

Jak to je?

Vložil Lenka - 17/03/2018 13:04

Ahoj všem. Poprvé jsem se napila asi ve 13ti letech. Od té doby sem tam. Od dospělosti jsem se zhruba jednou za čtvrt roku striskala jak psík. Byla to zábava a nijak mi to nevadilo. Teď mi táhne na 40 a k dostatečné opilosti potřebuji víc a víc. Dokonce piji i sama, což jsem nikdy nedělala. Třeba tři dny nesahnu na nic a pak když si chci dát skleničku či panáka, málokdy nevidím dno lahve. Dřív mi stačil do nabaženosti půllitr vína, pak lahev, litr a nedávno litr a pul a ještě Sangrie. Někdy pivo, nejraději s panským,.. Řekla bych tutově, že jsem alkoholik. Co s tím? Mam dvě děti, otec zemřel, mají jen me. Přítel je barman, mám ho moc rada, nechci o něj přijít, piti me ale začíná obtěžovat. Výčitky, pláč, nadávky (v tom jsme s partnerem stejní, andílci a po pití, když to zrovna nějak nesedne, na prizabiti), a hlavně výpadky paměti. Psychiatra navštěvuji, léky na depky beru a stejně piji. Dr.na závislosti nove nebere-chtela jsem zkusit ambulatní léčbu. Vzhledem k nemožnosti hlídání o lecebne nemuze byt ani rec

=====

Re: Jak to je?

Vložil David - 17/03/2018 15:15

Ahoj, já taky piju a současně se léčím u psychiatra (na jiné problémy). Teď jsem nastoupil do nové práce a je to pro mě stres, mám problémy se soustředěním a pamětí. Naštěstí nějak zvládám ohlídat to množství, abych nechodil do práce s kocovinou, samozřejmě po práci si alkohol na odreagování dám. Drž se, určitě tady dostaneš nějaké rady od zkušenějších.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 17/03/2018 15:55

Děkuji za reakci. Jsi dobrý, že si hlídáš množství. Klobouk dolů. To už bohužel neumím.

Byly doby, kdy jsem si jednou za čas musela vzít v práci volno, protože jsem si den předem dala jen sklenku a "chytila slinu".

Teď se kontrolovat nemusím. Jsem doma, mám před další operací. S dětmi si pohraju, naučíme se a večer, když zalezou do pelechu, jdu za přítelem do baru (bar je v domě) a samo sebou tam o vodě nejsem. Málokdy si umím dát jen jednu sklenku vína. Denně za ním nechodím. Ale někdy ujedu, mám všeho plné kecky, dám lahev vína doma a pak se jdu ještě dorazit.

Možná je problém, že mám vše při ruce. Když jsem byla sama, pila jsem ob den. Jeden den jsem se napila a druhý den s prestavkama prospala. Také jsem došla do chvíle, kdy jsem pila dva dny a dvě noci vkuse. Teď jsem aspoň trochu pod kontrolou.

Psychiatra navštěvuji také z jiného důvodu-časté operace, invalidita a nemožnost sehnat normální práci, protože jsem zdravotně nezpůsobila, hrozí ochrnutí.

Jinak táta pil a pije, dětství byl psychický i fyzický teror, první chlap me v opilosti napadl, mám komplexy ze svého těla a teď i ze svého chování. Nesnáším u partnera přehnanou opileckou žárlivost a já jsem poslední dobou sem tam úplně stejná :S

Snažím se, aby na tom nebyly nijak bity děti a snad se to daří. Věnují jim čas, i po opici funguju. To je asi nejhorší. Kdyby aspoň člověku bylo blbě, aby si to příště pamatoval. To se stane málokdy

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 17/03/2018 15:56

Držím ti v nové práci palce. At si brzy zvyknes a vse v pohodě zvladnes

=====

Re: Jak to je?

Vložil David - 17/03/2018 17:29

Dík! Já jsem začal víc pít, když jsem měl nějaké psychické problémy, řešil jsem tím pitím deprese a postupně jsem si vytvořil závislost. Snad to v nové práci půjde, je to pro mě velká změna, protože doteď jsem pracoval z domova a jen pár dní v měsíci.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Sflower - 17/03/2018 18:17

A z čoho si mal psychicke problemy? Ked to vies takto definovat, ries mozno TO, nie? Mne sa mozno inak radi, ked asi som nikdy zavisla na alkohole nebola, ale cele nejako mi to nesedi ked citam. Ja hovorim len za seba. Avsak mne pomohlo ked som tu osobne vypovede citala, preto som si dovolila prispiet.

=====

Re: Jak to je?

Vložil David - 17/03/2018 18:40

To by bylo dlouhé vyprávění, z čeho jsem měl psychické problémy. Prostě se u mě dlouhodobě vyvíjel nepříznivý stav psychiky. Však taky ty psychické problémy řeším.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Sflower - 17/03/2018 21:06

Musis si povedat ze nemozes. Inak ti bude len horsie. Ak to nevzdas vsetko sa zlepsi uvidis. Pozri ako zle tu ludia boli na tom a dali to. To ty mas este stastie. Ja si hovorim, ze uplne.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 17/03/2018 21:53

Snažím se, aby na tom nebyly nijak bity děti a snad se to daří. Věnují jim čas, i po opici funguju.

Tomu ani sama nemůžeš verit.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 17/03/2018 21:56

Drž se, určitě tady dostaneš nějaké rady od zkušenějších.

David. A aké rady si si vzal z fóra ty od tých skúsenejších? Ak chodíš k tomu psychiatrovi, tak ti musel povedať, že alkohol depresie zhoršuje.

Však taky ty psychické problémy řeším.

Alkoholom?

=====

Re: Jak to je?

Vložil David - 17/03/2018 22:01

Alkohol používám k relaxaci a eliminaci napětí, neléčím s ním už deprese, na to mám jiné metody. Psychické problémy konzultuji s psychiatrickou, ta ví, že piju a nezakazuje mi to (nadšená z toho asi moc není).

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 17/03/2018 22:13

Jako proč? Navařeno, výlety, úkoly, hry,... Vše zvladame. Jsem na ne 10 let sama a musela jsem fungovat v mnohem horších situacích. Mimo to jsem si přišla pro rady, ale koukam, že vy se dost nudíte. Mate odpověď úplně na vse. Bohužel k ničemu nevede

=====

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 17/03/2018 22:18

Lenka: "Řekla bych tutově, že jsem alkoholik. Co s tím? Mam dvě děti, otec zemřel, mají jen mě. Přítel je barman, mám ho moc rada, nechci o něj přijít, pít mě ale začíná obtěžovat. Výčitky, pláč, nadávky... hlavně výpadky paměti."

...Řekla bych...

Tak je ti něco reknou. Si alkoholik.

...Co s tím?...

A co bys chtěla? Pofoukat?

Čo očakávaš od fóra? Zázračnú pilulku? Treba čítať. A hľadať všetky dostupné možnosti. A nie, že dr. závislosť nebere nové. Tvoj psychiater vie, že chlastáš?

=====

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 17/03/2018 22:21

Davide, je mi jedno, ako si ten alkohol zdôvodníš, je to tvoj život.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 17/03/2018 22:25

Ano a doporučil centrum pro závislost

=====

Re: Jak to je?

Vložil Reminiscence - 17/03/2018 22:27

Lenka napsal:

Mimo to jsem si přišla pro rady, ale koukam, že vy se dost nudíte. Mate odpověď úplně na vse. Bohužel k ničemu nevede

Když ono je těžko radit. Do léčebny nechceš, ambulantně se léčit nejde, protože Dr. už nepřijímá, suchý dům kvůli baru mít nemůžeš... Šlo by alespoň chodit na antabus? Ten by ti mohla podávat i obvodářka. Mně pomohl rok a půl nepít, fakt jsem se na něj napít bála. Taky bych radila najít si nejbližší Anonymní alkoholiky a docházet tam. Čtení zdejších příspěvků by ti mohlo taky pomoci. A musíš se hlavně ROZHODNOUT. Že už nechceš pít, že být střízlivá je absolutní priorita před vším ostatním a tomu všechno podřídit (možná i rozejít se s barmanem?) - protože s pitím půjde postupně všechno do háje.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 17/03/2018 22:27

Pofoukat nepotřebuju. Přišla jsem si pro rady, je to problém?

=====

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 17/03/2018 22:29

Takže takto. Ak si myslíte, že vás budem chváliť a písať aká ste skvelá, že sa staráte sama o 2 deti a chlastáte, tak ani omylom. Ak si myslíte, že deti nevidia, či ich matka pije, tak sa ich spýtajte. Mimochodom, strata kontroly pri pití, zvýšená tolerancia na alkohol, nekritickosť, sú príznakmi závislosti.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 17/03/2018 22:31

Suchý dům mám často. Závisí jen na mě, jestli jdu do baru a spoustu večerů tam nejdu. Době léčebny bych šla raz dva, mít kam dat děti. Ovšem to je nemožné. O antabusu už jsem četla a docela mi to přijde jako dobrý nápad, děkuji

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 17/03/2018 22:35

Nepotřebuju ani chváliť. Jen píši, ze nemám žádné hlídání

=====

Re: Jak to je?

Vložil Sflower - 17/03/2018 22:40

Cele co pise David (beru lieky??? A piju? A zrazu sa tu nasli naraz pisat zacali?!?!?) Lenka. Ma suchy dum ale oziera sa? Ide do baru ked deti spia???? Nemali nijaky problem ale zacali pit ked nastali psychicke problemy? Nema Lenka doma priblem nepit ale ide do baru a tam sa musi ozrat? Si tu asi niekto srandu robi, alebo ma naozaj psychicke problemy a mal by to vazne zacat riesit.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 17/03/2018 22:43

Do čerta Lenka. Musíte vedieť, že to skutočne chcete a že preto aj niečo spravíte. Ak ste o tom antabuse četla, tak čo vám bránilo si ho vypýtať od od svojej dr. alebo psychiatra? Je to jedine centrum závislosti v okolí?

Nie je niekde nejaký psychiater-adiktológ? Možno ste zaregistrovala, že existujú napr. AA. Boli ste niekde? Proste treba hľadať všetky možnosti. A nie napísať "Čo s tým?"

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 17/03/2018 22:46

Sflower. Ja nikoho neobviňujem. David sem občas napíše. Ja viem že si vypije. Netají sa tým nikdy. Ale tak vybral si.

Re: Jak to je?

Vložil Sflower - 17/03/2018 22:56

Takto realne ludia nepisu. To je cele. Same protirecenie. Tymto ja k tomuto koncim. Dobru noc spokojnu oddychovu a peknu nedelu.

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 17/03/2018 22:59

Proto jsem si přišla pro rady. Dr. me poslal někam, kde mají plno. Promiňte, ale běžně v životě všude nevykřikuji, že mám problém s alkoholem, abych sbírala rady jinde. Na netu jsem vždy našla články o léčbě. Ambulantní léčba je i jinde, ale zatím nepřipustná z důvodu plánované operace, po které nebude snadné se někam dál dostat. O antabusu jsem četla až tady, i o AA, vyhledám si je. Nikdy jsem to nerešila, tak prostě jen nevím kde a s kým

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 17/03/2018 23:01

Tak jsem asi nereálná, proto žádám o rady. Dobrou noc i vám

Re: Jak to je?

Vložil Sflower - 17/03/2018 23:03

Tak ako ja sa omluvim, ale pred planovanou operaciou si pri podpisovani suhlasu predoperacnych vysetreni ktore su tyzde pred robene nepodpisovala ze nebudeš pit a ze ti ide o zivot? A mas dve deti? To je naozaj neuveritelne nehnevaj sa teda ze ma napadlo ze si tu srandu robi niekto.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Sflower - 17/03/2018 23:06

Tak Ti rada poradim. Pozri sa na deti. Ak teraz spia. Predstav si ze zomres. Co s nimi bude? Pises ze si invalidna takze chora. No jedina rada zostava ze nemas inu moznost ani ako proste nepit. Ze ak maju mat tvoje deti sancu na mamu a ty na zivot tak je len jedina cesta.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Sflower - 17/03/2018 23:09

Myslim ze si dam od tejto stranky par dni oddych. Prajem vela sil vsetkym a chuti zit pekne a spokojne.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 17/03/2018 23:11

Předoperační budu mít až za měsíc. Chci vše zvládnout sama už teď. Jenže to jsem chtěla několikrát a selhala jsem

=====

Re: Jak to je?

Vložil David - 17/03/2018 23:37

Obávám se, že se tady pomoci nedočkáš. Mějte se zatím pěkně, já si du uvařit grog.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 17/03/2018 23:44

Lenka, v životě nič nie je zadarmo. Ani abstinencia. Niečo budeš musieť obetovať. Suchá domácnosť by mala byť v tvojom prípade bezpodmienečná. Tu nie je čo riešiť. K tomu baru. Musíš tam chodiť? Nemôžete sa stretávať inde? Ak ťa má priateľ rád, pochopí to. Musíš byť absolútne presvedčená, že to chceš a prečo to chceš. To nefunguje tak že si povieš, bolo by dobre nepiť. Abstinencia musí byť tvoja najvyššia priorita. Od toho sa odvíja všetko.

Ale někdy ujedu, mám všeho plné kecky, dam lahev vína doma a pak se jdu ještě dorazit....Také jsem došla do chvíle, kdy jsem pila dva dny a dvě noci vkuse. ...
To sú tvoje slová. Sflower si ich nevymyslela. A ty si napísala, že doma nepiješ, len v bare. Keď si 2 dni a noci pila, kde boli deti? Kdo je hlídal?

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 17/03/2018 23:48

Davide, nikdo z nás za ní abstinovat nemůže. To musí sama. Těch rad je tady spousta. I pro tebe. Jen stačí chtít.

Doplním. Abstinovat musí sama, ale nemusí být na to sama.

Re: Jak to je?

Vložil Reminiscence - 18/03/2018 07:37

Lenko, asi všechny možné rady jsi od nás dostala, (nejlepší by fakt byla léčebna, ale chápu, že je to kvůli starání se o děti obtížně řešitelné).

Tak hurá do toho, něco podnikni, dokud máš teď takové rozpoložení, že chceš přestat. Hned v pondělí zajdi za lékařem a zkus dojednat ten antabus. Asi ti ho předepíše jen psychiatr, ale tam chodíš, tak by to neměl být problém. Seznam skupin AA najdeš na téhle stránce:

<http://www.anonymnialkoholici.cz/setkani/adresar-skupin.html>

Určitě tam zajdi a dej tomu šanci, i když se ti třeba nějaké věci nebudou líbit. Hodně lidí se uzdravilo (ne vyléčilo) jenom kvůli áčkům. Ale musí se brát poctivě a pravidelně tam docházet. Třeba i víckrát týdně, pokud je to možné. Tak držím palce a napiš, jak postupuješ.

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 18/03/2018 12:13

Doma nic nemam, do prodejny ale dojít umím. Děti byly výjimečně na vikendovem pobytu. A ANO, chci sama a bohužel na to i musím byt sama, protože tady holt najde oporu jen někdo. Dejte si to hned do prvního tématu, ať tu člověk oporu nehledá, ac by od toho měly tyto stránky být. Včera v baru kalili do rána a já si dala čaj, sluchátka do uši a četla knihu

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 18/03/2018 12:19

Reminiscence, mockrát vám děkuji. Naposledy to zkusím sama, ale psychiatrovi to povím, v týdnu jdu na kontrolu. Nekolikrát jsem i přestala kouřit a teď už paty měsíc ani jedna cigareta. Nejhorší jsou ty chutě a nutkání. Zvládla jsem to u cigaret, to byla brnkacka, počítán do sedmi-tak dlouho trvá chuť na cigaretu a funguje to. Musím to zvládnout i s pitím. Myslím, že jsem musela zvládnout už i horší věci. Opravdu moc moc dekuji

=====

Re: Jak to je?

Vložil zdenek.dry - 18/03/2018 14:20

.. oporu tu najdou všichni,kdo chtějí přestat pít.Ta hlavní opora a smysl těchto stránek je mj. přečíst si je celé,včetně návštěvní knihy. Mělo by to stačit,nebo ti to aspoň pomůže pochopit,to,v čem lítáš,pochopit,že musíš ty,nikdo a nic jiného ti nepomůže.Je to výhoda,že máš tuto nemoc ve svých rukou,že ještě máš děti,kde bydlet a můžeš s tím něco udělat,nevýhoda že musíš chtít sama,objevit to v sobě,je to podobný zápal, který tě žene pít.Mě zachránila léčebna,tam jsem se opravdu uklidnil,a hodně áčka.Tak čti,a pochop,že lidem jako ty,já,ostatní tady,alkohol strašně škodí,mění myšlení,celou osobnost,způsobuje deprese,nespavost,v podstatě není nic,co by výrazně nezhorsil.Pochop,že ti kalici v tom pajzlu jsou jiní lidé jak ty,možná jim bude blbě ale nakonec umrou na úplně něco jiného než chlast.S tím kouřením si frajerka,to ti též může pomoci,ta zkušenost, no a antabus seženeš určitě taky.Jdi do toho a zatoč s tím!

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 18/03/2018 15:54

Zdenku, děkuji. No, moc se tady nevyznam, ale kromě knihy se vracím i k článkům, snad budu brzy v obraze. Přesně si říkám, že mám super pocit z cigaret. Někdy se večer smi kouřit-po zavíracce pro zname- a nevadí mi to. Proto zatím nevidím důvod rozcházet se s barmanem. Výzvam se chci postavit, ne před nimi prchat. Znamý k nám take jezdí na kafe a colu a jde to. Za týden ma sestra narozeniny a kulaté, tak to bude největší vyzva

=====

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 18/03/2018 16:16

Prečo rozchádzať s barmanom?

=====

Re: Jak to je?

Vložil Drahoslava - 18/03/2018 17:00

Ahoj Leni, to že ses objevila tady značí, že tě tvoje pití trápí. Připomínáš mi svým pitím mě. Když jsem tady psala prvně já, ani nevím co jsem čekala, taky mě zarazilo, že mě tady posílali do léčebny, že to sama nezvládnou. Připadalo mi, že na tom tak blbě nejsem. Tak jsem si opakovaně zkoušela nalhávat, že dokážu pít umírněně, jen jedno pivko denně, nebo třeba jen birell, a uběhl týden a zase jsem si koupila víno a za 14 dní jsem pila zase ob den atd. několikrát dokola. Nechtěla jsem uvěřit, že budu muset abstinovat úplně. My alkáči totiž pít chceme a baví nás to, ale pak se nám to zvrhává, že už nám to vadí a chtěli bychom umět pít umírněně, jen tak vyjímečně nebo střídmě, jak to dělají jiní lidé. Nemohla jsem tomu uvěřit, že to nedokážu a postupně i s přispěním opakovaného čtení tady na fóru dospěla k názoru, že budu muset abstinovat úplně. Takže asi tak, rady máš, nechceš pít, tak s tím bojuj, začni hned, připoj se, piš jak se ti daří. Hláška od Davida: "podpory se tady nedočkáš, jdu si uvařit grog" opravdu nepochopil o co tady jde. Nikdo za tebe abstinovat nemůže. Tady na fóru můžeš zjistit o svém pití víc, najít rady jak zvládat bažení atd. Mě osobně vyděsilo, že to opravdu sama nedávám a strach, že to nemám pod kontrolou. Jak na to přijdeš asi víš. Několikrát si řekneš, že už ne a stejně si dáš. Několikrát si řekneš dám si jen dvě slinky a vypiješ litr. Takto to vypadá, když to nemáš pod kontrolou a jsi alkoholik. Nebo když piješ na prášky. To je totál problém. ale ty to dávno víš, jen to nezvládáš sama. V tom případě jak radí jiní antabus by mohl v začátku pomoci a taky se svěřit příteli a řešit to. Řešit to abstinencí. Zabejčit se a vytrvat. Hodně zdaru a vítej.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Gennosuke - 18/03/2018 18:09

Lenka napsal:

Včera v baru kalili do rána a já si dala čaj, sluchátka do uši a četla knihu

Tak to je dobrý začátek! S tou oporou Ti to napsal skvele Zdenek. Nikdo z nás tady nejsme kouzelníci, neumíme a nedokážeme vzít na sebe část Tvých problémů a nebo je zacarovat aby zmizely. Smysl tehle stránek je v tom že právě tady je snadné si dokonale a do důsledku uvědomit v jak velkém průsvitu lítas. A že v tom vlastně vůbec nejsi sama a že přesně to co musíš řešit Ty a co Te trápí tady řeší s spoustou dalších.

Tak jak jsi popsala svoji situaci chápu že léčebna nepřichází v úvahu. Takže to budeš muset zvládnout sama což je samozřejmě horsší ale JDE TO! Co Ti poradit do začátku? Tak určitě čistou domácností a maximální možnou vyhybností se alkoholem = žádné návštěvy baru. Důležitá bude soucinnost přítele - vysvětli mu že máš problém a chceš ten problém řešit a požádej ho o pomoc. Tj. ať Te netáhne na bar, ať nepije ve Tvé přítomnosti a ať ve styku s Tebou není opilý. A udelej si časový rozvrh. Máš děti takže se určitě nenudíš a bylo by velmi dobře mít připravené činnosti pro případ nudy... prostě čím méně budeš mít volného času tím méně budeš mít času na pití.

Co se týče informací tak za sebe Ti doporučím dvě knihy které považuji za skvělé. Usměvky smutných muzů od Formanky což je knížka která mi definitivně pomohla si uvědomit v jakých sr***** lítas a že hraju o život. A Zůstat strizlivý od Karla Nespory což je podle mě naprosto dokonalá "učebnice" každého alkoholika.

A drzim Ti palce protoze podle toho co jsi psala v tom uz docela litas a cesta ven bude vsechno jenom ne rychla a snadna.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Šantal - 18/03/2018 18:47

Ahoj Leni. Vítej, jsme si věkově blízké, i problém máme stejný ;-) tj. chlast. Je to dlouhá cesta od uvědomění si problému k jeho vyřešení. Já snad konečně (milión pokusů) dozrála a jsem spokojená bez pití. Už se to ve mně nepere, líbí se mi střízlivost. Užívám si ji a těším se na další dny "s ní". Už se nebojím, ale muselo se něco změnit v hlavě. Víím, že mám teprve 3 týdny, ale ten pocit je prostě pevněj, jinej, novej, hezkej... Tak přeju ať tě to taky brzy potká a říd' se radami ostatních. Člověk je na to ve finále sám... Držím palce ;-)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 18/03/2018 20:50

Ma stejný problém a myslím, že to jako problém nevidí. A bohužel se vídáme jen ráno anebo pokud za nim zajdeme na bar. Ale problémům se nechci vyhýbat, chci jim čelit

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 18/03/2018 20:59

Gennosuke, moc díky. Ono mi šlo možná o ta počáteční slova opory. To, že jsem se při prvním kroku přihlásila sem, abych získala nějaké info a zjistila, jaký jsem vyvrhel, když mám děti a chlastam, ac jsem si dokonce uvědomila, že už to není normální, to mi spis tak dávalo sílu jít na panáka. Úsměvy smutných mužů jsem nesehnała ani v knihovně, ani ke kroupi. Ctu ted Plocovou, mám vsechny 4 knihy a na Nespora se chystam. Taky jsem se pustila do motani a barvení papírových rulicek. Už mám dva výtvary. Umím zabavit ruce vším možným, tak holt k tomu budu popíjet nové druhy čajů

=====

Re: Jak to je?

Vložil Allie - 18/03/2018 21:01

Ahoj Lenko, s tou radou je to jednoduche, přestaň pít. Ono je spíš otázka, co člověk od fóra očekává... no, Já bych se odrazila o toho, co pises o tech dětech, že zvládáš, stíhas. Úkoly výlety... a do kdy? Bude to horší, časem, co když budeš zrovna v lihu, když te budou potřebovat? Co když už si všimli nebo si vsimnou časem, když ty si sice stále budeš myslet, že to nejde vidět, ale vidět to půjde a ovlivni to jejich postoj k chlastu? Je možnost, že je vychovas bez úhony, co bude az odejdou z domu? Nebude

důvod se omezovat a rozpíjies se vic... a vic a pak ti neumožní byt babičkou, protože se budou bát ti sverit deti.... to jsou scénáře. Pokud pit neprestanes, bude ti to pítí brát víc a vic života... Neber to ode me jako útok na tebe jako matku, ale myslím, že to by mohla byt největší motivace.... Já jsem to tak mela... přečti si příspěvky v kategorii deti alkoholiků, to byla pro me studena sprcha... představa, že o me bude takhle jednou psát moje dcera.... brrr...

=====

Re: Jak to je?

Vložil Allie - 18/03/2018 21:03

Šantal! Děláš mi radost... :-P fakt..

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 18/03/2018 21:03

Šantal, děkuji ti. Vim, ze na to budu sama, ale i tahle stránka a vaše slova jsou tak super. Jak resis chuť? Já dnes vypila 4 litry vody. Jsem jak žába, ale zitra si budu vse pamatovat

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 18/03/2018 21:08

Allie, děkuji. Neberu to jako útok ani náhodou. Právě si říkám, že to zatím az takový problém není, ale bude to horší. Tata taky chlastal a dodnes chlastal. Výlety s nim=chlast, vidět ho po patnácti letech=chlast, píše nebo vola jen když je napity a já nechci byt stejná, ač jedu zatím ve stejných kolejích. Výhybky existují a já ji snad taky najdu a zvladnu zmacknout

=====

Re: Jak to je?

Vložil Renča - 18/03/2018 22:21

Ahoj Lenko, take jsem se rozhodla uplne abstinovat, po tom, co si totalne nepamatuju konec stedreho dne a svym detem zkazila svatky. Minuly rok-dva jsem pila/nepila a nikam to nevedlo. Zatim s tim bojuji sama, nejhorsi byl prvni mesic, to jsem tady byla porad a cetla spousty vlaken a psala. Ten prvni mesic byl bes, ale neco se mi konecne v hlave zlomilo a uz to jde mnohem lip. Zacala jsem chodit do AA, popisuju to v prispevku zkusenosti s AA. Me moc pomahaji, je moznost s nimi travit i cas na vyletech - klidne s detmi. Muj manzel ma bohuzel k alkoholu stale blizko, takze u nas suchy dum nebude, ale vytvorila jsem si svoje sucha mista. No a kdyz pije, tak v nejhorsim sem napisu a ono to prejde. Jinak do spolecnosti chodim na co nejkratsi dobu a s planem, co dobreho si tam dam.

Drz se, pokud se sama rozhodnes, ze nechcec pit, tak se moznosti nakonec najdou.

Ja si myslim, ze toto forum mi pomohlo nejvic, nasla jsem si pro sebe proc nechci pit i pomoc jak vydrzet.

Drzim ti palce :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Šantal - 19/03/2018 09:20

Dobré ráno všem ;-)

Sice jsem zase trochu nervózní, ale to neva. Leni, já tentokrát fakt chutě nemám! Teda mám na sladké, to hodně. Souvisí to asi s tím nekourením, možná i ta nervozita, ale to jsou malé věci, preziju. Dneska jdu cvičit, tak upustím páru a bude líp ;-)

Allie, ahoj! Už se těším na kolo, mám novou výbavu, od tachometru po bundu, tak už vyhlížím jaro. Jak se máš ty?

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 19/03/2018 13:24

Renčo, děkuji moc. Pomáhá mi chodit sem, pročítat příspěvky a zdary ostatních. Moc vám všem držím palce. Zatím mám skóre 140 dní bez cigaret a 3 dny ani lok. Ale stojím si za svým - chci si pamatovat každý večer a jsem tu pro děti sama

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 19/03/2018 13:30

Šantal, moc ti držím palce. Jsi dobrá! Cvičení ti trošku závidím. Mám 5 kg nahoře po vysazení cigaret a tuším, že váha bude ještě růst, z čehož mi narůstají i depky. Teď mohu dělat pár cviků doma, čekám na další operaci páteře, a ani poté si nebudu moct vyskakovat. Ale nějak si začínám zvykat na myšlenku, že jsou to kila zasloužená. A když se přestanu líbit chlapovi, nezaslouží si mě

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 19/03/2018 13:39

Gennosuke, děkuji. Je mi tady vážně fajn. Uvítání bylo všelijaké, ale to, co čtu teď, je fakt nádhera a pro mě obrovská psychická opora. Dva dny přemýšlím, jestli mám kamarády či známé, kteří nepijí a zjistila

jsem, že asi jen své děti a vás

=====

Re: Jak to je?

Vložil Šantal - 19/03/2018 14:00

Tak to mám podobný Leni. S tím jsem se taky prala, že jsem vlastně najednou sama. No ono to tak je, ale i s tím jde žít. Zvykne si člověk. Oni jsou to u mě hlavně chlastaci známí z hospod a akcí, s těmi se vidět nemusím. Ale chtělo to taky čas a mnoho pokusů, než mi došlo, že je to takový pseudosvět, existuje jen v tý hospodě, v reálném životě mi nechybí vlastně. Drž se!

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 19/03/2018 22:15

Šantal, klobouk dolů

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 19/03/2018 22:20

Lenka napsal:

Šantal, klobouk dolů

Děti dnes měly kroužky a já ohromné chutě. Přečetla jsem si motto dnešního dne a odešla do baru-dala jsem si kávu se skořicí, tonic s citrónem a tak mě to bavilo, že jsem se zdrzela i na čaj. Kéž by to bylo jako s cigama. Dodnes sem tam vylezu ven, koukat se jak ostatní kouří a ani to se mnou nehne

=====

Re: Jak to je?

Vložil Reminiscence - 20/03/2018 06:17

Lenko, nemusíš přijít o všechny známé, přece. Třeba to nejsou naprostí abstinenti, ale taky to nejsou snad všichni notorici? Zpočátku bych samozřejmě vyloučila setkání, při kterých bude ten druhý pít. Ale po nějakém čase (několik měsíců, rok, to je různé) ti přestane vadit, že si kamarádka na pokecu dá skleničku vína nebo koktejl. Alespoň tak tomu bylo u mě. Mám samozřejmě i kamarády, kteří "kalí" dost, ani u nich mi to nevadí. Zajímavé je, že jsem zjistila, že mi opilost u druhého nevadí, pokud je "normální". Ale pokud vím, že je to alkoholik, a je přede mnou na kaši, tak to se mnou cvičí hodně. Ani ne chutě, ale jsem nervní, našťavaná, zároveň je mi ho líto a tak. Takže těmhle situacím se snažím i teď po několika letech abstinence vyhýbat.

Ty bys měla s těmi návštěvami v baru teď zpočátku taky brzdit. Je to nebezpečné, vystavovat se nebezpečí v prostředí, kde všichni pijou a kde jsi pila i ty; kde to máš všechno spojené s chlastem. Je hezké, že tam jdeš, dáš si čaj a jsi z toho v euforii, ale tak to může projít jednou, dvakrát, dvacetkrát a pak se opiješ. Je to tzv. dráždění hada bosou nohou. Fakt se nad tím zamysli. Nemůžete se s přítelem setkat při jiné příležitosti? Jet na výlet, na kolo, do bazénu, do kina, co já vím. Byly by to fajn zážitky i pro tvoje děti. A jestli namítneš, že přítel na tohle nemá chuť ani čas, nebo že by i při takových příležitostech vždycky pil, tak to je trochu k zamyšlení.

Tak přemýšlej a bojuj :)
=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 20/03/2018 07:58

Reminiscence, vim. Je to jen na me. Kdykoliv mohu odejít, ale i kdykoliv zůstat. Jsem s nejbližšími známými domluvena a vědí o tom, že pit budu pouze nealko a pokud selžu, prestaneme se vídat a vyhledám jinou odbornou pomoc, než psychiatra. Včera byl v baru známý, který take přestal sam od sebe pit a proto to bylo snazší a zábavné. Byla jsem tam odpo, večer se slavilo. Sice ani to by me nezastavilo v rozhodnutí, ale nápor by byl na začátek dost velký. Jinak tam i bydlíme, v patře. Jaro a léto máme k dispozici zahradu, kde jsme kdykoliv to jde a vypomahám na ve stanku-na dvorku, což je pro me prima, protože mám i při práci děti pod dozorem a travíme spolu čas. Mam bytecek, ovšem ten mám spojeny s úplně jinými kalbami, než se jednou týdně opít a tak jednou, dvakrát si dat jen tak něco na chuť. Vidět se jinde zatím nejde, není tolik tržby aby si našel někoho, kdo by za nej aspoň jednou týdně zaskočil. Ale je zlatý, přede mnou zatím nepije. Večer nevím a je mi to fuk. je to jeho vec. Ma staro nova záliba mi zabere tolik času, ze bych potřebovala, aby měl den tak 40 hodin. No a ví Bůh, jak vse jednou dopadne. Rano lezu brzy z postele kvůli bolestem, on se vrací večer, kdy už spim anebo jsem tak zmordovana, ze mám sílu tak na pusu. Taky porad pribiram na váze, zrejme po kortikoidech, poznal me jako vcelku štíhlou holku a silné se mu nelíbí. Nicméně on je na me hrdý, ze zatím drzim nekourit a já chci dokázat, ze zvladnu vse. Když budu sama, byla by hrozba mnohem větší, to už znám velice dobře. Remi, jak dlouho abstinujes? Jsi báječná, tolik moudrých slov,..
=====

Re: Jak to je?

Vložil Drahoslava - 20/03/2018 09:01

Ahoj Leni, souhlas s Reminiscence, když vidím alkoholika taky to se mnou hýbe, je mi jasný, že je v pasti. Příklad: u nás na vesnici se lijou panáky v obchodě, jdu tam s dětma a jeden dost podnapilý soused hned jak mě viděl, tak mě zve na panáka(bylo dopoledne), tak říkám, že nepiju. On se začal obhajovat slovy, " však já se můžu taky někdy napít" a mě běželo hlavou: " jenomže ty musíš, to je ten problém". Ten pán je alkoholik roky, ještě stále funguje, ale je prakticky naltý vždycky jak může. To je jedno, Leni: Když jsi dala cigára, dáš i chlast!
=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 20/03/2018 15:37

Ahoj Drahuško, děkuji. Také se všichni drzte, jak můžete. Kolem je šílená spousta mnohem horších případů, je mi z toho smutno. No tak jsem právě rozhodnutá jim ukázat, že mé záchvaty smíchu, az z nich pláči, jsou srdečné, ne alkoholové

=====

Re: Jak to je?

Vložil Renča - 20/03/2018 19:10

Ahoj Lenko, no ono se taky přibírá po alkoholu - je to spousta prazdnych kalorií. Je možné, že ti nyní váha trochu klesne. O kortikoidech moje doktorka říká, že jsou dobrým sluhou, ale zlým panem. Při nich se přibírá zase trochu jinak, já je brala dost dlouho a velké dávky, ale otekla jsem byla z chlastu. Jinak teď před operací váhu vůbec neres, soustřed se na svoji strizlivost. Preju pevnou vůli :)

Jo a slyšela jsem o lidech z baru, že i oni se dokázali v tom prostředí zaseknout a už roky abstinují :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 20/03/2018 21:47

Ahoj Reni. No to by byla paráda, kdyby slo něco dolů. Dnes jsem si za odměnu koupila leginy a halenku vhodných rozměrů. Odměna = 4 dny abstinence. Je to málo, ale ani si nepamatuji, kdy naposledy se mi to podařilo. Čtu teď totiž Moniku Plocovou - z alka je terapeutka - a ta po pěti letech abstinence nabrala 25 kg. Vlezla jsem na váhu, strčila ji do kouta a nechám ji tam, dokud se neomluví. Jinak ohl. baru... Já se prostě problemum stavím. Nechci lhat sama sobě, chci si prostě zvykat, že to vše bude jinak. A zatím mě to baví. Držim moc všem palce

=====

Re: Jak to je?

Vložil Karel Dolejš - 25/03/2018 09:06

Ahoj Lenko, nechci nikomu dávat rady, jen Ti napíši jak jsem skončil s alkoholem já. Loni v květnu a červnu jsem dostal 3 kolapsy z horka a přepracování, z toho jednou mě odvezla RZ z koncertu Rammstein a podruhé z práce do nemocnice. Při druhém odvozu do nemocnice mi napsali tolik diagnóz, že jsem si už myslel, že nejsem mezi živýma. Zajímavé bylo, že jsem při kolapsech v sobě neměl ani špetku alkoholu. Alkohol jsem si dával každý den a nikdy mi po něm nebylo špatně, hned po vyspání jsem mohl jet nanovo. Všichni se divili kolik toho dokážu vypít a fungovat úplně normálně. Při té poslední návštěvě mi bylo doporučeno trochu alkohol omezit. Tak jsem se rozhodl než omezovat, tak s tím zkusím seknout úplně. Kupodivu jsem neměl žádný abstinenční příznaky, jak všude popisují. Od rána piji hodně čisté vody, změnil jsem jídelníček, jím 5 x denně a jde to. Ráno si hned do džbánu udělám vodu s džusem do džbánu, nakrájím do něho hodně čerstvého ovoce, mátu a meduňku a toto piji celý den. Klidně se i účastním akcí kde je alkohol i zajdu pokecat do hospody, ale na alkohol prostě nemám chuť. Život je tak o hodně veselější a rozmanitější, než posedávat v hospodě u piva a doma se dorazit

tvrdým. Jediný co jsem si ponechal jsou cigaretky, kouřím od 15 let už 33 let a zatím mi to chutná. Takže bez hnusného chlastu jsem už 10-tý měsíc a vůbec mi nechybí. Tak moc držím palčáky ať to vyjde i Tobě.

Zdravím ze Sokolova
Karel

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 25/03/2018 16:22

Kájo, jsi frajer! Fakt, respekt! Díky za tvůj příběh a podporu. Drzim se a bavim se. Setrim korunky na cestování, tak snad to vyjde

Re: Jak to je?

Vložil Karel Dolejš - 30/03/2018 13:05

Ahoj Leni, tak jak pokračuješ? Jde to líp a líp? Popíjím si tady vodu s džusem co šel 100%-ně okolo pomeranče, manželka si sice dává vodečku s džusem, ale taky jednou dopije svůj rybníček, jak se říká, nebo cisternu. Takže držím dál palčáky ať to jde v pohodě.

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 30/03/2018 15:52

Ahoj Kájo, děkuji za optání. 14 dnů BEZ :laugh: Popíjím k pečení Víneu, chodím do baru na džus s vodou nebo růžový tonic a bavím se. Jsem klidnější a mám víc času na děti. Za měsíc jdu do centra závislosti a dva dny na to na operaci pater. Strašně se na ni těším. Byla jsem už dvakrát a ta uleva od bolestí... Jsou, ale snesitelné. Teď horší a ochrnuje mi ruka. Je to taková napůl chcipla lála :woohoo: Takže doufám, že budu moct po vyndání stehů konečně sednout za volant a budeme s detma cestovat. A když ne autem, tak třeba busem. Jsi sikulka, že vydržíš koukat na zenu. Přítel si taky da, dokonce mám doma mé milované citrónové pivo. Pustíme se s detma do vylévání a sběru hliníku.

Prostě NE a NE a NE! Tak snad to vydrží ;)

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 30/03/2018 16:59

Ja len krátko bo idem teraz do práce. Lenka, už vieš čo spravíš, ak budeš mať craving? Je dobre mať na to niečo pripravené. Skôr, či neskôr, ale príde.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Karel Dolejš - 30/03/2018 18:02

Tak to je super Leni, jen tak dál, spoustu další zábavy přeji a je to lepší bez alkoholu.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Renča - 30/03/2018 19:24

Krtek napsal:

Lenka, už vieš čo spravíš, ak budeš mať craving? Je dobre mať na to niečo pripravené. Skôr, či neskôr, ale príde.

A ono to pravdepodobne príjde, keď sice jedeš na vlnu eufórie, ale môžeš sa to zvrtnúť :huh: aspon soudim podle sebe i jinych.

Tak za sebe určite doporučuju suchy dum nebo aspon zony - tak to mam ja. Libil se mi napad (tusim Stopky?) :P kdy mela pripravenou lahev saratice, aby nemohla jit ven nakoupit - ale Ty zas mas male deti, tak to by asi neslo :) Me ted naposledy dostala blba plnena cokolada....mi pak pomohlo jit a nalivat se vodou - ohromne mnozstvi. Muze te rozhodit soused, reklama v telce a nekdy treba jen hlad kombinovany s unavou... ja dala cca po prvnim mesici vino a pak jsem to brzdila i usima - proste zbytecna prace navic...

Ale neboj se toho, jak to rychle přijde, tak to zas celkem rychle odezni, hlavne v tu chvíli nepodlehni a jak píše Krtek, připrav si na to dopředu plan. Proste jak si nedas tu prvni, nemusis resit ani ty dalsi no :P

Moc Ti držim palce, je super, že už jsi objednána na to sezení.

Jo a nezapomen poslat foto kosiku :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 30/03/2018 21:58

Krtku, po včerejším náročném dnu a dnešním pokračování jsem udělala nálet do obchodu a musela jsem u toho vypadat jako uslintaný bernardýn. Koupila jsem Vineu. Popíjela jsem ji s ledem a citronem. Je to jen nealko limonáda, nikdy jsem je nemusela. Tak dnes jsem ji měla za odměnu. Jinak zamestnavam ruce a popijiim čaje. Take vždycky vlezu sem a pořád pročítám. Jinak nic připraveného nemám. Jooo, vlastně začínám si nafocovat knihy o závislostech do tabletu i mobilu, abych je měla stále k dispozici. Jinak nevím. Je fakt, že i poslední nekouření jsem vydržela 10 měsíců a pak jsem zase hulila jako fabrika. Teď chci svůj osobní rekord. A stále taky prohlížím citáty a šetřím na výlety. Cestujeme s dětmi strašně rádi, mám motivaci. Jinak nic jiného. Kdybych mohla běhat, jdu hned.

Reni, mám doma Lactulosu. Ta je na funkci střev taky super. Dětem je 10 a 12. Tak do krámu chodí běžně a na hřiště nebo ke kamarádům take trefí.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 30/03/2018 22:07

Kájo, právě jsem dnes říkala, že se bavim snad víc za střízliva. Vnímáme to okolí úplně jinak. Vidět na baru ty tupé pohledy, oči jako žárovky a poslouchat ty kecy, je někdy docela mazec :woohoo: Jen me štve, že ty trubky nechápou, že já NECHCI a nabízí mi panaky každý den a ještě pomalu každý zvlášť. No ale snad si zvyknou. A poslední prohlášení od mé nej kamarádky, která o mé situaci ví vse do podrobnosti : "Léno, až zase budeš moct pít, tak půjdeme na pořádnou kalbu " mi hloda v hlavě a vážně přemýšlím, jestli je tak hloupá anebo jestli je to vubec opravdu kamaradka :(

=====

Re: Jak to je?

Vložil Karel Dolejš - 31/03/2018 06:55

Bohužel Leni, je to asi hloupá rádoby kamarádka, už jsem si zvykl, že tito jako kamarádi o mě v hospodě šíří, že jsem strašně nemocnej a kdovíjaký pitomosti. Kdo je správněj kamarád tak si s Tebou popovídá i bez toho blbýho chlastu a když ne, tak ho holt vymaž z paměti. Nemocní jsou oni, akorát si to ještě neuvědomujou. My když jedeme na Slovensko, manželka je Slovenka, tak se taky všichni diví, že nepiju, ale je to moje rozhodnutí a ať si dělají co chtějí, je to jejich život. Ale vidím, že v mojí přítomnosti lidi tolik nepijí a když ano tak po 1 - 2 hodinách, tuto zábavu opouštím, protože už se stejně nic nedozvíš a pak už opakují pořád to samý a ráno s nimi není řeč, protože jim je blbě.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Renča - 31/03/2018 06:56

Ahoj Leni,

to okolí je nekdy na zabití, což? :dry: :angry:

Já myslím, že oni to prostě jen nechápou - pouštěj to z hlavy, zasměj se, ale neřeš to. Však oni si časem zvyknou. Jak chodím na skupinu, tak tam o tom mluví všichni, že to tak měli. S některými spouštěči se rozloučili, s jinýma fungujou dál - chce to jen čas. Angličani se Tě zeptají: jak se máš - to je takový nezávazný rozhovor, kde vlastně ani nečekají sáhodlouhou odpověď a tak beru i tyto řeči. Mám naučenou větičku, dvě, ty řeknu, ale dál to neřeším - oni by to stejně nepochopili. To je stejné, jak u revmatu, kdo ho nemá, tak Tě nepochopí. Jen mi alkáči jsme víc citlivější a ,myslím, že vztahovačnejší B) Vzpomeň si na Tvojí větu: Sekerou milá Lízo / milej Lojzo :P

Leni, drž se, našlápnuto máš dobře, pa :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 31/03/2018 08:22

Lenka:...Jen me štvě, že ty trubky nechápou, že já NECHCI a nabízí mi panaky každý den a ještě pomalu každý zvlášť...

A ja pre zmenu nechápem, prečo tam musíš chodiť každý deň. A ak si bola vinárka, tak tá vinea zrovna najlepší nápad není. Je len otázkou času, kedy ťa niekto "zlomí".

=====

Re: Jak to je?

Vložil Renča - 31/03/2018 08:45

Krtku:

Lenka to tu vysvětlovala dříve, proč tam chodí. Já jí rozumím, ikdyž tu vineu nebo birel bych taky nepila a dlouhodobě jí to taky neradím. Už jsem si našla případy, které birell rozpil a ti ledé nedopadli dobře.

Myslím si, že některé věci prostě neovlivníme - jako ona bar tak já popíjejícího muže a chlast v domě... ale můžeme se naučit vedle toho žít - je to sice mnohem horší a složitější, vyžaduje to mnohem víc, ale věřím, že to není podmínkou.

B)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Reminiscence - 31/03/2018 09:04

Denní chození do baru a pití Viney nebo nealko piva je v prvních měsících, letech, zbytečný hazard, ale pokud má někdo tu potřebu neustále zkoušet a riskovat, co všechno ještě vydrží, jeho věc. Ale myslím, že pokud Lenka abstinenci zvládne, což bych jí moc přála, tak po nějaké době zjistí, že tento způsob života - a tento partner - jí už nevyhovují, že chce něco víc a něco kvalitnějšího. Ale musí k tomu dojít sama.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 31/03/2018 09:43

Renča, ja ju dokážem pochopiť, viem prečo tam chodí. Ale podľa mňa je to dráždenie hada bosou nohou.

Tá počiatocná eufória čoskoro opadne. Včelař má pravdu v tom, že tu už bolo kopec ľudí, ktorí tu písali, ako sa im darí. Nový rok, Končím s alkoholom, Čistý ??? atd. Pár dní, týždňov tu boli. Potom sa odmlčali. Nie je ťažké uhádnuť prečo.

A ak bola Lenka zvyknutá stále vypiť si tam, tak po určitom čase sa z toho stane v podstate nuda(myslím v bare). A pri každodennom vysedávaní tam, to je riziko. Je rozdiel, ísť si raz za čas posedieť alebo sedieť tam takmer každý večer. Keby sa na to dalo staviť, tak by som určite veľa nestavil na to, že vydrží dlhodobo sedieť pri čaji a vinei. Vlastne by som nestavil nič. Nie som kamikadze.

Ale v konečnom dôsledku je to jej problém, čo spraví.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Renča - 31/03/2018 10:01

Mne vydržela euforie prvni mesic, nyini je to tezke, ani na sebe nevim, zda bych si vsadila....

Obdivuji ty prispevatele, co pisi, ze se rozhodli, nepiji a jsou v klidu. No ja to tak nemam teda...ichjo....

Tak jdu na dalsi 24, rict 30 dnu? Ne, netroufam si....

=====

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 31/03/2018 10:27

Renča, abstinuj len ten jeden dnešný deň. To sa dá. Vieš, čo ťa v ten jeden konkrétny deň čaká a vieš si to naplánovať, aby ťa nič neprekvapilo. A je dobré mať pripravený nejaký záložný plán, v prípade nepredvídanej situácie. Ak sa s niekým napr. v ten deň pohádam, tak určite sa nepôjdem ukludňovať do baru k čaju. To musíš uznať, by bola kravina. Pôjdem niekam, kde sa ukludním, prídem na iné myšlienky. Hoci do kostola.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Ja - 31/03/2018 10:56

Krtek,

"dobry "bivak" v kostole je vždy lepsie riesenie ako bar alebo krčma!" :P

=====

Re: Jak to je?

Vložil Sochař - 31/03/2018 11:01

Krtku, moje řeč, kostel je dobrý místo.

Už pár let se rád zastavuju u Křížový cesty a to konkrétně u 7. zastavení: kdy Ježíš padá pod křížem podruhé.

Kdysi mi jeden kněz, poté, co jsme mluvili o alkoholu, vysvětlil, že tohle zastavení je "věnované" mj. právě závislým.

Obraz toho, že i když vlečeš svůj kříž, klopýtáš, je to těžký a mučivý a padneš. Obrazně-padneš do recidivy. Ale vstaneš a neseš to břemeno dál.

A v kostele, kam občas chodím je i docela novinka-dvě velký tabule, na nich se přilepují vzkazy. Jedna je Zeď radosti, druhá Zeď nářků. A právě dnes jsem koukal, že v těch nářcích je z asi 20 papírků, tak třetina tohoto typu: "Ať táta nepije", "Prosím o duchovní pomoc v boji se závislostí"... a tak.

No, nejvíc tam jsou dětský prosby za rodiče psaný dětským písmem. Úplně mě v tý kostelní zimě zamrazilo, šel jsem ven na dnešní slunce a byl jsem rád, tak rád, že nepiju.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Sochař - 31/03/2018 11:04

PS - Pro Michala. Taky tam byly papírky, že lidi chtěj přestat kouřit a tak. Kdysi jsem si u tebe přečetl o knize Allena Cara o nekouření a taky o spray Nicorette. Zkusil jsem. Nekouřím, už to bude dva měsíce a dobrý.

Ať to dobrý vydrží.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 31/03/2018 11:27

Tak jdu na dalsi 24, rict 30 dnu? Ne, netroufam si...

Kurňa dievča, ma neštvý. Keď to takto napíšeš, to ako keby si už mala v ruke pohárik.

Prečo je to ťažké? V čom je problém?

Dam ti príklad, aj keď možno blbí.

Keď chce dieťa psa, je nadšené, ak ho dostane. Prvé dni s ním chodí vonku s radosťou. A potom to prvotné nadšenie vyprchá. A stále chodí s ním von, ale už nie s takým pocitom ako na začiatku. Stane sa to takou rutinou. Alebo sa na to vykašle, pretože predtým bolo lepšie, teda bez hafa.

Podobne je to v abstínovaní. Prvotné nadšenie, že sa darí, že je niečo také pre nás možné, opadne. Ale abstínuješ ďalej. Ale občas prídu situácie, ktoré ti pripomenú, že to s tým alkoholom bolo jednoduchšie. No a buď tie debilné myšlienky zaženieš alebo finito. Piješ zase.

P.S. Vopred sa ospravedlňujem, ale nič mudrejšie mi nenapadlo. Ten hafo mi napadol, pretože u nás vydržal týždeň. Nemal kto s ním chodiť von. :blink:

=====

Re: Jak to je?

Vložil Renča - 31/03/2018 12:09

K., víš, jaký je rozdíl mezi pesimistou a optimistou? Pesimista říká, horší to být nemůže a optimista odpoví: ale může... :woohoo:

Neboj, držím se. Ty hafany mám tři, to je moje terapie B)

Tobě jsem strašně vděčná, cos mi v prvních dnech napsal (Irena) - moc mi to pomohlo, fakt....

=====

Re: Jak to je?

Vložil Ja - 31/03/2018 12:46

Ešte, že alkoholici objevili výlevky... Parafraza, síce nová: "nepriateľa sa nebojme a do výlevky ho vylejme!" ..., ale ponúka riešenie. ;) :P
(...ide to aj bez vôdzky a venčenia.)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 31/03/2018 16:31

Do baru uz nechodim denně. Jdu tam za partnerem na čaj, kafe, nebo něco nealko a pokecat. Odchazim čím dal driv. My se jinak moc nevidíme. Vim, že mým nepitim náš vztah skomírá, čas vse vyřeší, at tak či onak. Hlavně... Tady, u nej,jsem v baracku, zahrada, zvířata... . Doma, v bytě, by me samota dostala. Zrovna příští víkend budu mít výjimečně děti pryč. Jasně, ze budu radši v baru s chlapem, i kdybych tam mela drbat WC než abych trunila sama doma. Využívám možnosti zahrady a blízkého parku. Jo, Vineu jsem měla poprvé a výjimečně. Nealko pivo nepiju, to radši vodu s citronem a to ovocný právě resim, komu dáme. Nechci to mít na očích. Ohledně té kamaradky-ono je asi těžké zvykat si, že neotocim kolečko :P no ale to není můj problém. Mne se plní pokladnicka :laugh:

Reni, vydrž. Das to, moc moc v tebe vkladam duveru.

Ja vim, že tahle euforie opadne. I s cigarama to tak bylo. Dneska беру sve nekoureni jako samozřejmost. Bez alka je pro me zatím každý den vzacny. Prolomila jsem pocitani dnu, ted pocitam tydny-zatim dva, ale za chvíli budou tři a tesim se na mesic, pak druhý,... Cesta bude dlouhá a trnitá. Ale musím to dat, kvůli sobě i dětem. Na ostatni kašlu. Sestra se se mnou stále nebaví, když jsem odmítla napít se na její zdraví a nakonec po jejím několika minutovem přemlouvání na ni zvýšila hlas. Nevidím chybu v sobě. Taky neví, kdy ma dost a ještě je to chodící neurotický pytlík. At si trhne.

A kostel? Tam jsem byla naposledy jako mala holka. V rehabilitáku se mnou byla paní, která je v kostele častěji než doma. Mohla bych se s ni spojit, děkuji :)

Všem vam moc děkuji za rady. Moc moc mo to pomáhá a drží. Děkuji vám :woohoo:

=====

Re: Jak to je?

Vložil léčitel1981 - 31/03/2018 22:01

Pokud tvuj "pritel" chlastá i přes to, že ty se snažíš nepít je to kretén první třídy...Asi nemáš na to, najít si jiného..Postav se na nohy, dej se do kupy a třeba se někdo ozve..Hodně štěstí Leni

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 31/03/2018 22:32

Léčiteli, on ten bar vlastní. Pracovní sílu by po uzakonení zákazu kouření nepoplatil. No pivo si asi dá. Předem mnou nepije a dokonce ještě ani napity nepřišel. Čekám, kdy to přijde.

Víš, on každý nečeká na matku ve středních letech se dvěma dětmi s otevřenou náručí :)

Mám, nemám na to najít si někoho lepšího? Do nedávna jsem pila, tak hádej, kde jsem se seznamovala? :dry:

Příště budeme chytřejší, drahoušku :lol:

=====

Re: Jak to je?

Vložil Drahoslava - 01/04/2018 09:07

Leni, Renčo, Lemonko, Sflower- držte se holky. Jsem s vámi i když moc nepíšu. Na začátku jsem tady byla přilepená, potřebovala jsem si utřídit myšlenky, ale postupem času se věnuju jiným činnostem, totiž to sezení u internetu není pro mě to hlavní. Nikdy jsem ani nebyla na FB apod. Když je chvílka tak juknu, jinak píšu když mám odpolední v práci nebo o víkendu v práci. Chtěla bych vás tu povzbuzovat, ale bohužel. Taky jsem si prošla recidivku, teď mám tři měsíce. Už žiju jinak, nic nepočítám, neřeším, jenom žiju bez chlastu. Moc vám fandím. Šantalka mě mrzí :(Chybí tu.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Michal - 01/04/2018 12:37

A Santal tady není proč nebo co?

=====

Re: Jak to je?

Vložil Drahoslava - 01/04/2018 13:00

Zdar Michale, musel bys číst zpětně. Trochu se tu střetly různé názory.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Renča - 01/04/2018 13:25

Ahoj Leni, dík za podporu, dáme to, uvidíš :)

Mě napadlo ještě jedno přirovnání pro vztah partnerů: jeden abstinuje a druhý holt ne:

U nás doma je to něco podobného, co jsem nevědomky dělala chlopkovi celé roky - cukrovkáři na insulinu:

Dávám si před ním čokoládu, dortíky, rohlíky, smetanu, neomezují se. Ale on nic z toho nemůže. Lednička je plná takových věcí.

Tak asi tak, on se musel naučit žít s tím vedle nejenom mě, ale vedle celé společnosti a stejně musím i já. Nikdy mi to nevyčetl. A určitě by to nebral jako důvod k rozchodu.

Jasně, vím, že si nyní mnozí říkáte, že to pro alkoholiky není možná cesta, ale já nedávám rady, píšu jen o sobě, o svých pocitech a věřím, že se naučím vedle chlastu fungovat.

Vaše Renča :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Drahoslava - 01/04/2018 13:48

To je fakt výstižnej příklad Renčo.

No já jsem manželovo pití nedávala, protože jsem se snažila a on byl popitej denně. Takže mě to štválo víc a víc.

Když přítel Lenku chápe a nechlastá před ní, tak to může být ok.

Reni, tvému manželovi tvoje mlsání asi tolik nevadilo, kdyby tě poprosil, ať to domů nenesíš nebo nejíš před ním, určitě bys to pro něj udělala, hm?

Když si to Lenča s partnerem ujasní a on ji podpoří. Dá to.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 01/04/2018 14:10

Ahoj Drahu, rada o tobě take "slyším". Jsi moc vytížená, ale hodna, ze jsi o sobě dala vědět.

Jinak bar nevidím jako důvod k rozchodu. Přítel i kouří a ja se držim sestý mesic.

Pokud to nebude s chlastem prehanet, nevidím v tom problém. Horší bude, az chytne svou kalici 3,4 dny vkuse a pak je na všechny hnusny. To se klidim z cesty. Urážet, nadávat a ponizovat me už nestihne ;)

A take jsem psala, že se tomu všemu ohl.baru nechci vyhýbat, ale postavit se tomu. Od začátku si zvykam na to, že tam s nimi jsem, nejsem do zavíracky a nechlastam. Chlast je všude a porad. Stavim se mu, zvykam si na to, že vsichni okolo maji. Par lidi me nechape, ale par za mnou stojí a s těmi i docela cestujeme, tak vim, že mě podpoří vždy a všude. Uz jednou jsem svou zásadu nepiti porušila "jednou" sklenkou. A vime, jak to dopadlo. Jednou, dvakrát ano. A potom ještě poslední na dobrou noc, nejlíp kalit az do rána, hádky, výčitky,...

=====

Re: Jak to je?

Vložil Drahoslava - 01/04/2018 14:57

To je dobře Leni, že tě přítel podporuje :cheer:

Ty máš silnou motivaci své zdraví a děti, které potřebují mámu.

Já to mám taky tak(děti + RS), kolikrát jsem si to říkala, ale stejně chlast zvítězil- však jedno pivko neva.

Teď už si to nedám vzít. Já se teď opíjím krásnými pocity střízlivosti, jasné mysli a hormony štěstí vyplavuji při cvičení a práci.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Michal - 01/04/2018 15:08

Drahoslavo,to se mi nechce ale to není důvod neprispívat dál,že se nekomu něco nelíbí :) pekny den pa

=====

Re: Jak to je?

Vložil Drahoslava - 01/04/2018 15:24

Michale, Včelař řekl Šantálce dost nevybíravým způsobem, že za ty dva roky, co tady spolu začínali, se mohla posunout už trochu dál. Na to konto šantalčini zastánci předhodili Včelařovi jeho recidivu před Vánocemi. Pak už to bylo jen házení hnoje.

/plně to začlo asi Včelařovým názorem, že si tady my začátečníci pochlebujeme a chlácholíme se navzájem, místo abychom začali něco pořádného dělat a makat na sobě. Pak se to zvrtilo ve slovíčkaření a řekla bych - neuznávání názoru druhých. Ale nakonec se to uklidnilo, akorát Šantalka se od té doby neozvala :unsure:

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 01/04/2018 17:22

Krtku, Krtečku, děkuji ti za další prozření. Pro případ, že dostanu chutě doma, mam tu pro sebe

vzkaz:Chceš chlastat? Podívej se na sebe do zrcadla a pak mazej cvičit". Stáhla jsem si remixy ACDC, u kterých jsem snad nikdy nebyla zcela strizliva, a makam u jejich poslechu na stepperu. Nic jiného bohužel zatím nesmim. Ten pocit po tom je luxusní :kiss: No ale v obchodě mi to asi neprojde. I když jsem vcelku bezprostřední a jsem schopna si začít zpívat a u toho tančit třeba na nádraží.

Az někde potkáte takového blázna, budu to zřejmě já :laugh:

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 01/04/2018 17:28

Ahoj Míšo, důvod to není. Ja také nejsem schopna si najít normálního chlapa :laugh: dle léčitele. No, to ja vim, že jsem neschopná :woohoo: Náhodou, kdo by mi byl oporou, motal s detma pomlazky, vozil me po vyšetřeních apod? A ze se napije? Jeho vec, taky nemel vubec lehky zivot a treba casem prože.

Třeba Šantalka jen narychlo někam odjela. Nějak v to doufám.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Reminiscence - 01/04/2018 20:48

Šantalka má spoustu aktivit, já myslím, že slaví Velikonoce někde se známými a na diskuze nemá čas.

Lenko, jestli přítel jak jsi psala nechodí domu opilý a nepije doma před tebou a i jak jsi psala, tak si dá v baru nějaké to pivo - třeba to zas takový problém není, možná jsem reagovala neadekvátně. (To víš, člověk nevidí všechny okolností a soudí z útržků.) Ono zase, kde dneska najdeš abstinenta. Je pravda, že kdyby ses s přítelem rozešla a hledala někoho jiného s tím, že to musí být stopro abstinent....sakra těžký úkol.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 01/04/2018 23:33

Lenka. Kto je podľa teba alkoholik? Čo vlastne pre teba slovo alkoholik znamená? Aký by bol pre teba rozdiel, byť alebo nebyť alkoholička?

=====

Re: Jak to je?

Vložil Michal - 01/04/2018 23:45

Drahoslavo,

děkuji za objasnění... :) jeeeeejda kdybych se měl urážet nebo vyklízet pole kdykoliv, kdo na mě nějak špatně zareaguje na soc. síti nebo i v reálném životě, tak nevylezu z bytu a nezapnu PC :) Nejlepší je ignorovat dotyčného ať už je to Včelař, léčitel a kdokoliv.. :) a navíc nebudu do sebe nechat rýpat nebo se nechat moralizovat někým, kdo sám před nedávnem měl recidivu ne? Vždyť to je blbost (nic osobního) .. a Šantalka tu je vím to :) tak šup z5 :) hezký večer všem já už nebojuji s alkoholem, ale cigaretami-rozhodl jsem se nekouřit vůbec, psal to v jiném vláknu Sochař-Sochaři klobouk dolů před Tebou , a vím, že jsem psal o té knize-je výborná i o spreji nicorette-taky výborný, ale nějak se mi nechtělo vzdát i té občasné cigarety-pocit relaxu káva plus cigáro :) ale blbý je, že neumím třeba 2 denně-ono u mě jakkákoli závislost většinou bývá BUĎ ANEBO-nemám míru v ničem, ale nastal ideální čas po abstinenci alkoholu ukončit i toto :) nebojím se toho VŠEM fajn večer a hodně sil v boji s jakkýmikoli neřestmi :) ahoouoj

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 02/04/2018 08:42

Krtku, alkoholik je pro me člověk, který své pití nezvládá či ho nemá pod kontrolou. A ja ho poslední dobou vážně nezvládala. Když si někdo řekne, dam si sklenku, max.dvě a opravdu to dodrží, problém jistě nemá. Nevidím problém ani v tom, když jde chlap pravidelně na 3-4 piva a jednou za čas to prezene.

U lidi, kteří chodí pit denně trochuva těší se na každý víkend, ze to prezenou, už třeba problém take vidím.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 02/04/2018 08:46

Míšo, to zvladnes. Také asi neumím jen málo. Kdyz už, tak naplno. Končila jsem na 20-30ti denně. Párkrát pokus-omyl, až to drží dnes právě 5 měsíců. Kávu nepiju turka-prestal mi chutnat, ale rozpustné se skořicí.

Hodně sil, drzim ti palce

=====

Re: Jak to je?

Vložil Sochař - 02/04/2018 22:23

Michale, tu představu, že si dám cigaretu, dvě u kafe a pak už ne, to jsem dávno pustil. Zatím knížka i Nicorete spray fungují báječně. Přes měsíc a půl, dobře-jen žádnou euforii-kdybych si zapálil, jakože ne, tak to sem samosebou napíšu.

Novinka-poprvé je to bez bažení, bez toho doslova slintání po cigáru.

Autor té knihy, Carr mě prostě přesvědčil, ani nevím jak-že nekouřit není žádný utrpení, naopak. Je ale fakt, že jsem hulil jako fabrika a už pár let si za to nadával, první ale bylo-nechlastat.

Ted' jde obojí, modlím se, ať to vydrží.

Teda, jakýpak modlení-"tvrdě na sobě makám". Ať je to, co je to, je to v hlavě.

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 02/04/2018 23:27

Dobry vecer Lenko, nelze poradit, snad jen doporučit možnosti.

- ambulantne - antabus, selincro

- viz vyse a dochazet na AA

- nejak si to vnitřně nastavit, že pít nemuzu, nechci, nepotřebuji (to se vyvíjí časem - nemuzu pak nechci a nakonec nepotřebuji to)

Sam nevím, jak jsem si to v hlavě prepnul - prostě nepiju kvůli SOBE. Nedavno jsem prestal kourit - udelal jsem tu samou chybu jako xkrat s pitim, že jsem si rikal: prestanu kourit, protoze .. Ne kvůli SOBE, ale protooze .. a zase kourim. Tak to za čas zkusim opet - stejne jako s nepitim.

- mit nekoho blizkeho, na koho se muzes obratit, kdyz bude nejhur

- lecebna (u tebe nemozna)

M.

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 02/04/2018 23:44

Delsi dobu jsem to zde nesledoval a tudiz ani nepsa a ted me tak napadlo, ze 11.4. to bude 1.5 roku bez alkoholu :-)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Double D - 03/04/2018 09:47

MichalB napsal:

Delsi dobu jsem to zde nesledoval a tudiz ani nepsa a ted me tak napadlo, ze 11.4. to bude 1.5 roku bez alkoholu :-)

Sranda, to sme prestali takmer naraz, ja mam 1,5 roku 24.4. :D

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 03/04/2018 12:59

Ja mel nabeh na prvni pokus o tyden driv - 4. Ale nevyslo to .. az od 11. to zatim jde bez "nehody".

=====

Re: Jak to je?

Vložil Michal - 03/04/2018 13:25

Dobre borci zavidim 1.5roku je dlouho gratuluji :) ja mam za chvili 100 dni :) ale беру to jako uspech :) hodne stesti v dalsich dnech :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Ja - 03/04/2018 14:16

Michal napsal:

Dobre borci zavidim 1.5roku je dlouho gratuluji :) ja " mám za chvili 100 dní" :) ale беру to jako uspech :) hodne stesti v dalsich dnech :)

...aj niektoré vlády alebo prezidenti štátov hodnotia až svojich prvých sto dní v úrade. :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 03/04/2018 14:43

Michele, děkuji. Často ctu, ze člověk musí padnout na dno. Myslím, ze tam jsem zdaleka nebyla. Přeci jen byla ještě spousta strizlivých výletů i pracovních dnů. Pokud bych ale měla na dno někdy padnout, tak az děti vyletnou z hnízda. To jsem si dala za úkol. Ted me potřebují a jsem jediná, koho mají. Tak mam minimálně 8 let před sebou. Pak už si snad na alko ani nevzpomenu.

Chci zpět svou figuru jako za mlada. Denně na sobě makam. Drzim se kalorického plánu. Jen se modlim, abych vydržela pohromadě :laugh:

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 03/04/2018 16:44

Lenko, vykasli se na nejaka dno. Dela ti piti problemy? Pokud ano, prestan pit. Nepij dnes kvuli sobe a zitra uvidis. A tak den za dnem.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Jaroslav60 - 03/04/2018 20:33

Ahoj Lenko. Rovněž jsem vstoupil do fóra pro nějakou radu. Ta se mi dostala alespoň v tom, že mi někdo nastavil zrcadlo. Začal jsem přemýšlet o tom, zda jdu správnou cestou paradoxně už v loni na dovolené allinclusive. Jídla a pití co hrdlo ráčí. A tam jsem nad sebou měl čas přemýšlet. Nejnom jsem bez problémů pil méně než jindy a dokonce 2 - 3 dny jsem nepil vůbec. Doma jsem si začal psát denník o svých pocitech. Porovnávám dny když si dám nějaké to pivo, či panáka a dny kdy jsem úplně čistej. Dokonce když jsem si ve svém PC hledal vzor toho denníku. Prvně jsem myslel, že je to vzor z nějakých webových stránek až po chvíli jsem pochopil, že to byl můj denník před 3 lety. Hodně mi pomáhá se vracet takto zpět a musím říct, že se to zlepšuje. Příklad v měsíci březnu to bylo 19 dnů úplně čistých. Potom mi pomáhají i grafy statistiky - kolik dnů bez chlastu - kolik za měsíc vypito - kolik peněz utraceno. Když mě chytne chuť na pivo - otevřu statistiku a ta mě zabrzdí. Ovšem jak psali výše - jako náhle to v sobě vzdáš a řekneš kašlu na to, tak Ti nepomůže nikdo. Musíme přesvědčit sami sebe. Pak jde vše. Snad Ti moje slova trochu pomohli. Od kvartálního ožralu, co nevěděl co se dělo včera je po 3 pokusech ze mně požívач alkoholu s mírou a kontrolou.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 04/04/2018 17:45

Míšo, to je jasný, ze na dno kaslu. Den za dnem nepiju kvůli sobě, abych to nepretahla, protože mi prostě chutná a to tak, ze dost.

A proto Járo , děkuji za rady, ale raději se alka nedotknu vůbec. A kdybych někdy uklouznula, hned se musím postavit na nohy.

Jinak vam oběma blahopreji

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 04/04/2018 18:00

Lenko, bodejd by ten dopamin mozku nechutnal :-)

Vidis, tak jdes na to dobre. Pojistit si to muzes antabusem a urcite doporucoji nejakou formu AA + me na zactlu urcite pomohly AD na stabilizaci psychiky.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 04/04/2018 21:20

Míšo, díky za rady. AD dlabu už nějakou dobu. A budu řešit po operaci a antabus jsem tělu pohrozil v případě selhání.

Jinak ptal jsi se Sochaře (momentálně možná sochá sochy z pískovce) :P.

Právě začínám šestý měsíc nekouření, mám 7 kg nahoře-začala jsem přibírat až po třech měsících (ale z části dávám vinu kortikoidum,možná úplně), ale lépe se dýchá, je víc času-o hodně víc , člověk voní,

méně se potí, zuby jsou hezčí, pleť i vlasy se začínají vzpamatovavat,.. První měsíc se mnou cloumal vztek, ale navýšení dávky AD pomohlo ;) Od začátku chodím ven koukat se, jak ostatní kouří :woohoo: a nevadí mi to. Mám to právě tak, že se problémům nechci vyhýbat, ale postavit se jim

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 04/04/2018 21:49

Nevim, zda se "cilene" vystavovat rizkovemu prostredi je dobre (lide nekourili, nepili x mesicu/let a rup ..). Ale kdyz ti to funguje, tak proc ne, ze ano :-)

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 07/04/2018 02:38

Lenko, jak to jde - nepiti? M.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 08/04/2018 21:29

Michale zatím dobře. Na baru i bez baru. A jsem za to moc ráda

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 09/04/2018 14:20

Jinak se jedna o toto zařízení:
<http://m.lekari.webnode.cz/lekari/kaskova-olga-mudr-/>

=====

Re: Jak to je?

Vložil Karel Dolejš - 18/05/2018 10:54

Ahoj Leni, dlouho jsem se neozval, manželka se připravavovala na operaci karcinomu prsu. Jak to jde dále bez alkoholu? u mě už to bude za měsíc rok a stále v pohodě. Sice mě někdo asi letos zkouší, jestli si nedám, když od března řešíme zdravotní problémy v rodině.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 18/05/2018 22:31

Ahoj Kájo, moc děkuji za optání. Držím se. Od příštího týdne budu chodit na skupinovou terapii.

Zdravotní stav manželky mě moc mrzí. Určitě bude vse v pořádku, ač je to velice bolestivé téma, a uleví se vám oběma. Je mi jasné, že to musí být strašně i pro tebe -neskutečný nápor na nervy.

Také jsem měla tři dny vkuse, kdy jsem měla nervy v kyblu a huba mi jela šejdrem, ale zapila jsem to vodou a pak to nějak samo přešlo.

Mocinky na vás myslím a posílám hodně sil, energie. Věřím, že vše zvládnete a přijde úleva.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Renča - 19/05/2018 07:14

Ahoj Karle, osud si s námi někdy škaredě zahrává, vid'. Manželce přeji uzdravení. Je super, žes to ustál i při takové těžké zkoušce a že jsi jí oporou. Tvůj příběh mi dává naději, že i toto se dá bez alkoholu zvládnout. I já věřím, že zas bude líp.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Renča - 19/05/2018 07:19

Ahoj Leni, super s tou terapií, pak napiš dojmy, jak bylo. Jak to budeš mít často? Všechno, co Tě podpoří v nepítí je fajn. Bojuj :P

=====

Re: Jak to je?

Vložil Reminiscence - 19/05/2018 08:04

Lenko, že budeš chodit na terapii je opravdu moc dobré a potřebné. To nám v každé léčebně opakovali do zblbnutí: doléčování, doléčování, doléčování!!! (Samozřejmě se na to pak 90% lidí vykašlalo, včetně mě).

A musím napsat, že jsi pro mne docela velkým překvapením. Víš, nedávala jsem ti skoro žádnou šanci. Ne proto, že bych si myslela, že jsi třeba slabá, hloupá nebo nemotivovaná. Ale proto, v jakém prostředí a v jaké situaci žiješ, a s kým žiješ. To teda klobouk dolů, já bych tohle nedala. Já vím, máš za sebou zatím jen kratičký kousek abstinence, ale ty začátky jsou nejtěžší. Pak už si můžeš v hlavě odškrtnout: tři

měsíce, půlrok, rok... A pak dostaneš hroznou chuť se ožrat a řekneš si třeba: no přece si to po těch skoro dvou letech nepokazím a nebudu začínat zase odznovu!

Že se ti partner začíná odcizovat je naprosto normální a dalo se to čekat. Možná jsem ti to i kdysi psala, že až začneš abstinovat, třeba s ním už nebudeš chtít být. Ale třeba si to "sedne". Zvykneš si, že se párkrát do týdne napije, já si to už přesně nepamatuju, ale psala jsi, že nechlastá úplně do němoty a že před dětmi se neukazuje opilý... Spíš si myslím, že tebe přestane časem bavit vysedávat v baru a budeš chtít trávit volný čas nějakou jinou zábavou, s ním. A to by mohlo celkem drhnout, protože on určitě svůj životní styl nebude chtít měnit. No uvidíš, co přinese čas. Zaměř se hlavně na to, aby ses zase nerozpila a ono se to s abstinencí všechno nějak "k dobrému" rozmotá. :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Karel Dolejš - 19/05/2018 09:50

Děkuji Renčo, manželka je po operaci, super se to hojí s přispěním colostru a reishi, já na alkohol vůbec chuť nemám, včera jsem přijel večer z nemocnice z Plzně, z kámošema před hospodou jsem si dal moje 2 džusy do půlitru s vodou z kohoutku a v pohodě, za měsíc to bude rok co jsem alkoholu dal sbohem a vůbec nepociťuju žádné choutky. Přeji i ostatním at se jim v tom daří.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Karel Dolejš - 19/05/2018 09:58

Tak to je super Leni, že se držíš. Danka je po operaci, včera jsem za ní byl, dali jsme venku kafčo a cigárko, popovídali, přijel jsem z Plzně okolo 20-tý hod'ky, dal jsem si svoje 2 džusy s vodou z kohoutku a teď trochu spočnu a zítra zase pojedu na návštěvu. Odpolko asi zajdu mezi lidi na Pivní slavnosti u nás v Sokolově, sice tam budu vypadat jako exot, ale to mi je fuk, alespoň pokecám se známýma, nebudu doma sám.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 19/05/2018 10:04

Holky, mockrát díky.

Reni, 1x týdně bude skupina. Holky se prý i vidají mimo ni. A pokud bych z nějakého důvodu nemohla, kdykoliv mohu přijít za doktorkou. Trošku mám obavy z nového, ale strašně se těším. Hlavně na to, že jsou tam lidé s obdobnými příběhy a vlastně stejným koncem.

Včera se me kamarádka opět zeptala na alko. No kamarádka,... Víš jak to je. Hodně mě podporuje přítel, maminka a vlastně i děti.

Remi, úplně te chápu v té nedůvěře.

Moc dobře si pamatuji, co jsi mi psala.

V baru tolik času netravím. Občas si tam jdu popovídat. Včera třeba s přízí a háčkem v ruce :laugh:

A ohledně přítele... Přesně, ono si to nějak sedne.

Být ve volném čase sama s dětmi jsem zvyklá, ale neříkám, že je mi to vždy milé a příjemné.

Jinak on nepije do nemo ty. Tak si sem tam popiji. Jen když to prezence, pije 2,3 i 4 dny vkuse. Takto zapiji i úzkosti. Pak je hnusný na všechny a to se mu klidim z cesty. Toto se mi hnusi. A ví to. Zatím se docela drží.

Moc ti děkuji za všechny užitečné rady.

Mrzí mě, že píšeš o několika lecbach. Musela jsi mít krusny život. Ale jsem moc ráda, že jsi to vše zvládla a dnes jsi nám všem oporou. Je z tebe báječná terapeutka :)

Re: Jak to je?

Vložil Sochař - 19/05/2018 12:43

Zapíjení úzkostí-jo, to znám. Zapíjení nervozit, přepíjení špaten do okamžiku uvolnění, po kterým ovšem přijde teprve bumbác-propad.

Ba ne, kdepak. Mám to teď v hlavě jasný, dobrý. Dokonce se mi při chůzi podél jedny letní zahrádky obsazený zdvihačema půllitrů udělalo až šoufl. Z představy otočit do sebe ten škopek piva. Jakoby to byly pomyje. Horká voda z nádobí, uch. Kýblbahno. Podobný to teď mám s cigaretama, lidi, co čuděj mi připadaj prostě-legrační. Dobře jsem si to v tý hlavě upravil.

No, ono to takhle nějakou dobu vydrží samo. Doléčování a neustálý pojišťování-to je ale nutný.

Ale co je hlavní?

Hlavní a nejdůležitější je, že mě se ten život bez pití prostě líbí. Neni čeho litovat, vážně ne.

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 19/05/2018 20:33

Sochaři tak jupiiii. Také se mi to líbí. A nejvíc ve chvílích, kdy potkám známé po kalbe a stěžují si, jak je jim blbě. Hahaaaa a mne ne. Čistá hlava, pohodová rána a večer se nemotam jak nudle v bandasce. Je to fajne,vid? Hlavně vydržať :woohoo:

Re: Jak to je?

Vložil Reminiscence - 20/05/2018 05:26

Lenka napsal:

No Leni, já mám krušný život tak nějak neustále. Ono je hodně blbý být závislý, ale být závislý a mít k tomu nějakou psychickou chorobu, to už je úplně na h....o. Ale tím vás tady nechci otravovat.

Těch "hodně léceb", to bylo opravdu těžké. Ono když jdeš na druhou, už se k tobě doktoři a terapeuti

chovají jinak. Jsou nepříjemnější, dávají ti to jak se říká "sežrat", pořád dostáváš najevo, jak jsi špatná, že jsi selhala, že sis nevážíla péče, kterou ti poskytli atd. No a pak si představ, že jdeš potřetí, popátý, pošestý. To už jsi sama totálně zlomená, sama nevěříš, že se z toho ještě někdy máš šanci dostat - a jejich postoj k tobě je stejný, už tě tak nějak berou jako beznadějný případ.

No ale je pravda, že jsem na těch léčbách pochytila spoustu informací, které tu třeba mohou být pro někoho užitečné. No, věř tomu, že kdyby ses ty do léčebny dostala, budeš dostávat neskutečnou sodu ohledně přítele. Tam se klade snad na první místo naprosto se odříznout od lidí, s kterými jsme pili, zakazovali nám i s nimi telefonovat. Říct, že budeš hned po návratu domů chodit za přítelem posedět si do baru, tak to by terapeuti asi spadli ze židlí :laugh:. A určitě by po celou léčbu oni ale i ostatní pacienti na skupinách do tebe hučeli, že se musíš rozejít, jinak to nemáš šanci zvládnout. Což tě samozřejmě hodně psychicky rozloží. Takže je skvělé, že se ti daří abstinovat jen za podpory těchto stránek a že si sama můžeš a dokážeš ukočírovat, co a jak s přítelem a co s volným časem. Já věřím, že to bude dobré. Drž se.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 22/05/2018 18:50

První skupina je za mnou. No, pocity všelijaké. Vlastně se mi zalíbila až ke konci, kdy se začaly řešit opravdové problémy ostatních.

Bylo mi taktně řečeno, že když jsem nebyla pod obraz deno denně, tak alkoholik nejsem. Vlastně to o sobě ani moc netvrdím. Říkám, že alkohol je můj problém :) Nějak nevím.

Přemýšlím, že jsem mohla stihnout spousty věcí, protože vím, že nechci pít. A často mě to hodně baví.

Na druhou stranu poznávám nové lidi a příště se třeba dozvím víc. Pocatecni euforie opadava, jestli už neodpadla úplně. Take se blíží otevření pivni zahrádky, kde budu makat a pocít, že na skupinu musím střízlivá, můj boj jen podpoří.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Renča - 22/05/2018 19:44

Ahoj Leni, jo euforie opadne, ale pak přijde normální život.

Jen se nenechej ukolébat tím, co Ti říkají - zda jsi nebo nejsi alkoholik. Vždyť ani doktoři to někdy neumí přesně odlišit. Důležité je, že Ti alkohol přinášel už jen problémy a že nechceš pít. Myslím, že alkoholik nemusí být denně pod obraz, tam je podle mě základ spíš v té záklopce. Mně taky před dvěma lety tvrdili, že nejsem alkoholik, ať piju kontrolovaně.... mno a jak to dopadlo - progrese byla velmi rychlá. A to jsem před těmi dvěma lety ani opilá nebývala, ale už jsem tehdy cítila, že mám problém. Možná, kdyby tehdy byl jiný přístup od ostatních, byla bych na tom líp. No nevím, možná jsem si to celé musela takto projít. Já jsem taky spadala spíš do kolonky pijáka, ale tam už je jen tenká hranice.

Neříkám, že na skupinách je všechno nebo všichni super - ale učí mě to si vyslechnout názory, nenutit jiným ty svoje, ale vzít si to, co potřebuju. A ono skoro pokaždé se něco najde. Mimochodem, tam, co chodím já, jsou i pijáci i alkáči, prostě všichni, co chtějí přestat pít. A věřím, že to funguje, včera dva

slavili rok, jiný 11 000 dnů, další třeba dvacet let. A jiní mají recidivy, ale zas se vrátí, proberou příčiny a jdou dál.

Leni, vydrž, stojí to za to. Mám s dětmi mnohem lepší vztah, nemusím ráno kontrolovat, komu jsem co řekla nebo napsala, je mi fajn. A šetřím si penízky, už mám zaplacenou zálohu na Skotsko - můj sen.

Re: Jak to je?

Vložil Šantal - 22/05/2018 20:42

Ahoj. Já půjdu na skupinu ve čtvrtek, taky jsem zvědavá, a moc. Pozitivně, tak snad nebudu zklamaná. Leni a dneska jsem šla kolem naší oblíbené zahrádky a při pohledu na hosty se mi sevřelo srdce, úzkostí. Fuj, úplně divnej pocit. Strach, zimnice jakoby :-)

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 22/05/2018 21:33

Reni, děkuji ti za ta slova. Nevzdávám to hned. Uvidíme, jaké to bude dál.

Vůbec se neboj, ani jsem nepomyslela, když mi řekli, co mi řekli, že bych mohla polevit, zahrádky se nebát a klidně to zkusit - třeba kontrolovane. Vím totiž jistě, že by ta kontrola možná zprvu byla, ale hodně rychle by opadla. Co mě zarazilo víc byla věta, že pokud bych někoho ze skupiny znala někoho osobně z venci a tomu někomu by se nelíbilo, že tam jsem take, měl by "prednostni právo" navštěvovat skupinu i nadále ten člen, jež ji navštěvuje déle. Tak třeba ted' zrovna nebyl někdo, s kým se znám. Příště přijde, nebude souhlasit, abychom se vidali na skupině a budu mít smolika :S

Šantalko, zatím sama vůbec nevím, jak budu letos zvládat nalevat, roznaset a odmitat tolik pitiva. Což přes den jsem na sluníčku a při tom frmolu pila málokdy, ale večer to jelo ve velkém při každé směně

Re: Jak to je?

Vložil Renča - 22/05/2018 22:56

Leni, to je tedy divné, to jsem ještě nikde neslyšela...

To by bylo blbě. Já zatím nikoho nepotkala, ale v nejhorším bych poprvé mlčela a pak by se vidělo. To asi nejsou klasická AA?

S tou zahrádkou - já slyšela o číšnících, že přestali pít a přesto tu práci dál zvládají, tak to asi jde. Se synem chodila jednu dobu servírka a ta mi to taky říkala, ona taky s lidmi nepila a že ji ve velkém nutili. Tenkrát jsem ji hodně obdivovala, za sebe jsem si to tehdy nedovedla vůbec představit - ale to jsou ty alko myšlenky. Myslím, že si časem zvyknou, že nepiješ. Možná by bylo dobré si doma natrénovat nějakou větičku, že si s nima nedáš. A mít připravené náhradní nealko. Hóóódně nealko :) Já zvládám fungovat vedle alka doma i vedle pijícího manžela - ze začátku to bylo dost o ústa, tehdy jsem tu o tom hodně psala, nedovedla jsem si představit, že to půjde a byla tady skoro denně a dalo se to překlenout.

To je o ten strach předem, uvidíš, že pak Ti to půjde samo :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Allie - 23/05/2018 05:19

Ta větička může být jednoduchá: V práci nepiju. Jednoduché a prosté. A myslím si, že tak to dělají jiné servírky a číšníci, seš prostě v práci a tak to není tvůj alkohol aLe pracovní věc. To je jako s penezi. Když je držím v práci, třeba 150, 200 tisíc tak to prostě jako prachy nevnímám...Je to jiné než když v ruce držíš svoje peníze.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Renča - 23/05/2018 05:47

Ahoj Allie, super :) , já bych vymýšlela milion výmluv a tak jednoduché to je :)

Jojo, musím se ještě hodně učit B)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 23/05/2018 07:55

Allie, však oni ví, jak moc jsem v práci nepila. Poslední dobou užívám věty stylu, že mi alkohol nedělal dobře a Zhnusil se mi. Ozraly lidi, hlavně ženský ještě víc ;)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Šantal - 23/05/2018 09:16

Holky to je právě to: ožralý ženský - to je hnus. Úplně si umím představit sama sebe :-(. No fuj. Tak ti Leni držím palce, ať to v klidu ustojíš, ale já ti věřím. Vždyť se držíte, kromě mě :-)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lucie - 23/05/2018 10:39

ahoj Leni, mám to hodně podobně jako ty.. aktuálně nepiju jen od 13/5, ale seplo mi to fest kvůli otokům

apod. už se to sečetlo a konečně to DOST .. vím, že si neumím dát jen jednu či dvě sklenky, a časem by to bylo horší a horší... aktuálně jsem si ke kamarádce na plánovanou oslavu objednala nealko-mochito a musela změnit denní režim a vysadit pivní odpolední sedánky... myslím, že nic lepšího, než zůstat střízlivé nevymyslíme :) tak hlavně vydržet, hezký den, L.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 23/05/2018 21:57

Lucí, děkuji. Máš pravdu. Ty střízlivá rána, ruce, které se netresou, vcelku nálada v rovnováze,.... Je to prima. Koupila jsem si čaj Edemin. Jsem sice jako koroptev, ale fakt prima. Nevadí, že abstinujes jen takovou chvíli. Každý den je úspěch. Teď už nepočítám dny, ani týdny. Jedu měsíce a neskutečně se těším na první půl rok, rok,... Stejně jako s kouřením. Tam už mám půl rok za sebou a táhnu na rok. V alku třeba nemohu porovnávat a trumf out sama sebe. Jednou jsem cíleně nepila týden vkuse, Toť vše. S přestáváním kouřit už nějaká čísla naskakala :P Ale beru to tak, že bude super, až ten čas, co jsem zvládla bez cigaret, zmaknu i v abstinenci.

Držte se! Jste úžasné (i úžasní - všichni) a také pro všechny platí, že můžete psát kdykoliv kamkoliv. Na mail moc nechodím, na Messengeru jsem denně Šantalko, i ty se držíš. Kdyby ne, valis se někde v lihu i teď.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 06/06/2018 22:05

Zaujímá ma, ako sa darí zakladateľke témy.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 09/06/2018 00:02

Krtku, děkuji. Daří se mi dobře. Jednou jsem přemlouvat vlastní myšlenky. Dělal jsem bezinkový sirup a dostala jsem na něj z baru prázdné flašky. Samozřejmě všude bylo po dne pár kapek... Vůně oblíbeného likéru... Skoro jsem se rozbulela sama nad sebou. Všechny jsem řádně ploplachla vařící vodou a sebe zlučnickovým cajem. Mam sama ze sebe radost, že jsem odolala pokušení. Ale nemám radost z toho, že mě něco takového vůbec napadlo. Ještě týden a budu mít za sebou tři měsíce. Je strašný vidět střízlivý a očima, jak se lidi kolem ničí. A upřímně... Je nepříjemný čekat, jestli se chlap vrátí zase napity, bát se blbých keců, spát v těch vyparech a druhý den koukat do těch kalných očí... Myslím, že se přes léto vše vyvrbí. A jak se daří Tobě Krtečku? A co vám všem ostatním.

P. S. :Na skupině jsem byla zatím jen jednou. Nějak na mě působí špatně poslouchat problémy ostatních. Mam jich sama nad hlavu.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Karel Dolejš - 09/06/2018 06:21

Ahoj Leni, to je super, že se držíš. Já už budu mít za 13 dnů rok bez. Manželce dopadla operace dobře, sice přišla o prs,ale všechny ostatní výsledky výborné, bez následné onkologické léčby s kontrolou za půl roku. Včera už zašla na celý den do práce, když má neschopenku do konce června,ale zase celodenní vycházky. Za ten rok se toho tolik událo, že jsem rád, že jsem se na ten chlást vyprd.Absolvoval jsem i 3 metalový festáky, Pivní slavnosti a úplně v pohodě. Od ochlastů u nás v hospodě jsem se dozvěděl, že mám těžkou cirhozu jater a že se už nikdy nespím napít,jinak že hned umřu. To jsou doktoři,ale že mají sami problém to je asi nenapadne nikdy---paka. Držím Ti palečky,ať vyděláš dále.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 09/06/2018 08:48

No ahoouoj Kájo. Doufám, že se s tím žena vyrovnává dobře. Důležité je, že má výsledky v pořádku. Trochu to odlehčím... Ještě jedno na hraní ti zůstalo, to já když zhubnu, nemám žádné. Ne, vážně. Přeji ji moc moc sil. Kdyby se potřebovala v vzteka, postěžoval si nebo jen tak pokecat, jsem tady. No a ty to Teda vejdes pěkně. Jak jsi si to zasloužil? Víš co, z komara velblouda umí udělat každý. Jsem strašně moc ráda, že jsi vše ustál a držíš se. Tyhle psychicke nátlaky,.. To chce hodně sil. Děkuji, že jsi se ozval. Udělalo mi to velkou radost. Moc pozdravuj ženu. Pro vás a pro všechny,.. Často se zdržují na FB. Můj osobní profil je Lenny Em. Papa a hodně sil

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 02/07/2018 14:20

Ahojky všem. Tak se hlásím-koukám skoro po měsíci ;) Strašně to letí. Držím. Už už jsem malem uklouzla. Vzdyt jedna sklenička vína ještě nikomu neublizila. Pořád mám tendence si říkat, tak zkusím. Zkusím jen jednu, zkusím to kontrolovaně a když to nepůjde, tak už nikdy. Zachránil mě ten můj chlap. Automaticky mi přinesl nealko. Jenže za odměnu lemta 3 dny vkuse. Naposledy to bylo pět dní a myslím, že to nejsou ani dva týdny zpátky. Založila jsem si na tom slavném fejsbůku svou skupinku, která funguje a drží mě nad vodou. Porozumění a podpora. Je soukromá, uzavřená. Nikdo nikoho nenapadá, držíme se, podporujeme, dělíme se o strasti, ale i slasti. Je vítana každá dobrá duše. Teď nás čeká i sraz B) Dnes jsem spala ve svém bytě, nechtěla jsem zase spát v těch vyparech. Už se mi z nich zvedá žaludek. Jenže do bytu mi zatím imigrovala maminka kamarádky. 74let,prišla si k nám na chvíli odpočinout a už to budou myslím skoro tři mesice. Její dcera ji zpět nevezme a tak je docela prdel. Upřímně.. Se nemá člověk ani kde v klidu vybrečet. Chlap měl včera na nás po dlouhé době čas. Z naplánované výletu bylo nic, a voltama pod kůži nemohl ridit a já mám pazouru pořád napůl bez citu. Koupil dětem kousek od domova cukrovinky, pozornos8ti, klobasou, limcu a jak si koupil pivo, věděla jsem, že je to v háji. No jasně. Odpoledne jsme prosedeli u jeho známých a čekali, až dopije pivo.. To

poslední, další, další, panáka, další,... Jsem vzteky bez sebe a ještě našťvaná, že si nemůžu nikam záležet a vrcet :laugh:

Cestuju hodně s detma, byly jsme venčit pejsky z útulku, dnes jsem darovala plazmu a mam schválený rehabilitační ústav, tak čekám a těším se, že aspoň na chvílínku vypnu.

A celé prázdniny mě čeká učení dějepisu. Syn v setstce propadnul a za 3 z chování. J

A jak válčíte vy?

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 04/07/2018 00:01

Lenko, ja se snazim nevalcit. Valceni a lamani pres koleno vedlo ke spatnemu konci :-)

Resim hypoteku, prodej nemovitosti, letni prazdniny deti, zmenu prace, ukonceny/neukonceny "vztah" (ach ty domnenky a na nich vytvarene zavery) a par kostlivcu z dob nezrizeneho piti.

A taky napsani si prani :-)

Prestal jsem 27.6. kourit.

Malem me to cele dohromady semlelo, protoze jsem se tomu tlaku a stresu (zhubl jsem 7 kilo, coz pri vaze cca 70kg je znat) poddal. Ale v poradku - ni kapka alkoholu a ani cigareta :-)

Bez dvou mesicu jsou to dva roky bez alkoholu. Ty jo .. ! :-)

M.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Drahoslava - 04/07/2018 09:38

Ahoj Lenko, Michale B, Karle, Lucie jste úžasní.

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 04/07/2018 14:18

No .. porad je na cem pracovat :-), ale dekuji! M.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Gennosuke - 04/07/2018 14:43

MichalB napsal:

Bez dvou mesicu jsou to dva roky bez alkoholu. Ty jo .. ! :-)

M.

To je skvele. Jsi hodne moc dobrej jak jsi to zvladnul!

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 05/07/2018 10:11

Diky! Zvladl a zatim zvladam. 2 roky je v podstate nic, oproti tomu kolik let mam jeste pred sebou. Ale neprestat chlastat, nemuselo by tech let uz byt tolik :-). Takze super. Ted uz jen si spravne prat :-). M.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Ja - 05/07/2018 10:24

MichalB napsal:

Diky! Zvladl a zatim zvladam. "2 roky je v podstate nic, oproti tomu kolik let mam jeste pred sebou." Ale neprestat chlastat, nemuselo by tech let uz byt tolik :-). Takze super. Ted uz jen si spravne prat :-). M. MichalB,

"Ty vieš presne kedy "exneš/umrieš"?!"... (alebo si šarlatán/jasnovidec, prognostik, či veštec?) ;) :D

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 05/07/2018 15:36

Jasnovidec.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Karel Dolejš - 05/07/2018 17:05

Ahoj Michale, taky jsem načnul 2 rok bez chlastu a je to super, kdykoliv, kamkoliv a s čistou hlavou. Všimnul jsi si kolik se dá vyrobit bezva nápojů a když nejsou po ruce vůbec žádné ingredience stačí obyčejná voda? my tady máme výhodu, že nám v kohoutku teče stejná, co prodávají jako neperlivou Magnesii. Tak jedeme bez alkoholu dál,ale Alkehol si stejně pustím.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 08/07/2018 23:10

Všichni jste super! Fskt, klobouk dolů.

MichalB: jak to vypadá doma? Už se vše nějak srovnalo a vyjasnilo?

Když jsi ten jasnovidec, nechceš něco povědět i nám?

Kájo:Alkohol a džus s H₂O. Když říkám vodu, každý slyší vodku :laugh:

Vím, že to není DOBRÉ. Ale sem tam do sebe lupnu jedno nealko anebo tu Vineu. Mam to fakt při šílených chutích. Tímhle trochu utlumit mozek a mam klid. A i když se to nemá... Lepší sklenka Vineu-víc ne, má hodně cukru-než flaska s voltama

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 09/07/2018 23:40

Lenko, to nebylo doma. S tou osobou jsem se jen vidal. Smskou bylo receno cau a uz nikdy vice - bez vysvetlovani, bez naroku na vysvetleni. Clovek mini, zivot meni. Hlavne se z toho neposrat :-)

TAKze ne, nevyjasnilo a ne, nemam to zatim v sobe vyreseni, nejsem s tim smireny. Jedine co, ze cas hraje pro me :-)

Jako vam o vas?

Ja se v pranich a jasnovidectvi soustredim jen na sebe (sobecke? :-). Ale jedno vim jiste - vse dobre dopadne :-)

m.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 10/07/2018 22:16

Mišáku, dobře děláš! Není to sobecké. Aby člověk přežil, musí myslet hlavně na sebe :)

SMSka ti toho tedy povedela. Ale víš co? To není podstatný. Podstatný je, že se držíš. Klobouk dolů a hlavně dál vydržet :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 05/08/2018 20:15

Ahoj všem.

Mám po dovolené. Po rozchodu s barmanem, narychlo odjezd s detma na týden k vodě.

A.. ČISTO! Birellu pár. A jestli mi někdo říkal, že je to špatně, tak přísahám, že je mi to fuk. Chuť na chlást ve mne evokovala ústní voda z Lidlu zelené barvy.
Zahnal právě Birell :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 05/08/2018 23:19

Lenko, proc by to melo byt spatne - ten Birell? Ja osobne si ho nedavam, protoze jsem lil do sebe horem dolem pivo. Mozna by to se mnou neudelalo nic, ale zkouset to nehodlam. A kdyz to nevidis jako riziko, tak proc ho nepit, ne?

=====

Re: Jak to je?

Vložil Agi - 06/08/2018 06:46

Michale, říká se, že je Birel díky své chuti spouštěč chutě na alko pivo. Ze prostě chutná podobně a abstinenta rozjede. Stejně tak jako třeba Margot tyčinka aj. Ale nevím, já to tak nemám. Možná proto, že jsem to do sebe lila kvůli uvolnění z alkoholu, nikoliv pro jeho chuť :).

=====

Re: Jak to je?

Vložil Agi - 06/08/2018 06:51

Lenko, koukám, že máš také pěkné období :dry: :) Já to měla před těmi třemi týdny vše najednou...rozchod,chlást i cigára. Říkám tomu nový začátek..bez tří bubáků :laugh: ...je mi lépe, cítím se svobodnější... A beztak jsem měla ty dva bubáky kvůli tomu třetímu :) , největšímu :laugh:

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 08/08/2018 21:10

MichalB: Mišáku, i tady mi psali, že Birell nebo Vinea není ok. A může být spouštěč. Pro mě ale může být spouštěč cokoliv. A tohle mám za odměnu :laug :laugh:
Drž se ty kluku jeden :cheer:

AGI: já se všeho zbavovala postupně, kromě antidepresiv. Ty jsem prostě vysadila a teď se to ve mně po dvou týdnech pěkně mele. Euforie, deky, úzkosti. Pomáhá mi psát si se známými.
Drz se! To půjde :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Pijak - 08/08/2018 22:09

Vinea či Birell? Pryč od toho..

=====

Re: Jak to je?

Vložil Karel Dolejš - 09/08/2018 06:36

Ahoj všichni, důležitý je vyhodit ten debilní chlast z hlavy a pak to jde samo, taky Birell nepiju, nechutnal mi ani když jsem lemtal hektolitry piva, max.1 na žízeň a vinea je limonáda odjakživa, všechny Vás moc podporuji, v nepítí jedu 14 měsíc bez jakéhokoliv chlastu a je to paráda.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Agi - 09/08/2018 08:05

Karle, ale jak vidím z tvých příspěvků,tak ty nepiješ už mnohem déle, ale prokladáš to misty,kdy se k alhoholu vracíš, že?? Co to? Zajímá mně to vzhledem k mé recidivě

=====

Re: Jak to je?

Vložil Agi - 09/08/2018 08:13

Jinak, já zatím bez problémů a bez chutí držím. Nenalomily mě ani oslavy,zahrádky akce a grilování. Většinou s úsměvem pevně říkám díky,já nebudu. Nebo, v tomhle horku bych skolabovala popř.mam tu auto. Opravdu vnitřně vím, že jedna sklenka, a jedu. Navíc by to bylo přes moc... stále mám uvnitř tu odpornou chuť toho vína při druhém litru, jak bylo odporné,ale přesto jsem to musela dopit... ukázka,jak měl chlast navrch

=====

Re: Jak to je?

Vložil Karel Dolejš - 09/08/2018 11:16

Ne přestal jsem až loni, předtím jsem to ani nezkoušel, alkohol mi moc chutnal, hlavně pivko a domácí kořalka,ale před 14-ti měsíci jsem s tím seknul, ze dne na den a v pohodě.

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 09/08/2018 23:50

Agi, ja vim, ze se to rika. Rika se spousta veci. U sebe ty vyzkousene nemam (ani nebudu). Vinea mi nic nedela, nepripomina. Ma pripominat vino? To ja nepil. Margotku si cas od casu dam a taky se mnou nic nedela. Tak proc by mel s nekym jinym neco delat Birell? S nekym muze s nekym neudela nic.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 10/08/2018 18:10

Karel nepije celou dobu (tedy těch 14 měsíců. Jsi borec, vydrž.

No a Birell mi právě nikdy vůbec nechutnal. Já nevím, je mi jasný, že to může nakopnout chuťové pohárky (i když zrovna tato močka bez chuti mi tedy pivo nepřipomíná ani v nejmenším), ale to může cokoliv.

Zvykacka či ústní voda.

Asi to mám v hlavě buď a nebo. A neminim se všemu vyhýbat, naopak tomu čelit a naučit se tak žít.

Jste úžasní, strašně moc

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 10/08/2018 18:56

Neco nakopnout mi projde stejna blbost jako ze recidiva prisla z niceho nic! Vypovida to o necem, co ke dlouhodobě spatně, az to vykristalizuje. Me teda nedela chute ani sedet s lidma x hidin v jospode. Pit muzu, ale nechci :-). Ale kdyby mi to nedelal dobre, tak tam nepolezu, stejne jako nebudu pit nealko pivo, kdyz vim, ze jsem lil pivo. Jogin nejsem, abych si veril na 100% :-)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 17/08/2018 06:32

Michale, já vím. Napíšu k tomu jedno dzus=vodka, tonic=becher, gin, fernet"limonada jakakoliv plus čaj =rum, voda =popíjení ouza,kafe=vajecnak.

S lidmi sedím venku na čerstvém vzduchu a to jen pro to, že teď jinou možnost nemám. Jo! Uzirat se depkama na pokoji.

Jinak s barmanem nejsem, do hospod nechodím

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 17/08/2018 06:33

Jinak někdy mám strach, že přijde den, kdy si prostě tu 1 "jedinou" sklenku dám.
Ale teď to ještě určitě nějakou dobu nebude. Mám děti a ty mají jen mě

=====

Re: Jak to je?

Vložil Pijak - 17/08/2018 12:24

Lenka napsal:

Karel nepije celou dobu (tedy těch 14 měsíců. Jsi borec, vydrž.

No a Birell mi právě nikdy vůbec nechutnal. Já nevím, je mi jasný, že to může nakopnout chuťové pohárky (i když zrovna tato močka bez chuti mi tedy pivo nepřipomíná ani v nejmenším), ale to může cokoliv.

Zvykacka či ústní voda.

Asi to mám v hlavě buď a nebo. A neminim se všemu vyhýbat, naopak tomu čelit a naučit se tak žít.

Jste úžasní, strašně moc

To není o chuti. V Birellu je alkohol a to až 0,5 % (<https://cs.m.wikipedia.org/wiki/Birell>) Je ho málo, ale je tam. Když jich vypiješ pár.. A už je to zas o dávkování. Bezpečná dávka pro alkoholika není. Já se na Birellu rozpil.. Birell si může dát nealkoholik, možná i nedlouho před jízdou autem, ale ne alkoholik. Pivo a je v něm alkohol.. Já už jsem cítil že je v tom alkohol, když jsem pil. Ale pořád se najde někdo, kdo to doporučuje jako alternativu jiným, většinou sám alkáč. Jemu to možná (chvilku?) funguje, mně ne.

=====

Re: Jak to je?

Vložil zdenek.dry - 17/08/2018 13:34

.. průšvih je hlavně v tom, že tě to drží moc blízko té propasti, a že vůbec ti vůbec stojí za to řešit nějaký Birelly, je to past a podvod, na alkoholiky. Ze by byl chuťově dobrý, tak to už vůbec. Past, podvod

=====

Re: Jak to je?

Vložil Pijak - 17/08/2018 14:07

No, já už to naštěstí řeším jen tady na diskuzi :laugh: :laugh: :laugh:

=====

Re: Jak to je?

Vložil zdenek.dry - 17/08/2018 14:16

.. vím,myslel jsem to obecně,je to stejná oblbovacka jako že je léto a všude čepují pivo na zahrádkách,a je žízeň a že grilujeme,jedeme na kolech..je to marné.Birely,piva a jiný patoky předraženy

=====

Re: Jak to je?

Vložil Gennosuke - 18/08/2018 13:05

Pijak napsal:

To není o chuti. V Birellu je alkohol a to až 0,5 % (<https://cs.m.wikipedia.org/wiki/Birell>) Je ho málo, ale je tam. Když jich vypiješ pár..

Do kamene tesat! Od určité úrovně alkoholika je Birell pekelně nebezpečná věc - ma totiž *tu* chuť a jste ke všemu je v něm alkohol. Jasné že jen malinko ale třeba ozralovi v mém stadiu stačí i tohle málo k pruseru :-).

=====

Re: Jak to je?

Vložil Michael Valka - 19/08/2018 16:40

Zdravím všechny,za mě "nealkoholických pivo" dobrý, když je nejhůř a představám tak mi vždy pomohlo, když jsem byl na vlně tak bych ho nedal ani mě to snad nikdy nenapadlo....dnes 6-ty den cistej :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Pistácie - 19/08/2018 16:48

Za mě Birell nebrat - jednak alkohol, jednak chuť, tak si dám 2-3 co se může stát? No a co takhle jedno malé pivo místo Birella... Adieu abstinence :dry:

=====

Re: Jak to je?

Vložil Rider - 21/08/2018 08:26

Přesně tak jedno malé a asi by byl problém,nemám vědomě vyzkoušené , co si ale dobře pamatuju v roce 2011 tři měsíční abstinence (asi tenkrát prvně cílená) a stačil malý panák fernetu a do pár dní bylo vše ve starých kolejích :(

....dnes osmý den abstinence :)

Hezky den Všem tady

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 22/08/2018 16:38

Dobře, dobře. Nebudu se omlouvat ani vymlouvat.

Ještě jsem si nelokla. To je pro mě podstatný.

Byla jsem nekontrolovany pijan. Možná jsem opravdu nespada tak hluboko, abych vnímala podstatu věci.

Rider: drž se! Stojí to za to!

Byla jsem o víkendu na šílený kalbe. Vydržela do pěti do rána mezi těma "dobytkama :laugh:

Strasne se mi líbil ten jejich dialekt.

Můj ochránce, se kterým jsem kdysi kalila úplně silene se divil. Měla jsem strašnou chuť si něco dát, fakt šílenou. Nechala jsem výběr na něm. Normálně fakt jsem se těšila na Kofolu s rumem.

Donesl mi vodu s limetou a cukrem a já málem brečela štěstím. A druhý den? Žádný vyprostovak, paměť jako Einstein a dokonalá nalada

=====

Re: Jak to je?

Vložil Pijak - 22/08/2018 16:43

Tyhle místa už nenavštěvuju, nevím, proč se furt trápit..

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 22/08/2018 17:05

Pijaku, mám tam starý známý, přátelé, co mě podrží. Jinak jsem sama zavřená v bytě. A to je život docela nic moc.

Teda teď rehabiliták. Díky suchu a vedru odpadla většina procedur. A i přes prohibici se tu chlastá o sto pero. Nuda úplně šílená

Víkend mám volny a děti pryč... Prostě ráda utíkám mezi lidi. Jen jsem asi ještě nenašla normální místo

=====

Re: Jak to je?

Vložil Pijak - 22/08/2018 17:13

To jsem dřív dělal taky. Bylo to trapný, že jsem nechlastal, i když jsem si říkal jakej jsem hrdina. Tohle je místo na to si zakalit, pořádně se uvolnit a né tam sedět jako trapák, cucat vodu a kazit ostatním zábavu.

Byl jsem jak jejich černý svědomí.. Akorát jsem je štvál. Je to jak když na maratón přijde chlap na kriplkáře a chce se přátelit s atlety. I když tyhle hospodští atleti jsou trochu horší kategorie.

Přestal jsem opruzovat a našel si kámoše jinde. Chodím do AA a tak. Jestli ti to neseď jsou i kluby abstinentů atd. Určitě to chce se odříznout od lidí co chlastaj.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Karolína - 22/08/2018 21:48

Lenko, obdiv. Klobouk dolů :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 23/08/2018 22:07

Pijaku, děkuji za typy.

Jo, chybí mi lidi kolem, strašně moc.

Mám přátele, ale daleko. A upřímně... Nejsem si jistá, jestli vůbec znám někoho, kdo nechlasta.

Karolinka, proč? Není co obdivovat. Mám strašný strach, že to jednoho krásného dne strašně poseru

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 23/08/2018 22:23

Ja mam pocit, ze kdyz budu mit strach, tak se stane to, z ceho bych mel strach - ze se vozeru a skoncim nekde ve skarpe, takže na co .. ? Nemyslim! :-) (jiste ze me to cas od casu napadne, stejne jako chut na pivo a cigaro. Prijde a odejde.)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Agi - 23/08/2018 22:24

Leni, posrat to může každý z nás.. ale vydrž, dnes ne, dnes ještě není ten "krásný den" a doufám, že ani zítra. A věř, že si tím krokem tu svoji momentálně blbou náladu jen prohloubíš a zvětšíš... Tak to zkus vydržet! Bude líp

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 23/08/2018 22:25

A po svete beha spousta lidi, co nepiji a nebo piji semotamo a nedela jim problem nepit ve spolecnosti nekoho, kdo nepije vubec - lide se potkavaji a rozchzeji, takze pro nepotkat a nepozat ty, co nepiji? :-)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Karolína - 23/08/2018 22:28

Strach má asi každý, kdo si to v hlavě srovnal. Leni, obdivuji, že i když jsi čekala, že Ti kamarád přinese alkohol, když už to bylo tak silný, že jsi se smířila s nealkem. Myslím, že kdybych se takhle rozhodla, že to také zvládnou. Ale u mně bohužel ten velký třesk v hlavě ještě neproběhl.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 24/08/2018 10:55

MichalB..moc ráda bych takové lidi poznala. Strašně moc. Třeba se jednou dočkám.

AGI.. Děkuji. Jojo, to si říkám často. Proč tě? Ještě ne! Čím déle, tím lépe. A přesně.. Chuť přijde, ale zase odejde.

Karolinka, smířil jsem se a byla jsem fakt vděčná

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 24/08/2018 20:19

Lenko, dockame se jen smrti, pro to ostatni musime vzdy neco udelat :-)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 08/09/2018 22:19

To ano. Ať se snažím, jak se snažím, vždy vše udělám špatně ;) Jinak není moc možností. Operace, rehabiliták-už teď mám sedm týdnů jistých a vypadá to, že už se mohu psychicky chystat na další zákrok. Sice ne patere, o to větší nervy mam, protože nevím, co mě čeká. Ať vlezu, kam vlezu, všude se chlastá.

Celou dobu max o Birellu.

Dnes 2 dl vína za celý večer a ještě větší strach, že jsem opět vše prodělala.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Agi - 09/09/2018 10:27

Leničko, je mi moc líto, že se stále plácáš v nějakých sr.č.ch ... a ještě si další přiděláváš. Ačkoli rozumím, že je to těžké a chápu důvod tvého napití, opravdu opravdu a asi sama víš, že je to k ničemu, že stejně to budeš muset řešit, že tomu neutečeš a zdraví je nadevše. Ale s lahví to bude prostě horší! Tak alespoň tohle si prosím nenandavej. Jinak, uvidíš, že až se překlene tohle blbý období, tak bude zase fajn život. Prosím, už nepij... myslím na tebe a posílám ti lepší náhledu a držím palce. To zvládneš a bude líp

=====

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 09/09/2018 17:07

Jinak někdy mám strach, že přijde den, kdy si prostě tu 1 "jedinou" sklenku dám.

Ale teď to ještě určitě nějakou dobu nebude. Mám děti a ty mají jen mě

Dnes 2 dl vína za celý večer...

Zbavila si sa deti? Ale prečo si sa nezbavila aj tej zelenej ústnej vody z Lidla?

P.S. Som ja ale sviňa čo?

Ono to zrejme asi vážne nefunguje tak, že kvôli deťom nemôžem. Nefunguje to ani u Pistácie. Ani v mnohých iných prípadoch. Hm..tak čo s tým? Ako prestať piť, keď kvôli deťom by som nemala, ale chcem? Že by to vážne fungovalo tak, že to musím kvôli sebe a pre seba? Že ja musím byť na prvom mieste, ak chcem dlhodobo abstinovať? Ale chcem vôbec abstinovať?

=====

Re: Jak to je?

Vložil Agi - 09/09/2018 18:12

Ahojky Krříku, teda, je vůbec něco, co nedokážeš vyhledat, vylustrovat najít :) :) ? Ale máš pravdu, třeba je to kopanec, který Lenku správně nakopne. Moc bych jí to přála, i kdybychom jí to tu měli kopat do hlavy denně. A tím i sobě...Stojí za to ona, i ty děti....

=====

Re: Jak to je?

Vložil Allie - 09/09/2018 19:04

Co se těch dětí týče, spousta ne-li většina lidí, co jsou závislí na alkoholu, jsou rodiče. Takže to asi fakt nefunguje.

Mě ale třeba hodně nakoplo k abstinenci čtení tady na fóru těch příspěvků, co píšou zoufale děti závislých rodičů. To, jak trpí a že nechci, aby tak jednou o mě dcera smýšlela nebo psala.

No, ale jinak paradoxně jsem se děsila chvíle, kdy dcera odejde z domu (a to se blíží mílovými kroky, brzy půjde na střední, tedy na intr). A myslím, že kdybych nepřestala pít, že by ta samota vedla daleko k intenzivnějsimu pití, což by byla konečna. .

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 09/09/2018 19:23

Mám selektivnu paměť. Často zabudnem, kde čo položím. Čo je problém najmä v práci vo veľkom sklade :laugh:. No a niektoré veci si zase pamätám lepšie. Proste si pamätám čo, kto, kde, kedy(približne) napísal a pripomeniem mu to. Taká určitá forma diskusie. Viem, že je to hnusné, hanbím sa za to :woohoo:, ale tak čo už.

Osobne proti Lenke nič nemám. Však ju ani nepoznám. Nie je to ani jej kritika. Veď aj ja som x-krát zlyhal. Je možné, že tie 2 deci boli len jednorázový, aj keď veľmi nebezpečný exces. Ale podľa príspevkov to bola len otázka času.

Ja v podstate narážam len na to "...kvôli deťom...". Preto som si spomenul na ten citát. Ako motivácia sú deti skvelé, ale pokiaľ si do hlavy nevtlačím, že abstinovať musím kvôli sebe, že ja som na prvom mieste, tak to pôjde ťažko. Ja viem ono to vyznie zvláštne. Akoby som chcel dať deti na vedľajšiu koľaj. Ale závislosť je choroba, ktorá má svoje špecifiká. Nestačí zobrať 3x denne zázračnú pilulku.

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 09/09/2018 19:43

Allie. Je taká slovenská stránka záchytka.sk. Sú tam rôzne témy so samostatnými diskusiami. To sú tie na pravo v zelenom so šípkou. A niekde na konci článku sú "komentáre k článku". Klikneš a čítaš. 90% príspevkov píšú príbuzný alkoholikov, tu je to opačne. Môžeš čítať do zblbnutia, ako vnímajú príbuzný pitie v rodine.

Mne v pamäti utkvel tento príspevok:"jedno hovado ozrate mam tiež v rodine a za to ako trpi cela rodina,to chce len odstrelit jak skodnu...kazdeho takeho hajzla ozrateho odjebat!!! nech nerobia svojou tupou sebeckou ozraleckou povahou zle na psychiku druhym normalnym ludom!!! lebo potom sa zbytocne z normalneho cloveka stava psychopat..."

Toto musel napísať zúfalý človek :(

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 09/09/2018 20:09

Ano, zoufaly. Ja bych byl v jeho situaci taky zoufaly, stejne jako byla zoufala rodina a ex manzelka. Dlouho nechapali, ze je potreba me hodit pres palubu a ze nejvetsi pomoc je zadna pomoc.

A k tomu, chceme vubec abstinovat. Jasne ze ne. Donutily nas k tomu okolnosti. Az jednou nohou v hrobe. Protoze prestala byt jina moznat, chceme-li zit. Nebyt to destruktivni pro zdravi, rodinu, praci, lejeme furt. Ja urcite.

Ted mam obdobi, kdy jsem se skoro napil piva. Jen tak od zeny .. na chut. Ono to ale nebude jen tak z niceho nic a jen z chuti. Nekde v pozadi peken bublaji nevyresene veci, problemy. Jdu je resit, najit, objevit na regresni terapii.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 09/09/2018 21:05

A prečo to nebude len tak, z chuti? Ak si pil pivo, tak tie spomienky sú stále v pamäti. Vybaví sa ti chuť, vôňa, bublinky pri nalievaní, pena a už to v hlave môže začať pracovať. Nemusia byť za tým hneď všetky problémy sveta. Ale samozrejme sa to vylúčiť nedá.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Cibulka - 09/09/2018 21:32

Ahoj Lenka, menovkyna moja. Nepi prosim, neriskuj to ani s tymi dvomi decmi vinka. Citala som tvoje story, aj vstah z barmanom, navrat domov aj ine komplikacie a vsetko si ustala, tak preco si to kazit. Drzim palce ;)

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 09/09/2018 22:10

Krtku, protoze mam pocit, ze ani recidiva neni o chuti A ja vim, ze bych si nedal jen to jedno cucnuti nebo jedno pivo na chut. Ja urcite ne. Zmrskal bych se jako hovado :-)
Vsetky problemy sveta - rozhodne ne. Ale vim, jake mam. A ty potrebuji nejak uspokojive vyresit, pojmenovat. Jak to je? Tak to je! :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 09/09/2018 22:22

Ale však OK. Ja som tu kdesi písal, že recidíva neprichádza len tak. Že sa ohlási skôr, už pred prvým pohárom. A ja netvrdím, že si si mal dať. Ja len, že niekedy nemusí byť žiadny problém, aby sa človek napil. Človek sa má fajn, všetko ide ako má a napadne ti, čo tak pivečko. Takto ti to nejaký čas vrtá v hlave, až jedného dňa...keď vidíš niekoho vedľa seba s pivkom, povieš si "Prečo nie?"

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 09/09/2018 23:50

Vlastne z techto "pohoda" stavu mam vetsi obavy, nez z nepohody, stresu atp.

=====

Re: Jak to je?

Vložil zdenek.dry - 09/09/2018 23:56

.. možná to sem až tak nepatří,ale hned jsem si v souvislosti s recidivama,vzpomněl na ty moje,a je strašně nebezpečné si to dovolit,napít se,třeba po x letech,to je skutečná,smrtící recidiva.Ta chvíle,kdy se ve tvé hlavě otevře okynko a normálně bez tvého vědomí už jedeš na vlně "občas můžu" a třeba to i nějaký rok funguje,ale už jsi na cestě k naprosté ztrátě kontroly a ke zkáze.Pijes jednou za měsíc,za tři,ale na konci čeká total bezmoc a hrůza.To je to nebezpečí naší nemoci,ta dlouhá inkubační doba,a jen ztrácíš a ztrácíš.Rad sem chodím,je to tak cenné a přínosné a důležité,jako máloco v mém životě.Moje recidiva po šesti letech v roce 12 začala tak,že mě bylo blbý v nové práci přiznat barvu,nebo to jinak zaobalovat a radši jsem si na sluzebce s chlapama dal tři piva,když to vypadalo, že není jiné řešení.Zadna chut,bazeni,nic.Strasna chyba.V ten moment,misto debilnich trech piv,se stala ta vec,ze jsem prisel o krasu toho byt abstinent.Kdybych chodil tenkrat do acek,nebo se jinak dolecoval,jsem presvedcen,ze by se to nestalo.A další chyba ta, že se nedělo asi dva první roky vůbec ale vůbec nic špatného..jen drak mě dostával víc a víc, intervaly se zkracovaly,bla bla konec,záchytka, léčení.No to jsem si jen vzpomněl na jednu recidivu,a hlavně to slovo takhle chápu dnes.A mám dnes noční :) A ještě to nejdůležitější je,že jsem díky tomu prožitému kolotoči uvěřil a přesvědčil se o těch pravdách a zákonech o alkoholismu.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Milan Smolík - 10/09/2018 06:24

zdenek.dry napsal:

.. možná to sem až tak nepatří,ale hned jsem si v souvislosti s recidivama,vzpomněl na ty moje,a je strašně nebezpečné si to dovolit,napít se,třeba po x letech,to je skutečná,smrtící recidiva.Ta chvíle,kdy se ve tvé hlavě otevře okynko a normálně bez tvého vědomí už jedeš na vlně "občas můžu" a třeba to i nějaký rok funguje,ale už jsi na cestě k naprosté ztrátě kontroly a ke zkáze.Pijes jednou za měsíc,za tři,ale na konci čeká total bezmoc a hrůza.To je to nebezpečí naší nemoci,ta dlouhá inkubační doba,a jen ztrácíš a ztrácíš.Rad sem chodím,je to tak cenné a přínosné a důležité,jako máloco v mém životě.Moje recidiva po šesti letech v roce 12 začala tak,že mě bylo blbý v nové práci přiznat barvu,nebo to jinak zaobalovat a radši jsem si na sluzebce s chlapama dal tři piva,když to vypadalo, že není jiné

řešení. Zadna chut, bazeni, nic. Strasna chyba. V ten moment, misto debilnich trech piv, se stala ta vec, ze jsem prisel o krasu toho byt abstinent. Kdybych chodil tenkrat do acek, nebo se jinak dolecoval, jsem presvedcen, ze by se to nestalo. A dalsi chyba ta, ze se nedelo asi dva prvnii roky vubec ale vubec nic spatneho. Jen drak me dostaval vic a vic, intervaly se zkracovaly, bla bla konec, zachytka, lecenii. No to jsem si jen vzpomnel na jednu recidivu, a hlavne to slovo takhle chapu dnes. A mam dnes nocni :) A jeste to nejdulezitejsi je, ze jsem diky tomu prozitemu kolotoči uveril a presvedčil se o tech pravdách a zákonech o alkoholismu.

To máš dost pomalý rozjezd, když po dlouhé abstinenci po napití se dva roky nedělo skoro nic. To já když se po dlouhé abstinenci napil, tak se intervaly pití zkracovaly vždy dost rychle, pil jsem ze začátku jednou za zhruba 14 dní, pak jednou a týden, pak dvakrát týdně a nakonec skoro denně. Během dvou měsíců po ukončení abstinence bývám obvykle tam, kde jsem byl před tím. Taky pozoruju, že čím jsem starší, tím rychleji to se mnou jde z kopce. Moje schopnosti v sebeovládání věkem slábnou.

=====

Re: Jak to je?

Vložil zdenek.dry - 10/09/2018 08:03

..u každého je to jinak, jasná věc, ale konce jsou stejné, což? Myslím, že to není ani tak věkem, ale jak Tě jednou démon dostane, už se s tím tak nepárá. No a dneska, já, a napít se, tak nemůže být řeč o nějakém sebeovládání. Zadně není je nula, nic, nemožné, vubec neexistuje

=====

Re: Jak to je?

Vložil Ja - 10/09/2018 10:47

zdenek.dry napsal:

..u každého je to jinak, jasná věc, ale konce jsou stejné, což? Myslím, že to není ani tak věkem, ale jak Tě jednou démon dostane, už se s tím tak nepárá. No a dneska, já, a napít se, tak nemůže být řeč o nějakém sebeovládání. "Žádné není je nula, nic, nemožné, vubec neexistuje"...

Zdeno,

"omyl - existuje/jestvuje = krchov/cintorín!" :P :silly:

=====

Re: Jak to je?

Vložil zdenek.dry - 10/09/2018 11:43

.. hezčí je cintorín, no někde na kopečku u lesa...

=====

Re: Jak to je?

Vložil Ja - 10/09/2018 12:54

zdenek.dry napsal:

.. hezčí je cintorín,no někde na kopečku u lesa...

..., keď tam čapujú takô voľačo "dobrô a fajnovô, čo samô steká dolu gágorom, prečo NIE?!?" :dry:

:blush: :silly:

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 10/09/2018 21:53

Ano,člověk to musí chtít kvůli sobě. Tak bohužel,to u mě nehrozí,aspoň zatím ne.

Krtečku,jsi úžasný. Rozumím ti a moc dobře vím,co tím chtěl básník říci. Ano,neměla jsem děti. A ještě nemám,k tomu jen spoustu dalších potíží a trápení. Chvilé štěstí vystřídaly chvíle,kdy jsem potřebovala pomocnou ruku a dostala kopanec.

Zatím je vše tak ,jak má být. Budu mít narozeniny,dostala jsem dost vína. Měla jsem příležitost po taji ucucavat. To ale nechci. A to vím jistě,nechci pít o samotě.

Ve společnosti vím,že jsem pod dozorem a nemíním se ztrapňovat ;)

Cibulka,díky ti za vlídná slova.

Nemohu slíbit,že nebudu pít vůbec.

To teď vážně nemohu.

Vím,že se nechci motat a dělat ostudu.

Jinak je zajímavé,kolik z vás se baví. To je podpory :laugh:

Vím,že jsem neudělala dobře.

Mám ovšem dobrý pocit z toho,že nelemtam a u toho netvrdím,jaký jsem držák v abstinenci ;)

Pár lidí tady umí podkopnout kolena dřív,než se člověk vůbec stačí nadzvednout. A zrovna tady je to fakt dost smutný.

Ta dvojka mi stačila. Mohla jsem to rozjet ve velkém,ale to nechci. KVŮLI SOBĚ se nechci po tajmu opíjet. Ale to je zatím vše. Možná je to jen další životní zkouška, která mi ukáže další cestu.

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 10/09/2018 22:25

Lenko, me to přijde jako mít cukrovku a obcas si zajít s kamoskama ppd dozorem a inzulinem na dorty do cukrarny :)) Ale taak je to ma domneka a kazdy sveho stesti strujce. Ar uz te teapi cokoli, tal urcite bude lepe a lepe :-)

Re: Jak to je?

Vložil Ondřej - 11/09/2018 21:08

Ahoj Lenko,

asi to bude znít jako pořádný klišé, ale nejspíš jsi ještě nedostala od chlastu dostatečně po hubě. U každého je to pomyslný dno úplně jinde, takže to nejde generalizovat co přesně hrozného se musí stát. Každopádně je moc důležitý, že chceš něco změnit a v tom máš moji obrovskou podporu. Recidivy se stávají, ale rozhodně není na místě říkat jak to je v pohodě. Takový to poplácávání po ramenou je podle mě špatný. Ikdyž chápu, že to tady někteří myslí fakt dobře. Já bych řekl: Posrala jsi to jsi fakt kráva....no a co! Jedeme dál. (prosím neznám tě a expresivnější výrazy používám pro dokreslení myšlenky, tak to neber osobně). Už to, že jsi tady znamená, že sama sobě přiznáváš nějaký problém. Drž se toho přiznání sama sobě...to je k**va důležitý. Osobně vím, že nelze abstinovat tzv. na sílu...držet to vůlí, nebo to dělat kvůli někomu. Budeš sice střízlivá ale nešťastná....teda aspoň u mne to takhle je. Já řekl alkoholu: kámo jdi do pr**le s**u na tebe. A teď existujeme tak nějak vedle sebe. Nijak se mu nevyhýbám je mi úplně srdečně ukradenej. Vím, že bych si třeba mohl dát občas nějaký to pivko(1-2-3), ale pak bych měl ukrutný chuť se dorazit, takže pokud bych to tzv. kočíroval stejně bych byl nasranej. Takže nedám ani jedno a jsem happy. Snad ti tyhle moje moudra nějak pomohou.

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 11/09/2018 23:56

Ondro, a co posrala jako krava? :-)

Treba si dala tu dvojku vinu a od te doby nepije. A nebo pije treba jedno pivko obden.

Mas pravdu, zni mi to jako desne namachrovane klise :)) Pomyslné dno, posrala si to, poplacavani po ramenou a tak.

Nikde jsem tu nevyčetl poplacavani a uznavani recidivy. Ma tu vubec nekdo recidivu? :))

Nejak me skube v oku pri cteni zprav, kdo co ma jak delat podle koho. Mozna pisu obcas stejne, nevim :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 12/09/2018 16:16

Ondro,máš pravdu. Už jsem slyšela,že je jednodušší odrazit se ode dna. Tam jsem nebyla. A měla jsem k tomu dnu ještě hodně daleko. A přesně... byla jsem půl roku střízlivá,ale nešťastná. Nepiji každý den,ač mám k alku přístup,odmítám tvrdý alkohol uplne.

Včera jsem po 15ti letech behala.

Dnes máme rozlucky a tanecky,možná si jedno dám. Možná.

Že bude jen jedno,vím jistě. Ráno vstávám a budu na sobě makat.

Nechci pít sama,na depky nebo nudu. Proto se vracím ke sportu. Včera jsem měla šílenou depku.

Vysadila jsem sama před šesti tydny antidepressiva i léky na spaní. Pořád se vrací stavy,kdy na mě vše sedne. Přijde to jako rána z čistého nebe. Sluchátka do uší,les a běh... Mohla jsem se vyplakat i vykricet. A strašně moc toho ze mě spadlo. Jen dnes chodím jako kachna :laugh:

A jestli mi tohle překazí udravotni komplikace nebo další operace,najdu si jinou zalibu.

Bojím se návratu domů. Tady mám kolem sebe spoustu lidí . Prijdou,obejmou,pohladi,nastavi rameno,naslouchaji,... mne rikaji,ze jsem sluníčko, ktere jim vzdy rozzari cely den. Je to nádherné. Vztahy jsou tu velice křehké a citlivé. Jsme si rovni,mladi,staří, bez ruky,bez nohy,s vyvodem,na voziku,... spojuje nas nemoc. Ale doma nebude nikdo. Deti,starosti ,nervy a pusto. Vecer ctyri zdi,nuda a spousta myšlenek. Tam chci zachovat suchý domov. Učím se jogu a meditace.

O samotě prostě pít NESMÍM! TO NECHCI.

Slyším kazdou chvíli život, jaký jsem dobrodruh. A jak moc riskuji. Asi to k tomu prostě taky patří. Jistě vím jedno,začínám si věřit :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil pert - 12/09/2018 18:04

Zkoušíš to teď s kontrolovaným pitím, ale až čas ukáže jak na tom vlastně jsi... jak to je? To bude ještě dlouhá cesta, i cesta, může být cíl... dobrodružko :kiss:

A vzpomínám třeba na Angii a to její vlákno "Tak jsem zvědavá jestli to zvládnu", zajímavý vývoj a zajímalo by mně jak jí to po čase jde, takže nepřestávej Leni psát a jóga je fajn, mně jednu dobu pomáhala, pak se to nějak vytratilo... a zas kalil jak dogo

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 18/09/2018 12:34

Pert... hahaha. Ze jsem samé dobrodružství slyším pořád. Asi i celý můj život je jedno velké dobrodružství.

Zatím je vše fajn.

Nic zvláštního se neděje, zábava je super i bez. S o kousek uvolnenejsi. Většinu stejně vybeham.

Takže zatím pohoda,klid

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 18/09/2018 13:26

Coz, Lenko, znamena, ze si tak pohoda, klidecek, tabacek popijis? Jen se ptam, zadny postranni umysl :-)

Jsem si vzpomnel na soji 3 mesicni pauzu a ansledne zklamani, ze to bylo k nicemu. Bylo, protoze jsem nepile kvuli nekomu, ne kvuli sobe.

A pak jsem za to zabral fest a najendou byl prochlastany skoro rok pryc. To byla jizda .. 2 delirka, okna,

poztracene veci, klíce od auta, bytu .. Neber to :))

=====

Re: Jak to je?

Vložil Michal - 18/09/2018 17:12

MichalB,
popiš delirium jestli můžeš....

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 19/09/2018 09:13

Co by te na tom zajímalo?

Odesel jsem z psychiatrie, kam jsem přišel po x denním chlastání. Vyklepanej, x dní vez jídla a vody, protože jsem vše vyblil. Abstak jak u ucebnice o alkoholismu.

Odesel jsem na revers z ordinace neb doktorka volala do Bohnic, at pro me poslou sanitku, ze jsem v ohrožení života. Ale pani doktorko, normalne abstak. To prechlastam a bude zase dobre. A tak jsem sel domu. Nemel jsem ani silu koupit si chlast. Sel jsem spat. Pot, zvraceni, budil jsem se. Nevedel jsem, zda spim nebo ne. Zacalo to tim, ze jsem slysel kapat vodu z topeni, pak ze stropu, pak jsem mel pocit, ze me vytopili sousedi. Nikde zadna voda. Pak jsem videl vsude po zemi mouchy a brouky. Pak letali po celem byte. Vzpomnel jsem si na doktorku, ze mam volat záchranku, kdyby to prislo. Neby jsem schopen - dezorientace v case i prostoru. Videl jsem pak vsude hady, diry ve zdi. Bydlel jsem v 11. patre. Tak me napadlo otevrit okno a ukoncit to. Nevim, jestli jsem vubec spal. Rano jsem sel do prace. Nejak jsem to tam preklepal a pak zas chlastal. No a pak sel do Bohnic :-)

=====

Re: Jak to je?

Vložil petr - 21/09/2018 10:25

Ahoj,

psychiatři většinou nemaj moc času, aby se věnovali hlubšímu rozebírání tvých problémů. Ti zkontrolují, jak na tom jsi a napíšu léky. Určitě vyzkoušej ambulantní léčbu. Když už nic, tak aspoň uděláš nějaký další krok. S každým dalším takovým krokem budeš svému problému víc rozumět a uvědomovat si jej a pak je naděje, že s ním i něco uděláš. Na tom ambulantním docházení se budeš potkávat i s odborníky, kteří tomuhle rozumí, mají zkušenosti a závislého neodsuzují. To je taky plus. Je to ale dlouhá a trnitá cesta. To bys měla vědět předem.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Michal - 21/09/2018 11:15

Michal B,

zajímalo mne prave ty halucinace a podobne veci znam to díky bohu jen tworeticky a vsude pisou, ze si clovek delirium tremens nepamatuje a konci hlubokym dlouhym spankem, tak se divim, ze si to vse vybavujes....díky za odpoved :) zni to desive...

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 21/09/2018 13:45

Zadny hluboky spanek se nekonal. Sel jsem rano po tom zazitku "normalne" do prace. A normalne jsem rozhodne vypadat nemohl, to jsem ji jenom myslel, ze nic neni poznat.

Vypravuji, velice zive, celou noc. Krom toho ze jsem se neorientoval v case, takže nevím, kdy ale zato vi CO :) To vse bylo prokladano neustalym zvracenim a prujmem na zachode. Po 2-3 dnech od ukončení poslední pitky zase dobry a chlastame dal, ze jo?

S podivem, ze ani tohle cloveka(me v tomto pripade) nezastavi.

Jeslt jsi nekdy uzil lysovhlavky a nebo lsd, meskalin aj. psychotropni, latky a mel na nich halucinaec (jak zvukove, tak ocni(?)), tak presne tohle jsem mel. Moje stesti, ze jsem si neotevrel v tom jedenactem patre okno. Rano by me nasli rozmazleho s telefonnim cisle zachranky na mobilu tesne pred vytocenim.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Michal - 21/09/2018 14:06

Mel jednou a nikdy vic LSD takže vim :) dik za popis....nenasli telefon by byl na srscky jako ty :D jak dlouho abstinuješ ted? A byl jsi i kurak?

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 21/09/2018 15:14

Nasli by ten telefon doma :-)

11.9.2018 to byly dva roky, od 27.6.2018 nekourim.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 29/09/2018 22:54

Ano,sem tam popiju. Už jsem si i zopakovala,jak šílená jsou rána opilcova a jaké to je,když se skládá večer z kousicku,které si pamatuji všichni jinak. O samotě jsem se nenapila! A po opici si dávám bacha na množství.

Chvíli se v tom asi budu placat. Návrat do reality byl dost krutý a samota zatím bolí

=====

Re: Jak to je?

Vložil Miroslav Vaculík - 01/10/2018 20:23

Zdravím vás, jsem tu nový a chtěl jsem se poradit.Nechtěl jsem otevírat nové téma, pže takhle jako já se tu ptá asi hodně lidí.

Je me 33 a je docela těžké si připustit že jsem alkoholik nebo minimálně podle několika příznaků a popisů chování to na mne sedí. Nemám problém s tím, že bych si musel dát každý den, nemohl to vydržet. alkohol doma piji příležitostně se ženou v malém množství. problém mám v tom, že se pravidelně nedokáži udržet na nějakých společenských akcích nebo posezení s přáteli kde se něco slaví a pije se. nedokáži odhadnout kdy mám dost a někdy se vzbudím až ráno v posteli a moc věcí si z předchozího večera nepamatuju.protože mám většinou nepříjemné opice tak kocoviny mam vetsinou moralního charakteru. co jsem komu vykladal atd...těch okýnek od doby co piji alkohol(ccá l7et) bylo nepočítaně a čím jsem starší tím víc mně to trápí a

poslední dobou se me taky několikrát stalo, že sme hned ráno po akci s kamarády dali sraz v hospodě na vyprostovaka ale byla z toho další opice a další problémy.

V práci problémy nemám žádné, hodně sportuju.

Ale s odhadnutím míry alkoholu, když už jednou za čas někde vyrazím mám opravdu problém a na druhý den většinou hned myslím na vyprošťováka i když v pití se to zvrhlo málo kdy ale stalo se to uz taky. v mladších letech častěji. Jde s tím něco dělat a jak si vůbec myslíte, že na tom jsem? jaké máte zkušenosti?Dik za případné reakce

=====

Re: Jak to je?

Vložil Ja - 01/10/2018 20:36

Miroslav Vaculík,

"ak sa chceš naučiť kontrolovane piť alebo pitie regulovať, máš smolu/(pech); TO Ťa TU nikto nenaučí!"
:dry:

Paradoxne, odporúčaní dostaneš určite mnoho... B)

=====

Re: Jak to je?

Vložil zdenek.dry - 01/10/2018 20:55

To je těžký.Treba na ten svůj kopec půjdeš ještě dalších deset let,nebo na něj vůbec nevylezeš,žadný pád se konat nebude.Na to budeš muset přijít sám.Tvoje současné obavy jsem kdysi řešil tak,že jsem měsíce nepil vůbec,"dokázal" jsem to blízkým, sobě,a pak třeba týden,tri dny jo.Na konci už naprostá ztráta kontroly.Ale tak jsem to měl já,třeba budeš pít,tak jako dnes,po zbytek života.Sem tam pauza,vše se nějak vždy srovná,žadný velký ztráty

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 01/10/2018 20:59

A co s tím jako chceš dělat? Vůbec nepít, nebo se naučit pít kontrolovaně? Co chceš změnit? A chceš vůbec něco změnit? Vadí ti tvoje pití celkem, nebo jen to, že nevíš kdy dost?

=====

Re: Jak to je?

Vložil Miroslav Vaculík - 01/10/2018 21:27

Díky za rychlé odpovědi, no samozřejmě to chci změnit, ale je pravda, že už dlouho a vždycky to dřív nebo později někde dost přeženu i když před tou akcí na to myslím, že se musím více hlídat. Nejhorší jsou asi ty okénka, kdy na druhý den musím zjišťovat co se dělo a ne vždy je to příjemné zjištění. Nejjednodušší řešení je jasné, nechlastat vůbec, ale na druhé straně vím, že dřív nebo později budu ve společnosti kde to budu řešit jestli si dám nebo ne. Jsem z vesnice kde je všeobecně pití hodně tolerované. Pije se víceméně u všech příležitostí. Bohužel ta hranice kdy se dobře bavím a kdy už chlastám jak smyslů zbavený je hodně malá si myslím.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Miroslav Vaculík - 01/10/2018 21:32

A ještě k té otázce jestli mi vadí pití jako takové tak to bych řekl, že ne. Jde me spíš o tu míru, pře většinou me přijde, že ve společnosti kde pijí všichni tak s tím problémem nemajíse uhlídat.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Michal - 01/10/2018 22:56

Mirolave ahoj,
mam to stejne jsko ty a tuto problematiku jsem zacal resot rok a pul z5 no za tu dobu jsem menil x krat nazory dokud jsem si nepriznal, ze jsem alkoholik snazil jsem se po nejake dobe abstinovani cca 6 mesicu pit kontrolovane-vzdyt pul roku nepiju, nejsem alkoholik, je to lez REALITA je takova, ze jak ja i ty jsme typy alkoholiku, kteri nejsou hladinkari ci-li nepotrebujeme pit denne, ale jdeme jednou za tyden 2 na tom nesejde, ikdyz 2krat ci 5krat tu hladinu udrzis mezi tim pomyslnym meznikem, kdy ztratis kobtrolu ozeres se jako prase, mas okno, kocovinu jak fyzickou tak moralni deprese stud a vycitky....stejne prijde den D, kdy tu kontrolu cili kontrolovane piti neuhlidas a dojde k tomu...takze ver mi, ze jedina cesta a jediny zpusob je byt abstinujici alkoholik a nepit vubec...nic jineho nelze...je to "smutne" ale je to tak.Vim jak je super si dat s prateli vychlazene pivko poklabosit, uvolnit se a odreagovat, ale MY jsme se prochlastali do stadia, ze uz to neni mozne....jen moje rada, ktera Ti usetri cas a bilancovani ALE stejne si tim musis projit sam....hodne stesti a drz se :) a recidivy prijdou bohuzel,ale pak nastane snad klid a rana, kdy si budeš pamatovat vse, bude Ti dobre a az pujdes v

sobotu odpoledne na prochazku treba s detmi nebo psem nebo sam uvidis ty stare "kamarady" jak se trousi na "vyprostovaka" a reknes si bohu dik, ze uz mezi ne nepatrim :) ahoj

=====

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 01/10/2018 22:56

Ale čo chceš teda ty. Najjednoduchšie by bolo nepiť, ale...

Stále teda neviem, čo chceš. Takže takto. Je to ťažké, keď nemáš klapku. Moja skúsenosť je taká, že je pre mňa jednoduchšie nepiť vôbec, ako vypiť 2-3 a potom sa kontrolovať. Pretože to už začnem chytať slinu. A je to pre mňa utrpenie. Chceš piť a nemôžeš. A celý čas to máš pod nosom. Stačí len natiahnuť ruku. Každé moje opitie skončilo v posledných rokoch oknom. Našťastie si nič nepamätám.

Ale boli aj chvíle keď ma mrzelo, že nepamätám. To ma raz zastavili kočky v meste, že čau Maťo a ja pozerám na nich jak puk, že odkiaľ sa poznáme. A že prečo sa neukážem, že bola sranda. Ale kde som sa mal ukazať, keď som nevedel odkiaľ ich "poznám"? Vtedy som zistil, že aj ožratý mám dobrý vkus na dievčatá. Boli fakt krásne. Škoda toho. Alebo som sa prebral z "okna" pri stole a pozerám sedí pri mne dievča. Poslal som ju do p...z fleku. Potom som neskôr zistil, že už sme tam spolu sedeli hodinu v druhej debata. To ma vtedy riadne nasralo. Celé týždne som naberal odvahu, že ju pozvem niekam a keď sa to stane nič nepamätám a ešte ju pošlem do pi...

Ináč to viem z domu od mamy, že som mal niekedy trochu vypité, normálne som sa s ňou rozprával a ja som si nič nepamätal. Veľa som kedysi nezniesol. Nemal som tréning ešte.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Cibulka - 01/10/2018 22:59

Ahoj, ja som to mala podobne, rozhodla som sa nepiť vobec a je mi lepsie. Sme aj rovnako stary (alebo mladý) Nechybaju mi tie rana keď mi hlavov prebleskovali utrzky predosleho vecera a hambila som sa za seba ako pes, sory to uz nedam. K tomu opica ze som nemohla ani jest, hamba na tri zimy. Jak sa hovori kdo nevie piť, nech nepije.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Cibulka - 01/10/2018 23:05

Michal, pekne si to napisal. Ja uz nastastie tie rana mam kedy si hovorim bohu dik, aj keď som neni veriaca :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 01/10/2018 23:17

Jde me spíš o tu míru, pže většinou me přijde, že ve společnosti kde pijí všichni tak s tím problémem nemajíse uhlídat.

Ja som kedysi mal takých kolegov, ktorí "neradi" vypili. Spravila sa skladačka a pilo sa. Dokola. Koľko oni, toľko ja. Oni dospelí chlapi, ja 25. Váha nejakých 65kg. Ja hotoví, oni ešte len začínajú chytať slinu.

Ak už chceš teda na nejakej oslave vypiť, nesmieš piť s ostatnými. Teda nie že piť nejako pod stolom :) Ale nejako si to pitie rozvrhnúť. Proste sa musíš vyhnúť s každým si pripíjať alebo piť pri každom prípitku. Trochu s pitím odžubkovať, ak sa nechceš opiť. Zapíjať aj dostatočným množstvom nealka. A nesmieš ísť nalačno a najlepšie jesť aj medzi tým.

P.S. Upozornenie. Keby to bolo také ľahké, ako som to tu napísal, tak tu dnes nepíšem.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Michal - 01/10/2018 23:19

Ja momentálne take :) ale k tomu vsemu jsem dospel az nedavno tento rok 6 mesicu nic, pak naivni predstava, ze bude vse fajn :) az mi doslo to, co jsem psal vyse :) proste jsem tolikrat padal na hubu az jsem zjistil, ze Ti co to jiz zazili meli pravdu :) asi si tim kazdy opravdu musi projit... to je dobre, ze to mas za sebou :) ikdyz clovek musi byt vzdy ostrazity :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Miroslav Vaculík - 02/10/2018 02:48

Tak nejlíp to pro me schrnul asi Michal, ale díky za váš čas všem co se snažíte poradit.

Tak ted je pro me víceméně jasné, že jsem se asi opravdu už prochlastal do stádia kdy pro me už není možné si na akcích jen tak popíjet a myslet si, že piju kontrolovaně, protože jak psal výše Michal : i když se několikrát po sobě na akci udržím, vyhráno už nemám nikdy. Asi to tak bude pže ten problém řeším už cca 10 let. Vždycky přišel den D a totální selhání, okno, ostuda, depky. Je to jak začarovaný kruh. Je fakt těžké si to přiznat.

Ted budu řešit jestli se s tím jít svěřit manželce. Ale komu jinému než jí, za rok spolu budeme 10 let a zná me jak svoje boty a vším si prošla se mnou. Už několikrát me naštvaná po mých uletech posílala k psychologovi, ale to asi ani netušila, že mám minimálně zaděláno na problém. No k psychologovi jsem samozřejmě odmítal jít. Nejsem přece alkáč :unsure:

=====

Re: Jak to je?

Vložil Allie - 02/10/2018 05:19

Ono nejjednodušší je fakt nepít. I na těch akcích si prostě zvyknes a zvykne si i okolí. Občas budou mít blbe kecy, ale však ty jim nemusíš sahodlouze nic vysvětlovat, od toho tu máme humor ;)

A za čas uvidíš, že je to vlastně strasne fajn, s někým pokecat a pamatovat si to a ráno po akci normalne vstát a zit další den.....

=====

Re: Jak to je?

Vložil Cibulka - 02/10/2018 05:38

Michal presne tak, clovek musi bit stale ostrazity, aj ked sa teraz citim v pohode, ja mam ciste tri mesiace ale uz som sa pristihla pri slabej chvilke. ????

=====

Re: Jak to je?

Vložil Cibulka - 02/10/2018 05:59

A Miroslav, ked ti to pomoze tak sa urcite zdôver manzelke, budes mat v nej oporu. Ja som sice do dnesneho dna tak neurobila, len som ohlasila ze nepijem, sak ked som isla ozrata s kocarom cez pol dediny, z hamby som si mohla usit kabat :dry: tak som si povedala ze nikdy viac

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 07/12/2018 21:49

Ahojky všem po dlouhé době. Sem tam jsem nakoukla. Dnes po dlouhé době koukám jako blázen,co je tu vše nového.

Nebyl čas,ne kvůli pití,ale zprvu kvůli rozlitanosti a poté kvůli práci. Brzy ráno vstávám,pozdě večer se vracím,napišeme s puberťákama úkoly,poklidím po dětech,navážím,uklidím po sobě,učiním hygienu,přípravu na další den a jdu spát.

NEABSTINUJI! Za ty tři měsíce se stal jeden pruser. Jinak se prostě bavím a vypínám. Občas se i vyspím. Bez antidepresiv a prášku na spaní jsem už 5mesicu. Sice moc nespím,ale tak jednou do měsíce si ten deficit organismus vynahradí.

Stále cvičím. Díky absenci času už ne tolik,ale chci se udržovat ve formě. Až začnu vynechávat cvičení ve dnech volna,doufám,že se nad sebou vážně zamyslím. Moc na vás myslím. Mějte se fanfárově

=====

Re: Jak to je?

Vložil Notor - 15/12/2018 14:36

Neboj, každej chlastá, každej! Téma zní "Jak to je?" No je to tak, že jsem se vožral, jako každej den ale tak, že jsem se v poledne probudil v poblitý posteli ještě úplně mimo a už to zase rozjízdim, jinak by přišel absták a horor. Už ani nechlastam abych se vožral, ale abych se cejtil normálně. Jinak mam stavy to se nedá popsát. A budou Vánoce, v práci máme volno. To zas budou alkoholický eskapády, už to

vidim. Hezky nakoupim, aby mi to vystačilo a budu sedět a pít od rána do noci. Asi tak to mam já. A co vy, jak moc se hodláte o svátky vozírat?

=====

Re: Jak to je?

Vložil Maris - 15/12/2018 14:57

Ne Notore, každý nechlastá. Ten kdo dostal rozum ,dávno přehodil výhybku.
A taky bys mohl napsat něco nového ,než ,že ses ožral poblil a bojíš se abstáků.
Vánoce se klidně pos..r,tady se tomu jen zasměju.A pod stromeček dostaň nový rozum,když se Ti ten Tvůj scvrkl chlastem.
Hezké svátky:laugh:

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lemog - 15/12/2018 17:19

Zdravim.
Notore - revize jízdenek.
Zatímco ty trávíš cas doma sám s chlastem a poblity, my abstinenti užíváme bezny zivot bez chlastu s partnery, konicky, vánočni naladou a s usmevem na rtech.
Jestli nejsi troll, je mi te lito ale vez, ze i ty bys mohl abstinovat.

Maris - Ja ti v chatu neodpovida , to je divné...:-), co jsi mu provedla?

=====

Re: Jak to je?

Vložil Maris - 15/12/2018 18:41

No nevím ,všimla jsem si ,že se mnou nemluví,nějak to přežiju.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Ja - 15/12/2018 19:07

Maris, píšeš:
"No nevím ,všimla jsem si ,že se mnou nemluví,nějak to přežiju."
..."určite přežiješ!"

Čumkám na rozprávky, hľadám (v nich) aj nachádzam...
(...a, keďže úporne a zodpovedne sledujem TV, tak nie som neustále v cloude ani vo wi-fi, ba ani

pricucnutý na prsníku: www.alkoholik.cz :P) :ohmy:

Lemog,

"nemám důvod sa na nikoho z tunajších hnevať alebo žiť nevráživosť/(zášť), pretože: "sme, čo sme"...

:laugh:

(...závislí aj spoluzávislí.) ;)

Re: Jak to je?

Vložil Notor - 18/12/2018 18:37

Lemog napsal:

Zdravim.

Notore - revize jízdenek.

Zatímco ty trávíš čas doma sám s chlastem a poblity, my abstinenti užíváme bezny život bez chlastu s partnery, konicky, vánoční naladou a s usmevem na rtech.

Jestli nejsi troll, je mi te lito ale vez, ze i ty bys mohl abstinovat.

Moje psychika je tak zvrácená, že nedokážu pochopit, jak někdo může jen tak užívat život, mít koníčky, vánoční náladu, nedej bože partnerku a radost. Mohl bych abstinovat, to je pravda, ale já abstinovat prostě nedokážu. Tu bolest nejde přemocť. Jsem troska, nikdy mě nikdo neměl rád a já sebe taky ne, tak jsem objevil chlast a začal si to po litrech lejt do huby. Je na tomhle světě vůbec radost? Ale né ta dostupná normálnímu člověku, ale ta dostupná mně? Já zatím zjistil, že ne.

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 18/12/2018 19:56

Máš nějakú rodinu? Rodičov, súrodencov?

Re: Jak to je?

Vložil Reminiscence - 18/12/2018 20:16

Notore, svět není spravedlivý. Někomu zkrátka nerozdá ty nejlepší karty. Nikdo tě neměl nikdy rád, předpokládám včetně rodičů, a z toho málokdo vyvázne se zdravou psychikou. Nemáš rád sám sebe, máš pocit, že si nezasloužíš prožít nic hezkého, trestáš se. Sám píšeš, že tvá psychická bolest je k neunesení, ale pořád máš ještě šanci zkusit jít jinou cestou. Jasně, když budeš abstinovat, štěstí ti to nezaručí, já taky nejsem šťastná, ale pořád mi to přijde lepší, než se upít. Kdybys začal abstinovat a léčit svou depresivní psychiku, zřejmě bys pomalu, občas, zažil něco, co by tě potěšilo, možná... Hodně by ti pomohl šťastný vztah, ale s ožralcem si žádná normální holka nic nezačne. Musel bys být nejdřív v pohodě. To u tebe bohužel znamená asi další léčbu, sám to nezvládneš - a nezvládneš to třeba ani po několika léčbách - ale pokud se aspoň nepokusíš, jsi slaboch a ty brzké zdravotní problémy si zasloužíš.

Ale neodsuzuju tě, ne každý má v sobě sílu k boji, i mladí lidé páchají sebevraždy, aniž by měli nějaký objektivní důvod. Zodpovědnost za svůj život máš ty, máš možnost se rozhodnout. Baví tě to pít ještě vůbec? Jestli jo a je to navíc tvá jediná životní radost, tak jsou naše dobře míněné rady asi zbytečné. Jestli sem píšeš s podtextem "heč, já se můžu každý den ožrat a vy ne", tak to jsi mimo, nikdo ti tuhle pakárnu nezávidí, vždyť jsi otrok. Ale jestli si prostě jen nemáš s kým pokecat, tak sem klidně piš, já s tím problém nemám. Jen je mi líto, když vidím, jak se ničíš.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Notor - 20/12/2018 17:07

Právě, já jak už nemám kamarády, tak sem občas napíšu nějakou ožraleckou esej. Máš pravdu, problém je, že pít mě baví a je to moje jediná životní radost, proto jsem otrokem týhle drogy a nikdy se jí nevzdám. Já jsem nevěděl, že mi nezávidíte to, že se každé den vožeru. Já jsem myslel, že každé to tak chce mít, bejt každé den zdrátovanéj. Ale asi se mýlím, asi je radost i jinde, než v dobře nachlazený flašce. Už nepomatuju den kdy jsem nebyl vožralej, ale co jako, jdu si pro další. Ještě cejtím, že jich pár snesu. Veselý vožralý Vánoce

=====

Re: Jak to je?

Vložil zdenek.dry - 20/12/2018 17:26

Dobrý hlášky.Veselý vožralý Vánoce,Ožralecka esej.Dobrý.Taky budu mít Vánoce na hovno,a kašlu na ně,a rozhodně kvůli tomu,ani ničemu jinému nechci pít.To vím nabeton.Takze můžeš psát každý den krásný,vánoční blitky,ožralecky eseje,my střízlivý se budem bavit,no pohoda.Jestli je to tvoje kalení a zobání pravdivý,tak moc ožralých Vánoc před sebou nemáš.To je taky nabeton ale třeba se něco stane a budeš mít štěstí a uzdravíš se.To ti přeju k Vánocům.Notore jeden

=====

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 20/12/2018 18:13

Z chatu:Maris: Krtek,vždy má co říct a říká to trefně a bez obalu

Dnes som bol v nemocnici na skupinke. Trochu som si rýpol do jedného chlapíka. Keby mohol, tak ma asi zmláti. :laugh: A že čo sa tam čo ja mám ozývať, ktorý bol 4x na liečení a že futr len do niekoho rýpem. :woohoo:

Asi tam prestanem chodiť. Nemám chuť tam chodiť len preto, aby som niekoho potľapkával po ramene, aký je skvelý, že je na liečení. Niektoré reči ma vytáčajú. Mám pocit, že tie psychožky sú na nich mäkké. Akoby sa báli im ublížiť tvrším slovom. Akoby nevedeli, že alkoholici sú skvelí klamári. Dôvod svojho pitia si dokážu skvele obhájiť a oni sú v tom vlastne "nevinne".

=====

Re: Jak to je?

Vložil Ja - 20/12/2018 18:52

Krtko,

..."všetci sme v tom úplne nevinne!" ("Môžu za to predsa tie psychožienky/("psychožky")!" :ohmy: :silly:

=====

Re: Jak to je?

Vložil Krtk - 20/12/2018 19:28

Pre chlapíka to nebolo prvé liečenie. Len som sa ho spýtal, čo chce spraviť ináč resp. spraviť iné, aby to neskončilo ako pred tým. Hneď sa do mňa pustil. Bola trochu dusná atmosféra. Tak som sa rozhodol, že už do nikoho rýpať nebudem. Nech ich liečia doktori, nie ja. Nech si každý robí čo chce. Už sa budem starať len o seba. Viem ako to funguje na liečení. A ak si opakovane, už vieš, čo od teba lekári očakávajú, tak sa prispôbiš. Vieš čo chcú počuť, tak to hovoríš a vieš, čo napísať napr. do denníka alebo nejakej úvahy, aby ti dali pokoj. Ak niekto na konci liečenia povie, že bude chodiť na A-klub, ale počas liečenia(bola možnosť v rámci vychádzky) nebol ani raz, tak si o tom myslím svoje a poviem to. A také reči sa niekomu nepáčia.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Ja - 20/12/2018 19:49

Krtko,

dotyčný by mal aktívne posilňovať, aby aspoň raz úspešne prehodil v mozgovni výhybku "do triezva". B)

Inak mu nepomôžu ústavné psychožienky, ba ani tatranské divožienky (abo → Bogynky.) :P

=====

Re: Jak to je?

Vložil Krtk - 20/12/2018 20:22

Ale ja proti nemu nič nemám. Len chcem, aby sa ľudia naučili byť v tomto úprimný. Niekto povie, že nemôže už piť, lebo sa musí starať o svoju 80r. mamu. To je fajn. Ale čo robil doteraz? Možno som naivný, ale chcem aby to robili pre seba, lebo chcú. Nie preto, že nemôžu kvôli niečomu. Chcem donútiť ľudí trochu premýšľať. Pretože takto to proste pri závislostiach nefunguje. Ja mám za sebou 4 liečenia, čiže 9 mesiacov na liečeniach. Viem o čom sa chlapi tam bavia. Viem ako rozmýšľajú. Bol som ako oni. Viem, že do rozlúčkových rečí sa často píše to, čo chcú počuť lekári. "Budem pravidelne chodiť k svojmu psychiatrovi, navštevovať klub atd. JA, abstinuješ už nejaký ten rok. Koľko nových pacientov k vám príde napr. za pol roka? A to je na Slovensku niekoľko liečební a nie ste až tak malé mesto.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Nespoznaný - 20/12/2018 22:08

Krtek, to sú stretnutia kde sú aj ľudia ktorí sa práve liečia, aktuálni pacienti? Zaujímavý nápad. Naozaj ak má pacient možnosť "pozrieť si" skúsených abstinentov, a ani raz ju nevyužije, tak to s ním nevidím optimisticky. A ja by som vlastne prijal trochu viac nesúhlasu a agresivity a fyzického násillia na našich mítingoch - a nič, všetci sme na seba dobrí, kávy popíjame, do prdele s takou robotou... ;-)

Edit: A "nových" ľudí chodí ozaj málo, a aby niekto aj vydržal, tak to nie. Vekový priemer máme okolo 180, prípadne 170 keď som tam aj ja.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Krtek - 20/12/2018 22:48

Pacienti po určitom čase majú možnosť v rámci liečenia ísť na A-klub. Nie je to AA, ale normálny klub. Fyzické násillie zrovna nie :laugh: , Ale ja chodím aj na také terapeutické skupinky pre pacientov a chodí nás pár zvonku medzi nich. Ako dnes.

Tak ono sa predpokladá, že kto chodí na klub, má skutočný záujem abstinovať a chodí tam lebo chce. Tam by som si to nedovolil.

Liečenie je trochu iná kategória. Dovolím si tvrdiť, že 90% je tam dobrovoľne nasilu(žena, svokra, zamestnávateľ, zdravie...). No a dovolím si viac. :woohoo:

Teda už oddnes už nie. Nechcem ničť prácu psychológov tam. Viem si predstaviť, ako im pekne dohovárajú do duše a potom prídem ja. A idem na to "trochu" priamočiarejšie. Tak ako povedal ten dnes, že furt len do niekoho rýpem a že čo sa vôbec po 4 liečeniach ozývam.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Ja - 20/12/2018 23:32

Krtko,

fluktuácia v kluboch býva rôzna - (napr. podľa ročníkov, ktoré sú práve v kurze). Každý má vlastnú predstavu o tom, čo sám chce a potrebuje...

Práve, že po štyroch liečeniach už môžeš niečo asertívne a cielene aj povedať (k problematike nepitia, abstinencie alebo k triezveniu)... B)

Ono aj samotné triezvenie má viacero úrovní, môže aj stagnovať alebo sa pozitívne prehlbovať do novej a vyššej kvality. :ohmy:

Úpadok vedie, spravidla, k recidíve alebo až k demencii. :(

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 06/04/2021 12:18

Tak. Budu psát do toho mnou založeného. To abych si mohla zpětně pročítat a necpala se jinam :laugh:

Dnes 7. Osmý den schááázííí nám.

Pořád nespím pořádně ani s lekama,ale to přežijí. Po úkolech můžu hodit šipku do peřin a vzít si tam i topení. Přes rok mám útulkáčka. Takova střední chlupatá koule. Jezevčí barvy, vzrůstu většího a chlupatá po kolii. Šťastná za každé pohlazení a hlavně za teplý domov.

Jo a chlebník se krásně rýsuje. Už jen dno,natupovat,nalakovat a může jít do světa :cheer:

I když první zkouška asi zůstane doma.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Erika - 06/04/2021 13:51

Ahoj Lenko,

Koukam dobra nalada, Te neopousti. To je fajn.

Tyden! Tak to je bezva.

Drzim ti palce. Nekdy se to musi zlomit.

A s tou distancni vyukou to je mazec. Vubec nevim jestli bych to zvladla.

Ja ucila syna kdysi davno, byl doma skorem celou treti tridu. Byl dlouho nemocnej. Byla jsem z toho uplne znicena. A to jsme brali "jen" vyjmenovany slova. :laugh:

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 06/04/2021 14:59

Lenko, takže porad strídave oblačno a slunečno (piju/nepiju)? Ja si dnes u lékaře uvedomil, že kroutím už 5ty rok bez alkoholu. Jen si to neumím zatím správně nastavit v té hlavě, abych se zbavil i tabaku/cigaret.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Erika - 06/04/2021 15:08

No zdar, MichaleB.

Cte, ze furt na dobry ceste.

Kde jsi se tak dlouho toulal?

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 06/04/2021 15:26

No, ja nevím, zda na dobré cestě, každopádně na cestě jsem porad :-). A když to nejde tudy, zkusím to jinak. Ale poslední dobou si uvědomuji, že mě současná situace nící a že je to cesta akorát tak k pivu, což nechci. Tak se snažím chodit jen do práce, domu, do přírody a hlavě necíst zprávy a nekoukat na CT24, protože z toho mám pak ty špatné nálady. A ženy pomínou, to je samostatná kapitola, zdroj špatné nálady :)) Jak se dáš tobe?

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 06/04/2021 15:36

MichalB napsal:

Lenko, takže porad strídavě oblačno a slunečno (piju/nepiju)? Já si dnes u lékaře uvedomil, že kroutím už 5ty rok bez alkoholu. Jen si to neumím zatím správně nastavit v té hlavě, abych se zbavil i tabaku/cigaret.

No ahoj. Gratuluji ti. Jsi borec!

Jak jsem psala .. teď bylo hodně zataženo, ale další úraz mi trochu přerovnal palici. No a co se kouření týká... Skoro po třech a půl letech jsem to taky nezvládla. Ale vím, že i zase bez cigar to půjde. Jen to chce svůj čas. Nechci si odepřít vše najednou. Hezky postupně. Ale vím, že to půjde. Jen se mi teď nechce. Mám to jako odměnu za zvládnutý den. Navařeno, napečeno, uklizeno, úkoly... A pak kávička a cigó. Vlastně si omlouvám o to, že mě to nenutí tolik jíst

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 06/04/2021 15:39

Eriko, syn je ADHD a má snad všechna dys..., která existují. Na učení doma a trénování pozornosti jsem zvyklá. Ale distančka je na palici. Vysvětluj puhošovi něco, čemu absolutně nerozumí a tudíž ho to nebaví :laugh:

A na dvakrát je to zahul, no

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 06/04/2021 15:48

Mno, nejjednoduší by bylo, kdybych do těch závalostí vůbec nespádl. Já naopak spotřebu tabaku zvýšil. To co mi bezne vydrželo na 4 mám dnes na 2 dny a vynervovanéj a nasranej jak pytel hoven na vše okolo i sebe :)) Tak jsem to nakonec vyřesil objednaním se na 7 dní a noci na pobyt ve tme, kam

dojdu cca 150km pesky z místa bydliste a pak kurzy truhlarstvi a studium na VS a koupi pozemku ba stavbu chaty ;). Porad se neco deje.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Erika - 06/04/2021 15:56

MichaleB, myslim, ze se mam celkem dobre. Na to co se kolem deje, myslim, ze to jde. Brzo budu mit 2 roky. A furt ten alkohol v hlave mam.

Na zacarku jsem si myslela, ze po roce abstinence budu borec a po delsi dobe, budu za vodou. Ale za vodou se necitim.

7 dni a noci po tme? O tom jsem slysele, i dost cetla.

Ale to si neumim prrdstavit. Nevim jestli bych se vystacila jen se mojema myslenkama. ;)

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 06/04/2021 16:18

A o tom to prave je, alespon z meho pohledu. Pripustit k sobe vse, co prijde, at uz negativniho nebo pozitivniho. Poznat se skrz naskrz v extremni situaci a jakoze 7 dni a noci ve tme bez kontaktu, bez knizky, svetla je.

Ja ani nevim, zda jsem si myslel, ze po x letech to bude s alkoholem v poradku. Je jedno, ze se pije vsude a alkohol je v obchode za par korun. S tim problem nemam, nemam nutkani v hospode pit, nemam nutkani si alkohol koupit nebo ze bych premyslel: mam, nemam. Ale ten mozek nebo co to je, vi moc dobre, jak si ulevit a ma zapoamatovane, ze prave alkohol na ty "problemy" pomahal (odsouval se, neresil - to vime vsichni). Bohuzel se jednou opit a upistit tzv. paru neumim, zabilo by me to, tak nezbyva, nez se bez toho obejit a najit si jine katalyzatory. Zivot nema napsano v rodnem liste, ze je jednoduchy. A stesti netrva hodiny, jsou to je zablesky ;) Akdyz tak nad tim premysim, tak jakykoliv tvor, rostlina na planete Zemi bojuje kazdy den o preziti a neni to o tom si zivot uzivat :D.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Erika - 06/04/2021 16:32

No jo. Nekdy to je beh proti vetru :angry:

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 06/04/2021 16:42

Vtip, kouzlo, je v tom brat veci takove jake jsou. A jakakoliv situace, ve ktere se nachazime, je ta

nejlepsi, protoze zadna jina neni.

<https://youtu.be/lp15RxoJbBE?t=850>

=====

Re: Jak to je?

Vložil Edna - 06/04/2021 17:28

MichalB napsal:

Vtip, kouzlo, je v tom brat veci takove jake jsou. A jakakoliv situace, ve ktere se nachazime, je ta nejlepsi, protoze zadna jina neni.

<https://youtu.be/lp15RxoJbBE?t=850>

Díky, Michale, to jsi sem dal moc hezký link. Tohoto pána si určitě ještě na YT vyhledám.

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 06/04/2021 17:58

<https://youtu.be/7EFt3Hzlj74>

<https://youtu.be/5AV-gluxQrw>

V techto videiich je vse o zivote :-)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 06/04/2021 19:00

Život ve tmě celý týden.. No potěš koště. Ale proč ne? A jíst budeš?

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 06/04/2021 19:02

Ano, prosim. Pust v planu nemam. Uz tak to bude napor na psychiku ;)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Erika - 06/04/2021 19:04

Dívala jsem se na to na net.

Ja tam i Wecko :laugh:

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 06/04/2021 19:15

Tak musis mit moznost nekde onanovat, ze jo. Co tam delat tech 7 dni a noci .. :))

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 07/04/2021 08:00

MichalB napsal:

Ano, prosim. Pust v planu nemam. Uz tak to bude napor na psychiku ;)

O tom žádná.

Někdo právě zase doporučuje ten půst.

Teď známý držel 18 dnů. To si taky nedokážu představit. Stačí mi úplňkový a druhý den už šilhám hlady.

Re: Jak to je?

Vložil Edna - 07/04/2021 13:19

Ono stačí odepřít si cokoli.

Já jakožto kuřák když si zakážu cigarety, budu dříve myslet na cigarety než na alkohol.

A jakmile si dám první cigaretu, začnu myslet na alkohol.

Kdybych byla žrout a odepřela si jídlo, tak si na alkohol ani nevzpomenu a budu asi myslet na jídlo.

Takové je závislostní chování. Chceme všechno.

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 07/04/2021 19:37

MichalB napsal:

Tak musis mit moznost nekde onanovat, ze jo. Co tam delat tech 7 dni a noci .. :))

Bacha na úrazy ????????? No já si to musím vygooglit. Nikdy jsem o tom neslyšela. Fakt bych se bála reakce mozku na světlo. Nechceš radši hodit ten půst? Hladovej by jsi nás mohl informovat,víš?

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 08/04/2021 14:54

Jako uklouznuti ve sprse? Muze se stat kdekoliv cokoliv :-). No a to je prave ten duvod, proc tam jdu. Byt po tme tyden a bez spojenim s okolim ;).

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 14/04/2021 16:04

Obdivuji tě. Také pořád říkám, že bych potřebovala aspoň na týden úplně vypnout. Reset mozku.

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 14/04/2021 19:15

Lenko, myslis, ze si tyden od rana do rana ve tme vyresetujes mozek? Spis to muze byt pekne peklo. Cim blize ten termin je, tim vice mam z toho fakt divny pocit, jak psychicky, tak i fyzicky. Jedna mala mistnost, tma a 120h pred sebou. Knizku si neprectes, nic si nenapises .. A jestli to potrebujes, tak jdi do toho. Staci zadat od vyhledavace klicova slova pobyt ve tme, lecba ve tme.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 14/04/2021 19:18

Na tmu jsem nepomyslela. Jen týden totálního klidu. A kdy nastupuješ?

=====

Re: Jak to je?

Vložil pert - 14/04/2021 19:29

No tak uvidíš, vlastně neuvidíš, ale když těsně předtím couvneš tak se nic nestane, anebo možná přijdeš o zálohu :laugh:

Podle mně je to velký krok-pokus něčeho dosáhnout. Cest je spousta, zkusíš tady tu jednu a můžeš odtamtud kdykoliv odejít a vrátit se do svého hnízda. Třeba bude stačit jeden den, ne týden, jak kdo co snese a myslím, že k něčemu aspoň trochu to bude.

Určitě se tady pak ozvi, jestli to tu bude fungovat. Držím ti palce.

Jsi prostě borec B)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Erika - 14/04/2021 19:29

Spis by me zajimalo, jestli muzu treba ve stredu zavolat : STOP :laugh: ????

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 14/04/2021 19:48

Lenko, jde o to, ze ta tma dopreje klid, protoze utichnou ty vzhruchy, co prenasi oci do mozku.

=====

Re: Jak to je?

Vložil pert - 14/04/2021 19:54

Tak je to jen ztráta světla, myslím, že taková ztráta sluchu v odhlučněné místnosti by byla horší, amíci dělali pokusy a ti lidi se zbláznili...

Kdysi sem uvažoval o kryoterapii, ne jen léčba těla, ale určitě by to mělo i nějaký vliv na psychiku :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 14/04/2021 19:56

Pert, borec? No nevím, ja si to o sobe nemyslím a naslo by se určite par zen v mem zivote, co si to take nemysli :D :D

Nemam predstavu, ceho si tim pripadne da dosahnout, zda neceho. Proste tam prijdu, zavru se a "buh" bud pri me :-). Ja jsem tak nejak zvykly existovat sam, ale kdo vi, co se v te hlavě udeje. Prece jen v te alkoholave je spousta nepeknych zazitku a otazek.

Erika, a kam by si chtěla zavolat? Ja tam jdu jen s oblčením a kartackem na zuby. Telefon bude někde mimo a vypnutý. Takže zavolat max tak nekam do psychiatricke lecebny :D

Re: Jak to je?

Vložil Erika - 14/04/2021 20:01

MichaleB, myslim tem provozovatelum.
Preci ti tam nekdo musi nosit jidlo. Nemas to bez stravy.
Spatne jsem to napsala.
Muj dotaz: da se tato terapie ukoncit i driv? :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 14/04/2021 20:30

Jo, provozovatelum samozrejme zavolat muzes ;)
Muzes to ukoncit kdykoliv chces. Ale nezjistoval jsem to - jestli tam je nejake cervene tlacitko a nebo je potreba vydrzet na hodinu vydavani stravy :D

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 15/04/2021 12:52

Četla jsem,že může za vámi někdo chodit a povídat si,pokud si to člověk bude přát. Ukončit to kde dřív.
Pročítala jsem článek jedním hltm. Je to fakt zajímavé...

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 15/04/2021 12:59

Včera nesnesitelná chuť na sekt. Jeden,jen jeden...
Přemlouvání sama sebe. A odpověď zněla:"víš moc dobře,že by časem nebyl jen jeden". Tak jsem si ani radši nešla pro cigára a vydržela jen na jednorázové s boruvkovou příchutí. Večer to zachránila čokoláda :woohoo: Nu,chtěla jsem do léta něco shodit,ale asi začnu tloustnout do nafukovací pneumatiky,abych nepropadla :laugh: :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 15/04/2021 14:00

Lenko, se omotej nějakou izolepou, at se to tloustnuti nejak rozumne formuje a nejses napr. jen pneumatika a nebo hruska :))

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 15/04/2021 14:18

Hubu si zalepí. Hlavně večer,hihi

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 22/04/2021 21:58

Nevim, fakt nevim, jak pobyt ve tme popsát. Je to asi moc osobni, subjektivni. Kazdopadne, kolmem dokola .. je to masakr :D Ruzne nedoresene veci se maji tendenci ukazovat v halucinacich, "snech", ktere zdanlive nesouvisi s danou nevyresenou veci. Napr. ze jsem se vyskytl na party bez kalhot v trenkach, hledal svoji penezenku, zmlatil nejakeho debila, co mi vzal mobil. Nasledne sel s nejakou zabou za muzikou, ze tam pry najdu penezenku. Cestou muj doprovod mezi dverma zablila prostitutku. Ptam: kurva, co to delas? Ona: ty vole, se na ni podivej. Ja: do prdele, bleee. Zablil jsem ji taky. Kamoska prostitutky: do hajzlu, tak to budou mit kuncafti radost. ... pak jsem se se rvanim "to snad neni mozne!" probudil.

Dalsi poznatek byl, ze pravda je, ze zadna neni. Ze cas neexistuje. Jak se tvori realita. Ze je to cele fikce, produkce vedomi, ktere zobrazuje jen omezenou cast skutečne reality. A co je skutečna realita? Matrix, doslova.

Uf, uf.

Na Vanoce tam jdu znova a s lepsi fyzickou kondici.

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 23/04/2021 00:01

Mozna by se to dalo i nejak vyuzit pri "leceni" alkoholismu/zavislosti neb ta introspekce do sebe sama je fakt silna. Srovnatelná s psychedelickým zážitkem pod vlivem lsd, hub apod.

V lete zkusim pod dohledem peyotl a pak s Astarem Seranem odvíbruji na desatou galaxii plnou surikat .. :D

=====

Re: Jak to je?

Vložil Michal - 23/04/2021 00:07

To Ti vyvolalo reálně halucinace? Nechce se mi tomu věřit :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Michal - 23/04/2021 00:08

Ikdyž mozek na to není zvyklý a může reagovat jakkoliv to ano.

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 23/04/2021 00:24

Nevim presne k cemü dochazi, ale ja nevedel, jestli spim nebo bdim. Vsude tma, ze jo .. a asi jsem spal tak hodku, sem tam pul hodku, pul hodku, hodku vzhuru a furt dokolecka .. no, jak by rekli pubertaci: "ty vole, uuulet":D

A hnedka jsem tu vecer takle vyprask skladbu a uz vim, jak se bude jmenovat - pozdrav ze tmy :D

=====

Re: Jak to je?

Vložil Michal - 23/04/2021 01:20

Ty jo no jasne, člověk nevidí světlo mění to spánek, melatonin v mozku, chemické procesy...no jako zajímavý no, co se člověku odehrává v těle, mozku, jak chemicky, emočně tak pocitově. Moznaaaaa jednou :D

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 23/04/2021 01:45

Ja nad tim premyslel a nepremyslel asi 3, 4 roky. Tak nejak. Blbost. Neni cas ztracet cas a bez hned ;).

=====

Re: Jak to je?

Vložil Michal - 23/04/2021 01:48

Nejsem si jisty, zda mi to něco přinese. Ale ted' jdu do tmy urcite, zhasinám a spat. Dobrou kamarade :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 23/04/2021 06:16

MichalB: Mišácku ahoouoj. Ježíši já jen čumím jak puk. Jsi úplně úžasnej! Ty blaho,to je tedy masakr!
A co cigára?
Chodil si za tebou někdo povídat nebo jsi nechtěl?
A co jídlo?

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 23/04/2021 06:27

MichalB napsal:

Cestou muj doprovod mezi dverma zablila prostitutku. Ptam: kurva, co to delas? Ona: ty vole, se na ni podivej. Ja: do prdele, bleee. Zablil jsem ji taky. Kamoska prostitutky: do hajzlu, tak to budou mit kuncafti radost. ... pak jsem se se rvanim "to snad neni mozne!" probudil

Málem jsem se počürala smíchy :laugh: Mívala jsem tým. Den po tréningu přišel jeden z týmu na zápas totálně nateklý a s kruhama pod očima. Říkám : "Co je ty bejku,takhle jdeš hrát jo? Vždyť jsi včera nijak zvlášť nechlastal" a on : "Já ne,ale ten druhej kretén,u kterýho jsem chrápal jo. Až doma. Před spaním jsme si šli dát ještě cigáro před barák. Ten debil se zakuckal a zablil. To bylo ještě dobrý,ale když do toho začal malovat prstem rybičku,tak jsem se zablil taky. Pak už jsem v klidu namaloval rybicce i kolečka. Picasso hadr" :laugh:

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 23/04/2021 07:00

Michal napsal:

Nejsem si jistý, zda mi to něco přinese. Ale teď jdu do tmy určitě, zhasínám a spát. Dobrou kamaráde :)

Michale, četla jsem v chatu tvé příspěvky ohledně bolesti. Tam nepíšu. Buď si píšu sama se sebou anebo ani nevím,protože je tam prostě moc zpráv a řešení.

Zkoušel jsi jinou neuroložku?

Pokud už jsi v péči jedné byl,tak stačí říct,že jsi nespokojený.

Mě si takhle prehazovala neuroložka s prtopedem tři čtvrtě roku. Neuroložka řešila krční páteř a ortoped bederni. Bolesti úplně šílený. Vystřelovaly do hlavy,do ruky. Neudržela jsem ani hrneček,ztrácela citlivost v ruce. Měla jsem už i třes v hlavě při otočení vpravo a ortoped se tomu ještě gebil. Za tu dobu mi udělala neuro 1 rtg,hodila na stůl s diagnózou,že tam nic není,normální degenerativní stavy a skolióza. No a co jako?

Po absolvování 20 ambulantnich rehabilitací řekla,že neví,co se mnou a odeslala mě k rehabilitačnímu doktorovi do nemocnice. Ten předepsal další reha. Po první jsem doma zkolabovala a dvě noci nespala bolestma. Na druhé řekla terapeutka,kdyz mě viděla,že na mě už nesahne,že tam prostě musí něco být,když to na mě takto působí. Doporučila mi jejich neuroložku.

Ta se divila,že už dávno nemám magnetickou rezonanci nebo CT. Prý proč jako? No co já vím. Já ani nevím,co to je. Copak jsem doktor?

Jela jsem na MR do neznámých končin,aby bylo co nejdřív,ihned po týdnů s výsledkama mě sama Dr.objednala na neurochirurgii na konzultaci ohledně operace a za tři týdny jsem byla na sále. Na dvou

místech mi vyhřezy plotének tlačily na míchu. V tu dobu už mi ochrnula napůl ruka a hlava by mi vybuchla.

Jinak celé od krku vyhřezy a na bederní to mám také jak olympijské kruhy, proto do toho zatím nikdo nechce hrabat.

Dnes už jsem po třech krčních operacích. Mám ob obratle a ty mezi se rozpadají taky. Další dva už se dotýkají míchy. Rukou hybu, ale citlivost nemám. Hlava třesit přestala, i únava se zlepšila.

V rehabilitáku mi zjistily, že mám kratší jednu nohu, proto to odnesly i kyčle. Artróza již třetího stupně.

Nu, román, ale třeba ti trochu pomůže.

Cvičit, cvičit a pokud to nejde, tak je to prostě špatně.

Hodně sil.

A hodně dnů s "běžnými bolestmi" ti přeji.

Ty už mám dění denně. Někdy normální, někdy horší a někdy nesnesitelné.

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 23/04/2021 10:25

A celej ten sen nebo jak tomu budene rikat byl o tom, ze mi jeden debil dluzi penize a potllali jsme se pred z lety na party.

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 23/04/2021 10:35

Lenko, pani domaci varial moc dobre vege jidlo. Ja se v tom vege-* nevyznam, ale chutnalo mi to.

Moznost povidani byla, ale byla z to me strany jen slatanina nesrozumitelna komukoliv :D. A zavislost na nikotinu byl samozrejme problem, znacny.

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 23/04/2021 10:41

Co se tyce bolesti zad. Casto t byva od poraneni kostrece. Na to si staci lehnout na zem na zada, dat nohy k sobe a sednout si s natazenyma nohama a podivat se, zda pri sedu jsou nohy porad stejne dlouhe/vedle sebe a nebo jsou posunute. Pokud posunute, tak je nejspis vyhnuta, skrizena panev a od toho odvijí zbytek. Takhle jsem prosel x ortopedu a prisel na to behem peti minut fyzioterapeut.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Honza - 23/04/2021 11:46

Ahoj Lenko,
mně na záda pomáhá treňažér,ale ne ten Concept II, to je pro profíky a brutální zátěž, ale naopak digitálně ovládaný Kettler.

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 23/04/2021 13:12

Honzo, to ale neresi plotynky a jine "urazy" .. tim si pak naopak muze clovek uskodit.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Honza - 23/04/2021 14:05

Koho nic nebolí, tak je asi mrtvej. Přímo bolesti nemám, ale se zády si o ně koleduju, prý je dobrá chůze s hůlkami,ale musí se to nejspíš umět a mít dobrou obuv.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 23/04/2021 14:51

Na to sedání pozor. Musí mít člověk fakt zpevněné břišní svaly,ji ale si může ještě víc ublížit

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 23/04/2021 14:59

Honza napsal:

Koho nic nebolí, tak je asi mrtvej. Přímo bolesti nemám, ale se zády si o ně koleduju, prý je dobrá chůze s hůlkami,ale musí se to nejspíš umět a mít dobrou obuv.

Ano,ano. I ty hůlky musí člověk umět používat,aby si neuškodil.

Veslařský treňažér mám zakázány úplně. Eliptický treňažér je super. Ale i ten smím už max pět minut :angry:

Těším se na léto. Plavat,plavat,plavat.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Michal - 23/04/2021 16:03

Lenko, děkuji Ti za Tvé zkušenosti. A je to přesně jak píšeš! Přesně toto jsem říkal už 3 doktorům, že mám fyzické bolesti a odhalí to jen MRI, pže dva kamarádi mají po operacích a taky chodili zbytečně k doktorům a po roce dvou to samé vyhrězy a operace. Moje bolesti a problémy začaly nevinně nemožnost otočit trup doprava, jak zablokované motání hlavy. Odflaknuté neuro vyšetření opravdu minutové a nazdar. Ortoped, který mi napsal naprosto diametrálně jiné diagnózy teď a 5 let z5, pak to moje obvodní hodí na úzkost, ikdyž umím přesně ukázat, problémy v pohybovém aparátu a bolesti mám fakt jako prase. Proto jsme tady minulé hanil zdravotnictví, pže za rok lítání jsem dostal algifen a hořčík. Skoliozu a kyfozu zad jsem zázračně vyléčil. A perlička je, že jedna mi diagnostikoval kdysi skoliózu 42 stupňů, což bych byl propnutý jako luk do strany, fyziio se divila, že to není možný, pak napsala, že se spletla, že mám 24 stupňů, tak jsem šel k druhému ten mi řekl, že 8, ale kyfozu 24....co si z toho má člověk vzít? Jak má podle tady těch ignorantů cvičit. Minulé mi řekl, že mám špatnou levou kyčel, pak pravou. Volal jsem na neurologii do nemocnice, pže už fakt jinde nejdu a chci MRI - nevezmou mě COVID, to samé zkucnik, 5tý měsíc šílený problémy - COVID nashle. A ve zprávách pak slyšíš, proč lidé nechodí k doktorům a odkládají své problémy? Takže paradoxně mám doma léky na bolest a nemám kde jít, obvodní mi cpe AD, ale já mám bolesti. Nepochopím jak někdo může celý život na základě anamnézy z roku 2009 tak tristně přistupovat k lidem. Ale to je alfa a omega všeho, mi přijde, že Tě ani nschvku léčit, že chvíli mít jen klid, řeší následky - bolesti ale ne příčiny a ani se je nesnaží najít. Takže mi nezbyvá než zase zkusit nemocnici asi pohotovost jestli se nějaký doktor nesmiluje a řádně mě nevyšetří, lze cvičením to nejde už, tak tak nějaký problém musí být, víš co ne nejhorší? Že Tvůj případ není výjimka, je ti naprosto běžná věc! Úplně běžná, takových případů jsme slyšel 1000 bez nadsázky, teď jsem jeden z nich. Nejhorší je, když se to neřeší včas, noci se Ti i další části páteře - naproti zbytečně.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Michal - 23/04/2021 16:06

Omlouvám se za chyby, píšu rychle na telefonu, ale kontext pochopíš :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Honza - 23/04/2021 16:33

Lenko de facto vím co a jak dělat,ale nedělám, ale to už si musím vyřešit sám. Dělán, jen když musím. Co se týče nějakého teda sportování tak pokazit se dá i jízda na kole i plavání, nebo návštěvy fitek, tak stravování. Takže po zkušenosti radši neradím, protože to sám neumím ani dodržet u sebe. Nakonec když radím a chci pomoci, nakonec to poruším jako první, tady funguje nějak svědomí asi. Mám podvědomý pocit, když poradím, že sám už jako nemusím dodržet, že to dělá za mně ten komu jsem poradil. Dřív to bylo komické třeba v tom alkoholu. Byl jsem deset dní abstinent, potkal starého barda z mokré čtvrti v důchodu a ten mi řekl, že jsem frajer že nepiju a já ještě ten den po návratu z cvičení jsem tam s ním popíjel páté pivo. Není nic trapnějšího jet si na kolo a vrátit se s pěti pivy v žaludku.

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 23/04/2021 17:13

Honzo, hulky do kazde rodiny, ale jak rikas, je nutno chodit s nima spravne. Ne je tahat po zemi jako vetsina lidi. Chuze jako kdyz jedes na bezkach. Hulka by mela plynule prejit s rotaci tela do zadu. Asi to spatne popisuju, ale kazydy fyzioterapeut, ortoped ti to ukaze. Mozna i ve sport obchodu.

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 23/04/2021 17:16

Michale, defacto musim byt, donucen okolnostmi, sam sobe lekarem. To by se z toho jeden posral. Nastaesti mi do cesty vzdy prijde nejake doporučení na odborniky, kteri problem rozponaji behem chvilky a poradí, co s tím.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Michal - 23/04/2021 17:34

Michale B, jojo já neberu žádný léky, prostě se snažím nějak fungovat no. Sportu jsem měl vždy dost, ale jeden doktor mi změřil taky kratší nohu o 2 cm, po 31 letech, má to i Lenka teoreticky, jestli člověk vlastně nevědomě chodí zlehka nakřivo a dává větší váhu na jednu stranu těla, může se tím ta páteř bortit. Těžko říct netuším. Chtěl bych jen dobré rady, co a jak cvičit a mám vůli a trpělivost s tím něco dělat. Ale teď jsem 5 let cvičil SM systém a doktor mi řekne ten samý, že skoliozu a kyfozu nemám, tak to je pak fakt těžký, když mi ji sám napsal do zprávy, bylo celkem vtipný ty zprávy vidět vedle sebe od stejného doktora a na každé úplně něco jinýho :D

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 23/04/2021 18:26

MichalB napsal:

Honzo, hulky do kazde rodiny, ale jak rikas, je nutno chodit s nima spravne. Ne je tahat po zemi jako vetsina lidi. Chuze jako kdyz jedes na bezkach. Hulka by mela plynule prejit s rotaci tela do zadu. Asi to spatne popisuju, ale kazydy fyzioterapeut, ortoped ti to ukaze. Mozna i ve sport obchodu.

Ano,ano. To je jedna možnost. Ale pozor,ne pro krční páteř. To jsou do háje i ramena. Paradoxně...já je tahám :laugh:

Ale správně. Nejlépe se opřít o držadla jen hřbetem ruky,tím se krásně vyrovná tělo. Člověk má chodit jako by ho někdo tahal za vlasy nahoru, ramena doširoka,lopatky k sobě,mírně stáhnout pozadí a jakoby ho cpat trochu dopředu... chodit jako pyšný páv a jak se opiras o hůlky jen hřbetem dlaně a odsštoucháváš se,tak dělají pěkný kravál :laugh:

Tak takto chodí "krčáci" :laugh: samozřejmě může člověk i posilovat břicho. Nevědomky vlastně tímto

způsobem cvičíš svaly, které běžně vůbec nevyužíváš :laugh:

Snad to nikoho nepohorsí. Napíšu to slušně... Bylo mi řečeno "chod' s pindou dopředu a prohlížej si u toho ptáky"

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 23/04/2021 18:32

Michale, přesně. Já mám tu haksnu kratší jen o cenťák, ale díky tomu mám v háji celou polovinu těla. Nedávno jsem kápla na uzasného rehabilitačního doktora...mladej, krásnej, vysokej... A první, co mi řekl, že mám prdel nakřivo a díky tomu už i spadlou celou vrchní část těla :laugh:

No nepotěšil mě, ale rehábka mi sestavil tak, že jsem vysílením ani nemohla dolézt domů. Ale pomohlo to.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 23/04/2021 18:35

Honza napsal:

Lenko de facto vím co a jak dělat, ale nedělám, ale to už si musím vyřešit sám.

Honzo, z toho si nic nedělej. Nejsi sám. Je nás vážně hodně.

Kolikrát jsem si říkala, jaké rady dokáží dát ostatním a pak zjistím, že já se jich vůbec neřídím, ač vím, že na sto pro zabírají ;)

Tak si holt budeme radit navzájem. Každý se orientujeme v něčem jiném a to se hodí, ne?

=====

Re: Jak to je?

Vložil Michal - 23/04/2021 19:25

No a já tu haksnu mám o 2 cm, ale beru to lehce s rezervou, protože mi to dělal zmíněný ortoped a měřil to vlastně od pánve nějaký kosti po kotník krejčovským metrem - nevím jaká je běžná praxe :). Ale vysvětlovalo by se hodně, lze všechny problémy mám na pravé straně.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 23/04/2021 20:03

Michal napsal:

No a já tu haksnu mám o 2 cm, ale beru to lehce s rezervou, protože mi to dělal zmíněný ortoped a měřil to vlastně od pánve nějaký kosti po kotník krejčovským metrem - nevím jaká je běžná praxe :). Ale vysvětlovalo by se hodně, lze všechny problémy mám na pravé straně.

Jo,ty jejich metry. Booooožeee neee! To jsem měla i o 3 cm.

Chodila jsem delší nohou po zemi a pod pravou jsem měla pohyblivou plošinu,podle toho poznaly přesně,kdy mám tu prdeličku v rovině :angry:

=====

Re: Jak to je?

Vložil Michal - 23/04/2021 20:32

Ahhhaa Leni, právě jsem si říkal, že to je takové "jak oko", tak tím pádem nevím kolik cm :D

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 24/04/2021 01:10

Michal napsal:

Ahhhaa Leni, právě jsem si říkal, že to je takové "jak oko", tak tím pádem nevím kolik cm :D

No přeci "baj očko"...

Ráda bych dala chechtajícího smajla,ale moc dobře vím,že to k smíchu vůbec není :angry:

Vyměnit doktora,zkontrolovat!

=====

Re: Jak to je?

Vložil Michal - 24/04/2021 01:30

Díky Ti moc ještě Jendou za rady, zkušenosti, vážím si toho. Moc se těším až se dostanu do rukou někoho, komu to není lhostejné. S těmi fyzickými problémy přichází pak i psychické a úplně zbytečně. Ani ne tak úzkosti jako deprese, pře člověk ráno vstane a už ho všechno neskutečně bolí, ale něco vydržím. Tobě ať je také co nejlépe!! :)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 24/04/2021 01:49

Michal napsal:

Díky Ti moc ještě Jendou za rady, zkušenosti, vážím si toho. Moc se těším až se dostanu do rukou někoho, komu to není lhostejné. S těmi fyzickými problémy přichází pak i psychické a úplně zbytečně. Ani ne tak úzkosti jako deprese, pře člověk ráno vstane a už ho všechno neskutečně bolí, ale něco vydržím. Tobě ať je také co nejlépe!! :)

Vše je spojené se vším. Fyzické bolesti lezou na palici :unsure:

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 24/04/2021 02:43

To je obracene, Michale. Vsechny problemy zacinjaji a konci v hlave. Ty fyzicke jsou projevy problemu v hlave. Zlomis si napr. nohu, protoze ses trdlo a nedavas pozor, protoze myslis na neo jineho atd. atd. Jinak ty kratsi nohy jsou od toho, ze je vyhnuta panev. Mozek se tomu prizpusobi, vyrovnava telo a vyhne panev a je to na svete .. :) Nachytril me ten zmineny fyzioterapeut. A jak jsem mluvil o tele, riakam mu: hele, spadl jsem v puberte na kostrc a bolest jak prase. On: no jasne a jsme doma, lehnete si na zada, pak na bricho, par pohmatu a testu, ak reaguje telo a rika: tak ja vam tu kostrc narovnam pres prdel. Coze? On: to se tak dela, nebojte se. ... Hm, no dobre, odpanen od fyzioterapeuta, super :D.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Michal - 24/04/2021 22:23

Neeee :D :D :D twl tak to budu raději trpět :D ...tak hlava je mocná no a co teď na tu hlavu? :D :D :D

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 24/04/2021 22:56

Vsecko je jedno poprve .. :)).

Hlava je mocna a vetsinou nemocna, resp. nemocne je ego ;)

Co na hlavu? lboga, lsd, houby, pobyt ve tme, peyotl .. tech veci v prirode je mraky :D

=====

Re: Jak to je?

Vložil Michal - 24/04/2021 23:31

Je to už delší čas, ale po letech, kdy nepiju delší dobu alkohol, nekouřím, neberu žádné léky, jsem čistý jak lilie a strašně bych chtěl aby to tak zůstalo ALE necítím se fit, dokonce jen tak na 60%, těch 40 jsou fyzické problémy, které se odrážejí na psychice (tak to vnímám), ale může to být tedy obráceně, ale nedaří se mi se stabilizovat tak, abych byl spokojený, kdyby se mi to podařilo, jsem nejšťastnější člověk má světě :), ale nevím jak ...

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 25/04/2021 00:58

Ale vis, Michale, vsichni to vime. Kdo jiny to vi lepe, nez my sami o sobe. Ja si rikal, co je spatne s mym

telem, tak jsem si došel k chiropraktikovi a říká mi: chlape, vzdyt vy máte v tele zanet a to telo s tim bojuje a pak jste oslabeny. Dojdete si na celostni medicinu a k praktikovi. Xy odberu krve a pry nic (vystridano nekolik odberu v ruznych nemocnich). Az ted rozumna prakticka lekarka říká: vzdyt máte zvsene bilkoviny v krvi, to ukazuje na nejaky zanet. Ja: dyt to rikam uz dva roky! Ale podle predeslych odberu krve nemam pry ani problem se stafilokokem a podobnou verbezi (pokud se premnozi tam, kde nema). Tak vytery, sono, rtg, orl. Nic. Tak to me poser, medicino! Tak celostni medicina: máte problem s tlustym strevem, kde se tovri vetsina imunity a s jatry. Tady máte prirodni "leky", upravte stravu dle doporučení. A je o dost lepe. Tak prakticka lekrka: ten zanet tam máte porad. Tak zas vytery. Si rikam, kurva, nakolik to pochazi od hlavy, stresu, vnitriho neklidu. Tak jeste stomatologie, zda mi nedelaji v tele bordel ty osmicky. Faktem je, ze obcas mam pocit, ze se mi zuby nevejdou do huby. Je holt potreba hledat cesty. Zivot neni a nebude jednoduchy :D

=====

Re: Jak to je?

Vložil Michal - 25/04/2021 01:31

No právě, kdo jiný zná své tělo než člověk sám a taky dokáže odhadnout zda má problémy s řekněme psychosomatikou nebo žije špatně nebo ne. Ale moje bolesti hnát, po probuzení třeba kloubů různě v těle, ruce lokty, kotníky, kolena, občasná přecitlivělost na zvuky, světlo, pak z ničeho nic jak když praskneš bičem únava (nelidská) a ještě pár divných příznaků, které procházející, odcházejí, kombinujou se a člověk vlastně nemá šajn cokoliv racionálně posoudit. Kdykoliv hodím něco do googlu :D, tak mi vyskočí infekce, chlamydie, borelioza atd. Já měl odběry a nejdřív to byla štítná žláza a cukr, kontrolní pak ok, pak infekční a tak nějak haprovaly hodnot myoglobinu, bílých krvinek a nejjpodstatnější dle diskuzi IGG, IGM - zda tělo bojuje/ bojovalo s nějakým zánětem, já aktivní. Doktor no divný, koukneme na to zase v červenci (půl roku) . Bolesti, problémy neměnné, obvodní - "zvykněte si na to" :D, najdete si psychiatra, tady je algifen, hořčík, nemocnice tady je hořčík. Dle zkušených lidí na tyto záněty, pokud nejsou včas přeléčené v krvi je prakticky nenajdeš potom, jsou zacyklené a jsou to "skryté záněty", který pouští toxiny a ničí Ti tělo zevnitř jak se jim umane od A-Z. V ČR jediný specialista údajně doktor Klubal, dle něj až 80% psychiatrických pacientů mají neléčené infekce a víry. Pravda? Lež? Bolesti dělá má hlava, psychika nemyslím si. Rozdíl mezi úzkostí a depresí a depresí z infekcí je totiž obrovský. Člověk s depresí nemá chuť dělat nic, zlehčeně řečeno, z infekcí chce dělat 1000 věcí, ale tělo mu to sabotuje a to je můj případ....ale zdá je toto příčina se těžko dozvím. Tak a jdu spát, ráno mě čeká "příjemné vstávání" s bolesti nohou, kloubů, pocitu totálního neodpočinku z nepochopitelných důvodu a začíná vše na novo :D ...

=====

Re: Jak to je?

Vložil MichalB - 25/04/2021 01:50

Hele, je to vzdycky jednodussi, nez si myslime. Jakakoliv nemoc (ne-moc) je dopis, ze zijeme blbe - strava, spanek, stres, pohyb. Nic jineho to byt ani nemuze ;)

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 28/04/2021 07:37

MichaleB:a jak se ti daří dnes? Co touha po nikotinu?

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 28/04/2021 07:38

Michale,MRI mozku byl můj největší strašák. Už jsem ho podstoupila dvakrát se slovy,že se musí v první řadě vyloučit nádor. Ale vše je ok. Tak se neboj a věř,že to dobře dopadne. Myslím na tebe.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Michal - 30/04/2021 15:19

Je to moc milé od TEbe Lenko děkuji, nebojím se, co má být - to bude :) taky se opatruj.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 04/05/2021 18:12

Ví někdo,co je se Sochařem,Notorem, Zdeňkem Dry,Šantal,DD,Davidem,Stopkou,Reminescence nebo Jardou 60? Asi jsem z těch starých pak na někoho zapoměla,ale to je moje hlava.

Kdysi si mě někdo dobíral,že se znám s Kájou Dolejšem nějak víc... Kdepak,jen přes "Fejsbúk". On se za nic neschoval a já taky ne.

Upřímně jsem si ho také představovala úplně jinak. Byla jsem šťastná za všechny ty zprávy,komentáře a fotky. Je to moje rockovo-metalova krevní skupina :laugh:

=====

Re: Jak to je?

Vložil Inka13 - 01/06/2021 16:55

Ahoj Lenko, snažila jsem se tě na tvém uvedeném FB profilu kontaktovat, ale marně, je teda platný či ne?

=====

Re: Jak to je?

Vložil Inka13 - 02/06/2021 08:51

=====

Re: Jak to je?

Vložil Inka13 - 02/06/2021 08:52

Je tam obrázek s koněm, pro upřesnění

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 03/06/2021 18:41

Inko,nejspíš ne. Musím obnovit informace. Prostě Lenka Tůmová a na profilovce mám oblek čarodějnice

=====

Re: Jak to je?

Vložil Inka13 - 04/06/2021 18:11

Děkuji Leni, už jsem ti napsala, tak snad to tam někde uvidíš.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 06/06/2021 10:01

Nikde nic :S

=====

Re: Jak to je?

Vložil Inka13 - 06/06/2021 18:08

Leni, to budeš mít asi schovanou tu zprávu - mě to tak někdy dělá, když rozklikneš messenger, tak tam bývá oznámení, že ti chce někdo poslat zprávu, jelikož mě nemáš v přátelích, tak se ti nemusí zobrazovat. Můžeš zkusit napsat ty mě Jiřina Třináctá - mám tam fotku kytky.

=====

Re: Jak to je?

Vložil Lenka - 06/06/2021 19:13

Mám tě. Papapa

=====