prošli-mnohý úspěšně.

==========

Re: vzájemná pomoc

Vložil Zuzana - 30/09/2018 12:22

---

ahoj lidi, tak já jsem na tom podobně, chci to taky zkusit sama, protože nikdo vůbec netuší, že piju. v

opilosti jsem se několikrát pohádala a chtěla rozejít s přítelem, protože náš vztah není ideální a on si vůbec nevšiml, že jsem opilá. myslí si, že jsem přetažená ze stresu z práce. na dovolené jsem víc než 14 dní úplně bez problémů a bez jakýchkoliv vedlejších příznaků, byla jsem na sebe hrdá a pak to začalo nanovo, ani nevím, proč. a pak to bylo ještě horší. chtěla jsem zkusti kontrolované pití, někdy si klidně dám jen 1 skleničku vína, ale jindy... Takže teď jsem se rozhodla s tím zkusit skoncovat úplně. všem držím palce.

==========