chci přestat pít
Vložil Lenka - 22/07/2018 08:33

Dobrý den, jsem alkoholik. Piju od mládí, je mi 57 let a k alkoholu jsem měla vždycky blízko i díky rodinnému zázemí. Když se sama sebe zeptám proč piji, tak si neumím najít uspokojivou odpověď. Jsem vysokoškolačka, mám dobrou práci, skvělé děti i vnoučata. Několikrát jsem zkoušela přestat, na kratší dobu není problém, ale stačí, když manžel koupí lahev vína na společné posezení a je to spouštěčem mé další alkoholové šňůry. Mám strach ze zdravotních důsledků mého chování-užívám alespoň ostropestřec mariánský. Momentálně abstinuji druhý den. Včera jsem myslím měla trochu absťák- byla jsem nervozní a podrážděná. Taky jsem se dosti potila.Dnes jsem se vzbudila v dobré náladě a cítím se výborně.Chci to zvládnout. Když to šlo s kouřením, tak to přece musí fungovat i s chlastem. Držte mi prosím pěsti!

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Krtek - 22/07/2018 09:28

Mne, ako Slovákovi sa zdá, že všetky Lenky pijú. :huh:

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka - 22/07/2018 10:06

Zajímavý názor...Chtěla jsem oponovat, ale taky si zrovínka nemůžu na žádnou Lenku abstinentku vzpomenout. Ale tím jménem to určitě nebude.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Krtek - 22/07/2018 16:37

Ja len preto, že tu si minimálne tretia. :cheer:

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Cibulka - 22/07/2018 22:31

Ties som zacala mat pocit ze s tym menom nieje vsetko v poriadku :laugh: Citala som ked sme vyberali mena pre dcery, ze meno moze ovplivnit urcite crty v spravani cloveka, ale co je na tom pravdy neviem. Kazdopadne Leniek tu je nejak moc. ;)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Reminiscence - 22/07/2018 23:15

Lenko, tak každopádně budeš muset o svém problému promluvit s manželem, aby nekupoval domů alkohol. Jak správně píšeš, je to pro tebe spouštěč. Možná to nebude stačit, ale pro začátek aspoň nějaký krok.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard Abraham - 23/07/2018 16:43

Lenka napsal:
Dobrý den, jsem alkoholik. Piju od mládí, je mi 57 let a k alkoholu jsem měla vždycky blízko i díky rodinnému zázemí. Když se sama sebe zeptám proč piji, tak si neumím najít uspokojivou odpověď. Jsem vysokoškolačka, mám dobrou práci, skvělé děti i vnoučata. Několikrát jsem zkoušela přestat, na kratší dobu není problém, ale stačí, když manžel koupí lahev vína na společné posezení a je to spouštěčem mé další alkoholové šňůry. Mám strach ze zdravotních důsledků mého chování-užívám alespoň ostropestřec mariánský. Momentálně abstinuji druhý den. Včera jsem myslím měla trochu absťák- byla jsem nervozní a podrážděná. Taky jsem se dosti potila.Dnes jsem se vzbudila v dobré náladě a cítím se výborně.Chci to zvládnout. Když to šlo s kouřením, tak to přece musí fungovat i s chlastem. Držte mi prosím pěsti!

Vaše předposlední věta odpovídá za mě. Ano, jde to a je to jednoduché. Nejdřív se rozhodnout a prostě nepít. Netajit před manželem problém s alkoholem a slušně ho požádat, aby Vám ho nenabízel. Je li to skutečný partner bude Vaše přání respektovat, pokud ne bude si muset zvyknout. A nebojte se.

Přeji krásný zbytek života ve střízlivosti.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka - 25/07/2018 09:47

Děkuji moc a moc všem za podporu. :) Je to pro mě nyní velmi důležité. Zatím se držím, ale není to lehké. Zakoupila jsem a začala užívat přípravek s kudzu, údajně by měl pomoci překonávat počáteční odvykací obtíže. S manželem jsem o mém problému hovořila mnohokrát, dříve i nyní, ale výsledek není dobrý. Vše zlehčuje. :unsure: Řekla bych, že je na tom stejně jako já, jen ještě nedospěl k tomu, aby si naši závislost přiznal.

==========

Re: chci přestat pít

Vložil MichalB - 25/07/2018 11:38

Ad Kudzu - to jsem zkousel, uzival. Nevim, nakolik to byl placebo efekt a nakolik funkcnost, ale chut na alkohol to u mne snizovalo. Dal jsem to vyzkouset i ex manzelce, ktera v te dobe pila tak max 1dcl vina vecer u knizky a pry to u ni chut na alkohol/vino taktez potlacilo.
Silencro na predpis u mne taktez fungovalo dobre.

Vlastne dobry a funkcn model u mne bylo:
silencro, navstevy a konzultace u psychiatra a pravidelne navstevy AA (2x-3x tydne). Fngovalo to dobre 3 mesice. Ale .. bohuzel pro me, nepil ne kvuli sobe, ale kvuli tomu,z e jsem chtel "zachranit/obnovit" vztah s exmanzelkou. Neuvedomoval jsem si, ze ona o to nestoji a ze me ddavno hodila pres palubu. Nebyt slepy, naivni nebo cokoli jineho - mohl jsem si (mozna) usetrit dalsi propity rok. Kdyby coby .. Ted uz je jedno co bylo, ale dulezite je, co je ted - nepiju 2 roky (bez mesic a pul) a nekourim mesic a pul - a to jen a jen kvuli sobe.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka - 25/07/2018 19:20

Michale, blahopřeju ti k dvouleté abstinenci. Rozpadu Tvé rodiny je mi líto, bohužel chlast nám nic nedává, jen hodně bere. Vztahy, zdraví, práci. Důležité je, že i přesto jsi vydržel nepít. A držím palce při odvykání tabakismu. Já nekouřím sedm let. Přestala jsem naráz bez pomůcek jen díky zdravému naštvání sama na sebe.Bohužel musím říct, že od té doby zase o to víc piju :angry: A to právě chci teď změnit.
No, stopla jsem to 22.7.. Nechci se bít v prsa, ale cítím se být stejně pozitivně motivovaná jako před sedmi lety. Uvidíme.....
Na psychiatra se zatím necítím. Psychiatr za mě nemůže přestat pít, to musím udělat sama. Ale pokud opět selžu, jeho pomoc vyhledám, je to poslední šance. :blush:

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka - 25/07/2018 19:42

Michale, napsala jsem špatně, že jsi vydržel i po rozchodu, jsem nějaká roztěkaná a špatně čtu- asi absťák. Každopádně pak jsi to na další pokus už definitivně dal. Kéž bych i já .

==========

Re: chci přestat pít
Vložil MichalB - 25/07/2018 23:10

Lenko, to te vubec nemusi mrzet. Muzu si za to svym pitim sam. Vyvoj byl takovy, ze jsem byl uzpornen, ze piju uz nadmiru a moje chovani je za hranou. To jsem nerespektoval a chlastal dal a dal a vic a vic. Lecbu jsem odmital. Nemel jsem problem - ostatni s tim ano. Byl jsem odstehovan. At si chlastam sam a

nenicim lidi okolo. Porad nic. Vyuzil jsem toho a rozpil se poradne. Pak jsem uznal, ze to takhle dal nejde. Nejdriv ambulantne, ale porad ne uplne presvedceny, ze nechci pit. Chci pit, ale min - no svete div se, kravovina jak hovado, zeano :-) Po roce piti nepiti jsem uznal, ze teda fakt lecebna. Byl jsem tam mesic. Dyl jsem nechtel uz pred nastupem kvuli zamestnani. No divme se po druhe, ze to byla blbost (mozna). I kdyz .. ja to mel nejak nastavene, zdalo se mi, ze dobre. Vysel jsem z lecebny, nasel non-alko skupinu pod vedenim psychiatricky z Bohnic. Vsechno dobry. Az na ten soukromy zivot - mozna jsem se nemel vracet k manzelce hned po navratu, ale az treba za cas. Ale tak efuroie z nepiti byla na obu stranach a ruzeove bryle plne nadeje. Blbost. No, par konflitku az to vygradovalo a ja prohlasil: seru na to, tohle nema cenu. .. A .. rok v lihu utekl jako voda/lih. Neslo s alkoholem a ani bez nej. Hruza vsech hruz. Xkrat jsem zazil halucinace pod vlivem LSD, lysohlavek. Ale to co bylo na alku a pripadne bez alka, to bylo pro me peklo na zemi :-)) Uplne jina "realita". Mel jsem za to, ze nejsem vozralej a me pritom namerili 2.5promile .. Prislo mi, ze jsem v podstate strizlivy .. a usinal jsem nasrot nekde venku, v podstate kdekoli. Probral jsem se rano v parku a sel rovnou do prace atd. Mno a pak cvak, blik. Psychiatricka, antabus, non-alko skupina, individualni terapie. A zatim dobry. Na individualni terapie chodim 1x za 14dni stale (po tech dvou letech). S tabakem jsem prestal pred ejakou dobou. Mel jsem pocit, ze se to preplo spravne jako s tim nepitim. No .. houby. Po tydnu jsem zacal kourit znova - klasika, neco me nastavalo, tak co zapalim si.
Pak jsem to udelal stejne jako s tim alkoholem. Chodim na kliniku zavislosti na tabaku - konzultace, kontroly a zatim dobry. Mam tedy na tabak castejsi chut, nez kdy pri abstinovani na alkohol. Ale mivam spis chut na doutnik a coca-colu. A to mi doutniky vzdy smrdely.
Psychiatrii jsem vyhledal za ucelem predepsani leku na deprese (z chlastu) a antabusu.
Nikdo za nas neprestane pit, ale prasky mi pomohli se vylizat z nejhorsiho.

M.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka - 26/07/2018 14:03

_____

Michale, prošel sis peklem. Ale je to za Tebou- tlustá čára a možnost začít žít znovu. Líp, čistě.
Tvému nekouření fandím, po tom všem, co jsi prožil, to určitě dokážeš. :)
Já to mám všechno úplně jinak. Piju jen odpoledne a jen tolik, abych byla ráno fit a mohla normálně fungovat. Piju doma, sama anebo s manželem.
Teď tedy od neděle nic. :unsure:
Paradoxně mám teď zrovna ve sklepě cca 20 litrů domácího rybízového vína v PET lahvích. Stáčelo se v pondělí. To už neochutnám.
A kudzu opravdu funguje. Začínám se cítit líp, tak nějak svobodněji a líp mi to přemýšlí. A nemám deprese. Na chlast zatím chuť nemám.
Snad bude ještě líp!
Přeju hezký den,
Lenka.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil MichalB - 26/07/2018 22:48

_____

Tak za ty stavy a alko karieru si muzu sam :-)

S tou tlustou carou bych byl opatrny. Ten rozjety a pribrzdeny alkoholismus a u me vseobecne sklonu k zavislostem na cemkoli mam po zbytek zivota. A staci v podstate malo - napit se :))
Clovek v podstate dokaze to, co si nastavi v hlave, ze dokaze.
Jo. Ja taky pil tak, abych mohl fungovat. V podstate i tech 6-8 piv denne mi prislo, ze funguju normalne - kdyz rank nebyl abstak. Tezko jsem rozlisoval, ze je mi lze a ze to je abstak. Zle prokladane pocenim. Nekdy i tresem rukou, prstu - abstak. A pak uz jsem pil, protoze jsem pil :))
Kudzu funguje - no spis vice funguje to, ze nechces pit - asi. Ale jenjedno jak to je, hlavne kdyz nepijes :-)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka - 27/07/2018 14:32

_____

Je to přesne tak jak píšeš:
Clovek v podstate dokaze to, co si nastavi v hlave, ze dokaze.
Mám to vyzkoušené s nekouřením, ty zase s nepitím. Já jsem taky disponovaná pro závislosti. Abych začala znovu kouřit mi stačí jedna cigareta a do týdne se zase rozhulím. Takže s chlastem to budu mít taky tak. Prostě nepatřím k těm vyvoleným, co si mohou dát jednou za čas sklenku archivu jen tak pro chuť. No, zase ušetřím peníze a - nevím jestli je to vůbec možné za tak krátkou dobu- mám dole 2 kila. Takže jen samá pozitiva.
Vydržať!

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lina - 02/08/2018 21:20

_____

Ahoj Leni,
Já jsem přestala pít před třemi týdny. Pila jsem asi jako ty ikdyž poslední dva roky i litr a půl večer dvakrát týdně.
Teď se držím. Neměla jsem mimo pocení žádný těžký abstinenční příznaky. Jak to děláš s tou váhou. Já ani deko.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Agi - 02/08/2018 22:02

_____

Lino, já také tři týdny,bez cigaret a alkoholu. A k té váze... mám asi sto kilo nahoře :) :) :) . Neustále jím... náhražka a na blbou náladu :)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka - 03/08/2018 20:11

Ahoj Lino, ahoj Agi! Já nepiju dva týdny. Tak první dva dny jsem byla nervózní. Teď už žádné abstinenční příznaky nepozoruju, pocení nepočítám, v tomto počasí. Chu´t na chlast zatím taky není. Lino,ohledně ztráty kg- je to asi u každého jiné. To hubnutí by mělo přijít samo od sebe- logicky, když do sebe denně nevpravujeme ty gigajouly zamaskované v chlastu. Já se taky cítím od té doby co nepiju, nějak aktivnější, chodím na procházky a do schodů pěšky. S jídlem se trochu držím zpátky, ale v tomhle vedru já mám chuť jen na zeleninu.
Agi, rozumím dobře, že jsi sekla s cigaretama i chlastem zároveň? To teda fakt smekám! Velká poklona. Na přírůstek na váze se vykašli, je to spojené s nekouřením. To se spraví, až vyřešíš svoje závislosti.
Holky, jsem moc ráda, že jste tady a můžeme se vzájemně podpořit do začátku.
Moc držím palečky a přeju krásný víkend bez našich závislostí. Lenka.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Agi - 03/08/2018 22:19

Leni, ano,najednou jsem sekla s obojm. Řekla jsem si, že když už to bude bolet,budu se kroutit, tak z jedné vody načisto. Měla jsem tu možnost, že jsem byla týden v baráku úplně sama, tak jsem se tu prostě zavřela a fakt tři dny nevylezla. První dva dny dokonce ani z postele. Kupodivu mě spíše možná chyběly cigára, než chlast, ale abstacek byl také slušný. Nyní už se začínám cítit fajn, nervozita pomalu ustupuje, chutě trochu slabší. Já se prostě na sebe musela hodně naštvat. Snad to po půl roce zase nepokazim.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka - 04/08/2018 09:13

Agi, jseš dobrá a nejhorší máš snad za sebou- první tři týdny. už bude jen líp a líp.Naštvat se sám na sebe je hodně silná motivace. Vydrž, teď už by to byla fakt škoda to vzdát. :)

Taky jsem na sebe naštvaná. Zítra dva týdny, bažení není, chuť na jídlo taky není. Snažím se chodit na vycházky, večer, když už je příjemněji. Doma gruntuju a vyvíjím různé činnosti abych se zaměstnala. Mám te´d totiž nebývale mnoho volného času namísto opileckého pospávání. Jo, jo,,,raději se ani nechci ohlížet zpátky- FUJ.
Tak se držme, pěkný den bez alkoholu a cigár!

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lina - 04/08/2018 09:32

Ahoj všichni, mě se daří nepít přes tři týdny. A je to fajn. Jen se bojím odjezdu na služební cestu, kde všichni budou pít. Budu poslouchat celý týden” jedna tě nezabije”. bude hodně těžký odolat. Už teď mě napadají myšlenky, když jsem neměla takový abstnencni příznaky jak zde lidi popisují, že jsem asi

nabyla závislá. Ale, po 15. letech každodenního pití člověk závislí být musí. Pila jsem víno a začalo mi to chutnat po půl litru a pak už jsem neměla klapku. Prostě jsem vypila vše co doma bylo.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Karolína - 04/08/2018 11:29

Ahoj ve spolek,
jsem tu nová, pročítám Vás a jsem ráda, že jsem Vás našla :).
Je mi 44 a mám 3 děti. Moje důvěrnější přátelství s pitím začalo asi před 20 lety, kdy jsme se v Praze nastěhovali do paneláku s vinotékou. Do té doby by mně nenapadlo si koupit domů pití. Pařilo se na akcích, to jo, ale doma ne. Jenže jak byla v domě ta vinotéka, tak jsem si začala kupovat víno domů, jakože sklenka po práci na uklidnění. No a v tomhle modelu jedu dodnes. Nepila jsem v těhu a při kojení a nechybělo mi to. Ale jak byly děti starší, tak jsem si zase navykla. Nejsem typ, co jde do mrtva, mám na večer sedmičku, až litránek a .
 Ředím si to vodou půl napůl. I když kdekoho, kdo není zvyklý, by sedmička složila :) Zkoušela jsem několikrát přestat a neměla jsem vážnější problém vydržet pár týdnů. Ale pak vždy přijde ten můj oblíbený argument, proč si nedat, když je to příjemný uvolnění a není mi po tom blbě. Umím si to hezky obhájit. Ale samozřejmě vím o bonusech, které nepití přináší. Neumím si dát jednu sklenku, ta lahev vždy padne. V práci a doma funguju normálně a víno si dávám jen večer, až jdou děti spát. Vlasně jsem si ještě nepřiznala, že mám problém, ale už to, že jsem tady , je pro mně velký krok. Moc děkuji za inspiraci od Vás, kteří už se rozhoupali, držte se :)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka - 04/08/2018 12:20

Lino, jak moc ti rozumím. Mám to jako přes kopírák. Bažení není. Ale běda kdybych se nechala zlákat na sklenku vína. Víno mi velice chutná. U jedné sklenky však nejsem schopna skončit a rozjede se lavina, kdy jsem schopna vypít cokoli a jakékoli množství dokud neodpadnu. Jsem přitom agresivní, nepříjemná, konfliktní. Druhý den se stydím a mám pocity provinění. Takže takhle už nechci.
Nevím, jestli jsem závislá nebo ne, když mi nedělá problém takhle naráz skončit, ale následky pití se dozajista odrážejí na mém zdraví a zejména na vztazích. Takhle už nechci!!!!

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka - 04/08/2018 12:31

S nepitím na veřejnosti mám taky problém. Minulý víkend jsme byli s partou na výletě a všichni si v tom parnu dávali pivo. Jen já jsem setrvala na sodovce. Všichni se divili, co tak najednou, a musela jsem se vymluvit na zdravotní důvody. Předevčírem jsme s rodinou slavili manželovy narozky a já to samé. Mám cukr a cholesterol v krvi, beru léky, na které se pít nesmí. Teprve nyní si uvědomuju, že nebezpečí svodu číhá všude. Ale ať o mně každý myslí, co chce, už je mi to jedno. Důležitá jsem já a můj život, moje zdraví.

Držme se, holky :cheer: !

==========

Re: chci přestat pít
Vložil EvaXXX - 04/08/2018 20:08

Ahoj, znáte Davida? Začal psát blog. Zde píše o závislosti - https://zdravasvoboda.cz/alkohol-drogy-pijete-berete-nekdo-z-vasich-blizkych-a-znamych-chcete-pomoct-70-zavislych-leci-sve-psychicke-problemy/

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lina - 04/08/2018 20:56

Lenko, to jsme na tom stejně. Taky jsem pak hnusná, chytrá jak rádio. Proto jsem se rozhodla, že s pitím končím. Nechci se omlouvat za to co si ani nepamatuju. I v práci mi to pak nemyslelo jen jsem sledovala hodiny kdy už bude konec.
Zvládla jsem i jedny narozeniny. Odcházela jsem na sebe pyšná. Ale, pak jsem poslouchala řeči celý týden jak jsem nemožná, že by mě sklenka nezabila. No a v září mě právě čeká ta služební cesta do Španělska a tam to bude především o pití a zábavě. Tak tady hltám Nešpora, ať jsem připravená odmítat.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka - 05/08/2018 11:14

Karolino, vítej do klubu. :cheer: Nejsem psychoterapeut ani odborník na závislosti, ale z tvého příspěvku mám dojem, že nemáš závislost přímo na alkoholu, spíš je to takový tvůj denní rituál, zajít do vinotéky, koupit a doma vypustit páru po náročném dni. Ale rituál je to nebezpečný, zahrávání si s ohněm a ty to správně cítíš, že by se to časem mohlo zvrhnout v opravdovou tělesnou závislost. Zkus ho změnit. Jestli jsi odhodlaná dozvědět se, jak na tom skutečně jsi, zkus měsíční alkoholový půst a uvidíš, co to udělá. Já abstinuju teprve dva týdny. Nijak mě to neomezuje, naopak, cítím se skvěle. Tolik možností aktivit, kultura, knížky, turistika....místo válení se na gauči jsouc zmožena alkoholem.
Zkus si udělat ten test a uvidíš. Držím ti palečky, Lenka.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka - 05/08/2018 11:31

Lino, bohužel je to tak v naší společnosti nastavené, že bez alkoholu si žádnou oslavu ani neumíme představit.

Já se taky cítím děsně trapně, když odmítám skleničku. Prostě se zatím vymlouvám na zdravotní důvody. A manželovi jsem řekla pravdu a požádala ho, aby mi alkohol nenabízel.
Na té služební cestě to budeš mít hodně těžké. Zeptám se hloupě- je nutné, aby ses té cesty zúčastnila?
Já jsem slaboch a přiznám se, že si vůbec nejsem jistá, že bych to dala. A ty máš navíc ještě ty cigarety.
Jsi dobrá a silná, ale proč zbytečně tahat čerta za ocas?
Přeju ti hezkou neděli, Lenka.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka - 09/08/2018 12:47

Kroutím třetí týden a přituhuje. Jsem nervozní jak starej pes. Vydržet!

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Agi - 09/08/2018 13:49

Musím říct, že poslední dva dny jsem také hrozně nervózní... Ale hrozně. A úplně bez nálady. Přičítám to horku. :) :)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Karolína - 09/08/2018 14:33

Ahoj Lenko,
děkuji za přivítání :) . Já si také říkám, že nejsem závislá na aloholu, ale na té večerní chvilce klidu, když všichni zalezou do pelíšků :) . To víno mi pomáhá rychleji uvolnit a rekapitulovat myšlenky. Blbý je, že nedokážu, alespoň teď v létě, jít dřív spát. Čumím třeba do půlnoci z okna a u toho jedu červený střik. Už jsem několikrát pauzírovala, právě ten měsíc, aby se tělo trochu detoxikovalo. Ale vždy se mi do toho hrozně nechce. Ale jak dám první večer, je to pak snadný. Vžy se k tomu vrátím. Výčitky nemám, ale děti už to komentujou, že já mám každý den víno, tak oni můžou mít každý den chipsy :) . Schovávat si to nebudu, vždy argumentuju, že nějak to s jejich pubertou přežít musím :) a prášky na nervy brát odmítám. Nekouřím, nejím čokoládu a jedině to víno si obhajuju.Ale v cajku to není, cítím to.
Abstinující, držte se, ty změny tlaků a to vedro, jsou fakt náročné.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Allie - 09/08/2018 14:46

Agi, Lenko, vydržte, je před frontou. Prudka změna počasu v lidech vyvolává nervozitu a "nasranost". Jsou lidi, kteří jsou na to citlivější. Hodně to jde vidět na důchodcích nebo šoférech. A vy jste teď taky

citlivější, jde to zvládnout. Hodně vody a třeba si zajít zaplavat ;)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 09/08/2018 15:02

Allie napsal:
Agi, Lenko, vydržte, je před frontou. Prudka změna počasu v lidech vyvolává nervozitu a "nasranost". Jsou lidi, kteří jsou na to citlivější. "Hodně to jde vidět na důchodcích" nebo šoférech. A vy jste teď taky citlivější, jde to zvládnout. Hodně vody a třeba si zajít zaplavat ;)
Allie,

"platí tento Tvoj výrok aj o invalidných dôchodcoch/(ID)?" ;) :silly: :P

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Notor - 09/08/2018 17:37

Dejme tomu, že chci přestat pít. Já se ptám co bude po tom? Piju už tak dlouho, že si neumím představit život bez alkoholu. Budu určitě muset mít suchou domácnost. To chápu, protože když tu něco je, tak to vychlastám. Jenže já to budu jak se znám furt odkládat a říkat si, že si ještě dneska dám a zejtra se stane zázrak. Mám tu nacpaný lednice pivem. Ono piju od 18ti a neumím si třeba představit, že bych četl knížku a bavilo mě to. Mám i další diagnózy, které nezmíním. Jen mi řekněte co mám dělat, když nechci pít. Vždyť se mi budou třást ruce, budu mít strach, nebudu spát, ale hlavně ta nuda obyčejnýho existování, toho se bojím nejvíc. Vždyť život je vlastně jedna velká nuda.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Pijak - 09/08/2018 17:43

Jestli chceš fakt přestat, měl bys jít někam na léčbu, nebo na AA.. Sám to nedáš, jak tě tu tak čtu. Budeš mít větší problémy. Nuda z nich bude ten menší.. :laugh:. Zabavit se dá slušně i bez chlastu za nějaký čas..

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 09/08/2018 17:57

Notor/ik,

"máš to skutočne zložité, keď sa Ti *invencia a kreativita* zredukovala do krígľa piva"...

Ale možno aj Teba raz život prekvapí a poriadne nakopne (do rozkroku?)...

Kto vie? :ohmy: :dry:

==========

Re: chci přestat pít
Vložil zdenek.dry - 09/08/2018 19:07

_____

Notor,divné,mě nepřijde ani, že by jsi tu psal nejak pod vlivem.Jinak viz výše,léčba,a podobně,tenhle koníček je smrtící.Věřím, že si nedovedeš život bez toho představit,je to nejtěžší věc na světě, divím se, že to dáváš v práci a tak..co blízcí,rodiče,v kom máš oporu? Já vubec neřeším "už nikdy nebudu moct pít"...Zajimej se o ten jeden den,dneska,začni se věnovat něčemu, odměňuj se za to,zakousni se,dej si závazek pět měsíců, užasneš..budeš jiny,lepsi clovek,sežeň si psycholožku,někam choď..dá se to,ta svoboda pak stojí za to.. Spánek, myšlení,vše se spraví, máš na to,jen ty,nikdo jiný, zvládneš to

==========

Re: chci přestat pít
Vložil MichalB - 09/08/2018 21:30

_____

Lenko, venuj se sexu, to na nejaky cas zafunguke :-) M.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 10/08/2018 07:59

_____

MichalB napsal:
Ad Kudzu - to jsem zkousel, uzival. Nevim, nakolik to byl placebo efekt a nakolik funkcnost, ale chut na alkohol to u mne snizovalo. Dal jsem to vyzkouset i ex manzelce, ktera v te dobe pila tak max 1dcl vina vecer u knizky a pry to u ni chut na alkohol/vino taktez potlacilo.
Silencro na predpis u mne taktez fungovalo dobre.

Vlastne dobry a funkcn model u mne bylo:
silencro, navstevy a konzultace u psychiatra a pravidelne navstevy AA (2x-3x tydne). Fngovalo to dobre 3 mesice. Ale .. bohuzel pro me, nepil ne kvuli sobe, ale kvuli tomu,z e jsem chtel "zachranit/obnovit" vztah s exmanzelkou. Neuvedomoval jsem si, ze ona o to nestoji a ze me ddavno hodila pres palubu. Nebyt slepy, naivni nebo cokoli jineho - mohl jsem si (mozna) usetrit dalsi propity rok. Kdyby coby .. Ted uz je jedno co bylo, ale dulezite je, co je ted - nepiju 2 roky (bez mesic a pul) a nekourim mesic a pul - a to jen a jen kvuli sobe.

Zajímavé!! Je vidět, že máte v hlavě pořádek. Moc gratuluji!!!

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 10/08/2018 08:13

Notor napsal:
Dejme tomu, že chci přestat pít. Já se ptám co bude po tom? Piju už tak dlouho, že si neumím představit život bez alkoholu. Budu určitě muset mít suchou domácnost. To chápu, protože když tu něco je, tak to vychlastám. Jenže já to budu jak se znám furt odkládat a říkat si, že si ještě dneska dám a zejtra se stane zázrak. Mám tu nacpaný lednice pivem. Ono piju od 18ti a neumím si třeba představit, že bych četl knížku a bavilo mě to. Mám i další diagnózy, které nezmíním. Jen mi řekněte co mám dělat, když nechci pít. Vždyť se mi budou třást ruce, budu mít strach, nebudu spát, ale hlavně ta nuda obyčejnýho existování, toho se bojím nejvíc. Vždyť život je vlastně jedna velká nuda.

Predevsim nejste rozhodnuty, cili to je nejzakladnejsi a vlastne jedine pravidlo. Zivot rozhodne neni nuda. Tento nazor mate ďiky tezkemu alkoholismu, ale to neni problem zmenit. Verte mi, ze zmenu lze pomerne v klidu uskutecnit, jen je treba chtit, prestat poslouchat toho uboheho alkoholika ve vas, treba na papir si napsat jlady a zápory vaseho byti a pak proste prestat. Jde to. Ja to zmaknul.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 10/08/2018 08:19

---

zdenek.dry napsal:
Notor,divné,mě nepřijde ani, že by jsi tu psal nejak pod vlivem.Jinak viz výše,léčba,a podobně,tenhle koníček je smrtící.Věřím, že si nedovedeš život bez toho představit,je to nejtěžší věc na světě, divím se, že to dáváš v práci a tak..co blízcí,rodiče,v kom máš oporu? Já vubec neřeším "už nikdy nebudu moct pít"...Zajimej se o ten jeden den,dneska,začni se věnovat něčemu, odměňuj se za to,zakousni se,dej si závazek pět měsíců, užasneš..budeš jiny,lepsi clovek,sežeň si psycholožku,někam choď..dá se to,ta svoboda pak stojí za to.. Spánek, myšlení,vše se spraví, máš na to,jen ty,nikdo jiný, zvládneš to

Ano. Taky to tak jde. Souhlasim. Jen bych nisto psycholozky zvolil bud dtavajici partnerku, nebo novou kterou bych se vsim seznamil. Ona bude s nim denne a muze byt mnohem vetsi oporou, nez nejaka psycholozka. Te jde o penize...

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 10/08/2018 08:40

Richard A,

Ty vidíš všetkým *psychológom/-ičkám* do hláv, ba čo viac → Ty čítaš ich myšlienky? :ohmy: :silly:

"Vitaj v klube prekognície, t.j. v spoločenstve žijúcich aktívnych
"šarlatánov"!!!" ;) :P

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 10/08/2018 09:35

Ja napsal:
Richard A,

Ty vidíš všetkým *psychológom/-ičkám* do hláv, ba čo viac → Ty čítaš ich myšlienky? :ohmy: :silly:

"Vitaj v klube prekognície, t.j. v spoločenstve žijúcich aktívnych
"šarlatánov"!!!" ;) :P

A vy jim do hlav vidíte, že se mne tu snažíte bezúspěšně urážet a napadat?

Vaše společenství si strčte za klobouk. Tam možná patříte Vy, já nikoliv.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Pijak - 10/08/2018 11:04

Pan Ja je spíš takovej básník..

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 10/08/2018 11:07

Richard A,

mnou napísané chápeš správne:

"je to metafora na Tvoje "(ne)opodstatnené" odsudzovanie a vševedúcnosť"...

Už tým, čo si sám napísal vyššie sa verejne diskvalifikuješ, bohužiaľ... B)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 10/08/2018 11:12

Pijak napsal:
Pan Já je spíš takovej básník..
Pijak,

skôr = *(klo)básnik*... (...bývajú/sú mňam!) ;)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Pijak - 10/08/2018 11:32

_____

Ja napsal:
Pijak napsal:
Pan Já je spíš takovej básník..
Pijak,

skôr = *(klo)básnik*... (...bývajú/sú mňam!) ;)

To se nevylučuje, používáš metafory apod., tak jsi prostě básník :lol: :lol: :lol:

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka - 10/08/2018 15:35

_____

Karolino, zkus si tu pohodičku dopřát třeba jen obden. Taky můžu doporučit popovídat si o tom s někým. rodiny nebo i odborníkem. U nás ve městě funguje např. organizace Advaita, prý jsou tam moc milí. :)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka - 10/08/2018 15:40

_____

Allie, díky za povzbuzení, máš pravdu, dneska už je zase dobře. No, hlavně že jsem se včera nenapila. :angry: V neděli budou tři týdny. :)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka - 10/08/2018 15:46

_____

MichalB:
Lenko, venuj se sexu, to na nejaky cas zafunguke M.

Chuť by byla, ale nejsou lidi. :S Špatné myšlenky vybíjím běháním do schodů.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil MichalB - 10/08/2018 16:43

Lenko, na sex nejsou lidi? Tomu se nechce verit :-).
Zahanet myslenky. U me to moc nefunguje. Tak dlouho me stvaly vecerni chute na doutnik(nesnasim doutniky :-) a coca-colu, az jsem sedk do auta a dojel na benzinku. Ten tabak co jsem kouril tam prodavali take. Koupil jsem doutnik a colu. Sedl jsem si do auta a s blazenym vyrazen ji zapalil a napil se coly. A nasledne jaem si rekl: ty si ale debil. A hrozne jsem se sam sobe zacal smat. Ale nezacal jsem znovu kourit. No a kdyz ty myslenky prijdou, tak je jen pozoruju a zkoumam odkud prichazeji a iny pak zase odejdou.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka - 10/08/2018 17:58

Michale, zahánět myšlenky, to znám, když jsem přestávala kouřit. A bylo to mnohem horší nežli teď. Já na alkohol vůbec chuť nemám, jenom jsem bezdůvodně protivná, což si moje okolí nezaslouží.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil MichalB - 10/08/2018 18:20

Lenko, bezduvodne ne. Mozek chce alkohol. Ad koureni: ja mel pri koureni urcite porad nejakou hladinu nikotinu. Ale prestat pro me nebyl problem. Je to jen o tom nastavit si to v hlave. Jasne ze obcas prijde chut. Stejne jako obcas prijdu chut na pivo.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 10/08/2018 18:59

Ja napsal:
Richard A,

mnou napísané chápeš správne:

"je to metafora na Tvoje "(ne)opodstatnené" odsudzovanie a vševedúcnosť"...

Už tým, čo si sám napísal vyššie sa verejne diskvalifikuješ, bohužiaľ... B)

Tak tedy jeste jednou. Vase nazory mne nezajimaji. Jste idiot. Ja nikoho neodpodstatnene neodsuzuji, to nemam ve zvyku.
A nejste tu na takove urovni, aby jste mluvil za ostatni a verejne kohokoliv diskvalifikoval. Nemate ani dostatek slusnosti navrhnout tykani a rovnou tykate, odsuzujete a delate ze sebe spasitele.
Vase ubohe provokace mne nechavaji jako vzdy ledove klidnym a chladnym.
Tedy jeste jednou - nereagujte, prosim, na moje prispevky. Kdyz nemate co rict, mlcte a verejne se ru

neztrapnujte.
Dekuji za pochopeni.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka - 10/08/2018 20:52

Richarde, máš pravdu, příčinou je alkohol. Což brzy pomine, jak doufám :) . Avšak myslela jsem to tak, že nemám žádný vnější důvod, t.j. nikdo na mne není zlý, aby si zasloužil snášet moje blbé nálady. Je fakt, že svoje dělá taky to vedro. No, hlavně nepít a bude líp. :)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Karolína - 10/08/2018 20:57

Děkuji Leni :)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 10/08/2018 22:04

Lenka napsal:
Richarde, máš pravdu, příčinou je alkohol. Což brzy pomine, jak doufám :) . Avšak myslela jsem to tak, že nemám žádný vnější důvod, t.j. nikdo na mne není zlý, aby si zasloužil snášet moje blbé nálady. Je fakt, že svoje dělá taky to vedro. No, hlavně nepít a bude líp. :)

Lenko Vy maze predevsim soudnost a dokazete premyslet bez emocí. To je moc moc dobre.
A vedro je fakt velke. Jsem u more a tady je to jak v peci :laugh: ale to k mori patri. Pivo tu tece proudem, vino a likery vseho druhu a tak se mile na konzumenty usmivam, obcas popreji dobrou chut a objednavam si ledovou limonadu, meloun atp.. Z tezkeho alkoholismu dojit k tomuto postoji bylo tezke, ale vse je ve me a jen ja jsem to musel pochopit a pak nastolit dozivotni abstinenci. Pohoda...
Drzte se Lenko!! A dejte vedet jak se dari !! Hezky vikend.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 11/08/2018 09:38

Richard A, píšeš:
..."Tak tedy jeste jednou. Vase nazory mne nezajimaji. Jste idiot. Ja nikoho neodpodstatnene neodsuzuji, to nemam ve zvyku."
...ako píšeš vyššie, neviem, či je idiot aj Tvoja diagnóza, podľa MKCH; alebo skôr charakter.

"Ty si diagnostik cez internet aj bez vyšetrenia/prehliadky, ako Dr.House?" :silly: :ohmy:

Tykám Ti preto, lebo všetci sme rovnakí iba mnohí si TO ešte stále nepriznávajú... (...chce to čas a vhľad.) ;)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka - 11/08/2018 19:48

Karolino, fandím ti a dej vědět, jak se daří. :)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Karolína - 11/08/2018 20:11

Děkuji, Leni :) .
Po dovolené si budu muset najít jiný rituál, jsem na sebe fakt zvědavá, ale cítím, že jiné cesty pro mně není.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka - 11/08/2018 20:11

Richarde, děkuju za podporu. Ono je to úplně jednoduché, ale ne snadné- stačí jen nepít. Ty už asi nepiješ dlouho, já jsem zatím na začátku.
Dám to!!! Ne věřím, ale prostě to vím. Stejně jako s cigaretama.
Zase napíšu, jak to jde. S každým dnem je to lepší a lepší. :cheer:
Vydržet!!!!

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 12/08/2018 22:50

Ja napsal:
Richard A, píšeš:
..."Tak tedy jeste jednou. Vase nazory mne nezajimaji. Jste idiot. Ja nikoho neodpodstatnene neodsuzuji, to nemam ve zvyku."
...ako píšeš vyššie, neviem, či je idiot aj Tvoja diagnóza, podľa MKCH; alebo skôr charakter.

"Ty si diagnostik cez internet aj bez vyšetrenia/prehliadky, ako Dr.House?" :silly: :ohmy:

Tykám Ti preto, lebo všetci sme rovnakí iba mnohí si TO ešte stále nepriznávajú... (...chce to čas a vhľad.) ;)

1- nemam zadnou diagnozu, jsem pouze clovek. To staci. Se svym alkoholismem jsem se vyporadal sam.
2- 8 let ziji bez vlivu idiotstvi typu televize, ale vim, ze megatrapna postava Dr Haus je dalsi idiot, tentokrat vsak jen ve filmu... nastesti.

Opetovne vysilam vzkaz a zadost aby jste nereagoval na me prispevky.
Dekuji.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 12/08/2018 22:54

Lenka napsal:
Richarde, děkuju za podporu. Ono je to úplně jednoduché, ale ne snadné- stačí jen nepít. Ty už asi nepiješ dlouho, já jsem zatím na začátku.
Dám to!!! Ne věřím, ale prostě to vím. Stejně jako s cigaretama.
Zase napíšu, jak to jde. S každým dnem je to lepší a lepší. :cheer:
Vydržet!!!!

Krasne receno, pani Lenko!! Je to jednoduche, ale ne snadne. Jste uzasna lidska bytost s fantastickym pristupem. Preji krasne strizlive dny!!!
Ano mate pravdu jiz dlouho nepiji. Dostal jsem se z tezkeho alkoholismu sam, protoze mam oproti mnohym zde zcela jine nazory na odvykani. Vysledkem nich jsem ja sam. Cili asi tak.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Notor - 15/08/2018 19:52

Je teda vůbec možný přestat pít, když piju mnoho let 24/7, prostě piju co to jde. Problém se mi zdá, že nejsem rozhodnutej skončit. Už mi to ani nechutná ten hnus co do sebe leju, ale musim. Prostě mi to přikáže jít do krámu a nachladit a rozjet to znova. Můj život= práce, pití, spánek, práce atd... Nechci nijak kazit todle fórum, ale přece jenom jmenuje se alkoholik.cz tak tady máte ukázku ze života ožraly. Ano je 7 večer, už jsem vožralej, leju to do sebe. Zejtra si nebudu pomatovat, že jsem sem psal. Jde vůbec skončit sám a ještě když nechceš? To si myslím je dopředu prohranej boj. Jak někdo psal výše, pomůže buď psycholog, nebo ženská. Panebože, jak já bych si přál mít ženu a klidně bych s tim zkurvenym chlastem seknul. Jenže bohužel, to není jak život funguje. Jsem sám, už stárnu a nikdy jsem neměl holku, ani pusu jsem nedostal, jenom piva zasraný, těch jsem vypil hromadu a alpu a fernet a bůhví co, jenom abych neviděl tu černou tmu, kterou je moje realita. Jsem divnej

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Michal - 15/08/2018 20:42

Zenska pomoci muze, ale myslim, ze prestat pit musis hlavne kvuli sobe a ne kvuli nikomu jinemu...a prace, chlast,spanek...Kdy jsi se chtel s tou osudovou potkat s nakupem lahvacu u pokladny asi ne :(Drzim Ti palce, pokud pijes tolik let, jdi na lecbu, nic na tom neni-nemuzes nic ztratit maximalne ziskat zpet zivot :)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 15/08/2018 21:42

Notor,

pre Teba už nemá význam skúšať niečo nové → nedovolí Ti TO psychosomatická závislosť na droge/alkohole.
Štylistiticky, sémanticky aj s gramatikou a syntaxom si celkom slušne rozumieš → zabávaš - ide Ti to!

Skús teraz písať do Tapíra a budeš mať aj za čo chľastať!

"Mnoho zdaru, recesista!" ;) :D :P

==========

Re: chci přestat pít
Vložil David - 16/08/2018 03:39

Notor: naprosto ti rozumím! Já taky piju a nedokážu si momentálně představit, že bych přestal. Ani vlastně nechci. Taky nemám přítelkyni a nikdy jsem neměl, takže alkohol je jedna z mála radostí v životě. Navíc nemám ani pořádnou práci, takže je spousta volného času a večery vyplním s lahví. Důvod přestat není. Naštěstí se to nějak daří kontrolovat, takže se už neopíjím do němoty a nemívám kocoviny. Za dnešek litr vína, to je skoro nic.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Allie - 16/08/2018 05:22

Notor: "Jde vůbec skončit sám a ještě když nechci?"

Na co se to vlastně ptáš?

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 16/08/2018 05:51

Allie napsal:
Notor: "Jde vůbec skončit sám a ještě když nechci?"

Na co se to vlastně ptáš?
Allie,

ak je možné niečo začať, určite TOTO možno aj ukončiť. Aj život počína zrodom a končí... (smrťou).

Ale, keď niečo sám ani nechceš aj napriek tomu TO očakávať je → už jasný *oxymoron, ani ryba ani rak*. :)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Drahoslava - 16/08/2018 07:10

Taky se mi zdá, že Notor píše velmi srozumitelně a správně nato, že je v lihu. Rozhodně píše mnohem stylisticky lépe než já.
Buď je velmi inteligentní nebo si z nás někdo dělá srandu. Myslel si to tak Ja, ni?

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Hana - 16/08/2018 08:31

Znovu pročítám vaše příspěvky a znovu rekapituluji. Taky už dál nechci. Alkohol mi nechutná, nechutnal mi nikdy. Začalo to tím známým - "no tak si něco dej...." v patnácti, pak na zvýšení sebevědomí na zábavách, přes víkendovou návštěvu hospody až po denní pití piva. Ale jde mi jen o účinek, to zklidnění a ten večerní rituál. Ale den za dnem si víc a víc uvědomuji, že už je to na hraně a to hodně. S blížícím se večerem začínám mít takové těšení, nevím jak to popsat, taková radost z toho, že si zase sednu na terasu a vypnu a pomalu, pivo za pivem se budu víc a víc uklidňovat. To je to "bažení"? Nevím, dřív jsem to nemívala. Netřesou se mi ruce, nepotím se, ale ta nervozita tu je a hrozný strachy, že z toho chlastu třeba oslepnu, dostanu epil. záchvat apod. No a celkově už jsem z toho pití unavená a vysátá, co mi to udělalo s postavou ani nemluvě. Jste mi velkou inspirací a chci se mezi vás zařadit. Momentálně mi můj chorý mozek říká - "tak ještě počkej po dovolené, přeci si abstinováním nezkazíš krásné dva týdny u moře".... no já už si začínám říkat, že možná o to spíš bych měla začít - změna prostředí, návyků, hezké prostředí a ty večery holt nějak přetrpím (i když s přítelem, který den co den na dovolené večery spojuje s hospodou).
Prosím co si o tom myslíte?

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Hana - 16/08/2018 09:05

Zároveň se zamýšlím nad tím, co jsem tu rovněž četla - že někteří lidé jsou celkově náchylnější ke vzniku závislostí všeho druhu. A došlo mi, že opravdu, není to jen o tomhle mém večerním rituálu, na který se těším už od konce pracovní doby, ale fakt si do života vnáším vzorce, na kterých pak lpím. A tak musím x km pro kebab s rýží, protože chci svůj rituál jak ho jím u televize (jinak mě ta televize bavit nebude), stejně jako musím k příteli, co na mě kašle, protože co by bylo jinak? Takových příkladů mám desítky (snad podvědomě - a nebo jsem dřív byla chytřejší :-D - jsem nikdy nesáhla na hrací automat). Proč to tak je, proč někdo je náchylnější? A je závislost na daném stavu, dané spokojenosti, věcí silného zvyku? Nebo je to víc? Myslím to tak, že na televizi bych se mohla dívat i tak, ale nepřineslo by mi to takové uspokojení jako když se při tom budu prohrabovat rýží s kebabem. Večery vlastně nejsou tak nudné bez piva, ale s ním je to prostě uspokojivější. Pořád se snažím to pochopit. A přitom stačí jen jedno - přestat pít, že? :-)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 16/08/2018 09:26

Drahoslava napsal:
Taky se mi zdá, že Notor píše velmi srozumitelně a správně nato, že je v lihu. Rozhodně píše mnohem stylisticky lépe než já.
Buď je velmi inteligentní nebo si z nás někdo dělá srandu. "Myslel si to tak Ja, ni?"
...přesněji: "právě tak, ni?" :) :D

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Drahoslava - 16/08/2018 09:54

Čeština mi moc nejít, já radši chmii :P

Hani, nesnaž se to moc pochopit, přestaň pít a odpovědi začnou chodit sami.
Rozhodně platí, že když chceš přestat pít, musíš něco změnit.
Taky usmířit se vnitřně sama se sebou, abstinenci přijmout jako nové já a první měsíc dva použít vůli, zatnout se.
Nepřemýšlej moc do budoucna, co bude, když přestaneš pít, všechno se vyřeší, tak jak má.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka - 16/08/2018 12:38

Pro Richarda:
Milý Richarde, moc děkuji za podporu. Nejsem úžasná bytost, jen člověk snažící se vymanit ze zlého. V neděli to budou čtyři týdny ve střízlivosti, stále jen začátek cesty. Hodně cvičím a chodím pěšky, denně autogenní trénink. Mám tento týden dovolenou a bohužel bez manžela, který ji nedostal, tak se volný čas snažím využít smysluplně,jen sama se sebou. Ten jiný způsob odvykání- asi kráčíme podobnou cestou.

Mějte krásné prosluněné dny,
Lenka. :)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Sochař - 16/08/2018 12:39

_____

AA-

Přestaňte pít, vydržte a budete se divit. Většina problémů se vyřeší sama.

Fakt, že jo.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Hana - 16/08/2018 12:40

_____

Drahuš, seš zlatá, děkuju, že vždy napíšeš bez odsouzení. Ještě pořád jsem plná hnusu z alkoholu a odhodlaná večer zasednout ke knize a kafi. Ale znám to, přijde druhá hodina - extrémní nutkání jít si zapálit (to jsem dřív také nemívala), pak bazén, tam pohoda, budu si číst a plavat. Ale celou dobu už mi to bude šrotovat v hlavě, co mě čeká... A jakmile vyjdu z bazénu bude zle, už jen vidina večera... Den co den to samý, přes den se zabavím, motivuji se. Pak přijde večer a odhodlání je na dně půllitru. Zkusím to dnes dát, chci a musím znovu a znovu zkoušet. Už jen pro tu dovolenou, aby mi opadl pivní břich :-D

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Hana - 16/08/2018 12:42

_____

Sochaři, rovněž děkuji :-) Já vím, že střízlivost přináší procitnutí ze zlého snu, zažila jsem to a nemohla si to vynachválit. O to víc nechápu proč jsem do toho zase spadla a už přes rok v tom zase jedu.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Sochař - 16/08/2018 12:48

_____

Tak z toho zase vystup. Neboj se to zaseknout. A spousta autorit tvrdí, že recidiva je součást téhle cesty. Mě zasekly ty strašný úzkosti. Alkohol jako generátor úzkosti, neklidu, depresí, nakonec i opuštěnosti.

Je dobrý to zaseknou a jde to. Nemluvě o takových maličkostech, jako že pouze nepožíváním alkoholu člověk splaskne, zhubne, je celkově jistější.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Pijak - 16/08/2018 13:01

Hana napsal:
Sochaři, rovněž děkuji :-) Já vím, že střízlivost přináší procitnutí ze zlého snu, zažila jsem to a nemohla si to vynachválit. O to víc nechápu proč jsem do toho zase spadla a už přes rok v tom zase jedu.

Já tě naopak chápu, že si do toho spadla, já jsem také zrecnul. Střízlivost nerovná se permanentní euforie, střízlivost se nedá chlastat a není to ráj na Zemi. Je to jako se probudit v nemocnici po úspěšné operaci. Napřed je člověk rád, že přežil a byl vyléčen, pak je rád, že je jakžtakž zdravý, pak uběhne pár měsíců (rok?) a zvykne si. Už si denně nepřipomíná, jak ho vyléčili (i když občas si to připomene), ale žije dál a je to tak přirozené. Patří to k růstu. Že se dost věcí odstraní samo, s tím také souhlasím. Na druhou stranu ty řeči o tom, jak je to úžasné žvaní ty, co vydrželi vždy maximálně pár týdnů/měsíců, protože ten stav potom neznají, proto mě to vždycky zaujme a mám na ksichtě úšklebek, když to čtu :)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Hana - 16/08/2018 13:18

Sochaři, přesně to mám taky, strašný úzkosti, neklid, jakoby chaotičnost celý den, výčitky, stresování. Bohužel mně ten chlast naopak od samoty pomáhá. Ale to není důležité, důležité je začít zase žít v realitě a ne alko mlze.
Na úzkostnou poruchu, kterou tedy mám i bez pití, ale alkohol to strašně zhoršuje, až do fáze hypochondrie a paniky ze ztráty sebekontroly, beru antidepresiva. Přesněji občas a v nejmenší možné dávce, abych to nepřepískla v kombinaci s pěti pivy večer. Od toho se odrazím, dneska zobnu tak jak mám a snad, snad se odrazím ode dna a snad mi ty prášky dodají aspoň drobet toho serotoninu co mi chlast vzal.
K tomu splasknutí - kéž by :-D Je až k neuvěření, jak se mi postava změnila. Dlouho nic, piju, piju a pak najednou to začalo. A to cvičím, plavu, skoro nejím... ale sotva dopnu kalhoty, břicho jak v pátém měsíci, dokonce i přes ruce jsem nabyla. Tohle je taky normální?

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Hana - 16/08/2018 13:26

Pijáku, to co píšeš taky dobře chápu, to vzrušení a spontánnost, odvaha, energie... ze začátku dává chlast spoustu fajn pocitů. A je pravda, že běžný život nic moc extra není, samé povinnosti. Takže souhlasím. Jenže já jsem ve fázi, kdy chci hlavně klid. Klid a smíření sama se sebou. A pak snad i pokrok k něčemu víc v životě, mít smysl ráno vstát i kvůli něčemu jinému, než je vidina večerního alko dýchánku. Nevím, cítím, že život je víc, než pití. A vím, že to tak je. Není to o extázi či euforii, ale o radosti z běžných věcí, z hezkého počasí, dobré knihy, dobrého jídla, z toho, že mám s kým se smát, že mám zdraví a sílu do dalšího dne... život se skládá z mnoha droboulinkých radostí, ale je jen na nás, jestli je spatříme a dokážeme si je užít. A to je teď můj cíl, zkusit přestat hledat chvilkovou euforii po pivu

a radši mít dobrý pocit z čisté hlavy ráno...
Myslím si, že kdyby byl alkohol tak dobrý, přínosný... proč má tak devastující účinek na psychiku i fyzickou stránku. Jenže to uvolnění, já vím a proto chápu.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Pijak - 16/08/2018 13:32

Jsem to napsal trošku zavádějícně.. Teď nepiju 2 roky.. Ale beru to jinak... Nedělám si o střízlivosti iluze například. Ale proč žít kolikrát nevím, když můžu, klidně z tý postele nevstanu a zůstanu ležet.. Kolikrát lepší a levnější než utrácet za zábavu, ale hlavně nemusím vstávat za každou cenu.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Hana - 16/08/2018 13:53

Aha, takhle to vážně nevyznělo :-D V tom případě gratuluji, Pijáku! Jasné, je to tak drobet na nic to obyčejné žití. Ale možná vzhledem k těm mým úzkostem a šíleně negativním emocím a postojům, které ve mně chlast jen přikrmuje, možná proto i tahle "nuda" snad bude lepší. Ale chybět to bude určitě. A hlavně, vůbec si nevěřím. S dneškem, zítřkem... pořád jen strach kolem mě.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Pijak - 16/08/2018 13:56

To mi všichni, co chlastaj/chlastali gratulujou, ale já nějak necítím, že je to moje zásluha.. Takže mi to netěší. Možná potom, jak mi gratulovali a gratulovali a já se stejně ožral a pak mi to bylo blbý, tak na ty gratulace v této věci už v podstatě neslyším.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Hana - 16/08/2018 14:33

Hmmm, jasný. To je něco jako já tady, roky sem píšu, někdy víc, někdy vůbec, že chci přestat. A nic. Pak už si tu přijdu jako úplná kr*va. Takže Tvůj odstup je vcelku rozumný. I když dva roky, hele, mně to jako úspěch přijde. Třeba ho jen drobet okořenit pozitivním myšlením? :-)
Nechtěl bys nám drobet nastínit jaký byl Tvůj alko příběh? Mě osobně tyhle věci tady zajímají, kam až to s lidma došlo a co vedlo k rozhodnutí už nikdy...

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Krtek - 16/08/2018 14:59

Hanka. Prečítal som si teraz tvoje prvé príspevky. Máš 30 rokov. Takže mladá žienka. Čo ťa pre boha živého stále drží pri tom chlapovi? Tak sa bojíš samoty, že si ochotná zahodiť život s chlapom, pri ktorom sa cítiš aj tak osamotená? Pretože to je tvoj problém. Tvoj chlap. Kým sa nezbavíš jeho, môžeš zabudnúť na všetko ostatné. No a teraz zažiješ opäť peknú dovolenku s chlapom, ktorého vidíš cez rok akurát v hospode a možno v posteli. A po dovolenke budeš opäť zapíjať večernú samotu pivom a čakať na ďalšiu dovolenku o rok. Fakt nádherná perspektíva. Vlastne mi je ťa ľúto, vzdať život v tak mladom veku.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Hana - 16/08/2018 15:19

Krtku, tak ráda bych napsala nějaké vysvětlení, ale žádné smysluplné není, jen strach. Na terapiích to pojmenováváme jako strach ze samoty (takhle si aspoň mám s kým psát zprávy večer), strach z odmítnutí někým jiným (když mě odmítá tenhle, jiný bude taky), nízký sebevědomí, srážení vlastních schopností od malička atd. atd. Vlastně se sama divím, že se tolik problémů vejde do jednoho těla. Co tím ale chci říct, moc bych chtěla z tohohle celkového boje se životem vyjít s hlavou nahoře a srovnanýma prioritama. Jenže jeden strach vede k druhému, jeden zlozvyk k dalšímu, začarovaný kruh. Př. jeho opustím, rozumově se pro to rozhodnu - a psychicky se zhroutím, tolikrát jsem to zkoušela. Tak lepší fungovat aspoň nějak. Vím, že to není člověk pro život a že v kombinaci s mými dědičnými i osobními dispozicemi je pro mě katastrofou. Vím, že mám na víc. Já to všechno vím. Ale strach v nevědomé části mozku nedovolí konat. A tak se v tom furt plácám, zklamání za zklamáním. Chci vyřešit aspoň to pití. Ale je to tak těžké, když Tě nic jiného nepotěší přes den ani večer. Víš, já nemám na co se těšit, nemám smysl života. Jen pořád bojuju sama se sebou a s tím, abych příteli přišla aspoň drobet dost dobrá, což je nemožné. Jasné, je to jen na mě, ale toho lepšího života se moc bojím, neznám ho a nevěřím, že do něj zapadnu. Asi píšu jako blázen, omlouvám se, ale tohle je vážně obsah mé mysli. A teď babo raď :-(

==========

Re: chci přestat pít
Vložil MichalB - 16/08/2018 15:45

Hanko, toto mi prijde nejake divne;
"dneska zobnu tak jak mám a snad, snad se odrazím ode dna a snad mi ty prášky dodají aspoň drobet toho serotoninu co mi chlast vzal."

Ty leky jsou prece na dlouhodobe uzivani, aby udrzovaly vyssi hladinu serotoninu nez jaka je k dispozici bez nich.
Nebo mas/te nejake leky ,ktere funguji okamzite?

M.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Krtek - 16/08/2018 15:48

Chci vyřešit aspoň to pití

S týmto chlapom, pitie nevyriešiš. Nikdy. Pretože spolu skončíte akurát zase v hospode a po večeroch budeš opäť sama odkázaná na chlast a sms. Niečo budeš musieť obetovať. Ak chceš prestať piť, mať niekedy v budúcnosti napríklad rodinu a teda nebyť sama-kedysi si písala, že ten tvoj po tom netúži- tak budeš musieť obetovať chlapa. Ak chceš ostať so svojim chlapom, budeš musieť obetovať seba, svoj život, svoju budúcnosť. Pravdu ale je, že nikto ti nezaručí, že ak sa vykašľeš na tohoto, že ťa zaručene v budúcnosti stretne niekto lepší. Bohužiaľ, taký je život.
P.S. Spýtam sa aspoň. Zmenilo sa niečo vo vašom vzťahu resp. zmenil sa on nejako za tie 3 roky? Niečo, čo by mohlo naznačiť, že by sa s ním dala plánovať nejaká budúcnosť? Máš 30 rokov. Čo myslíš, že by ho mohlo pri tebe udržať o takých 10-20 rokov? Koľko má vlastne rokov?

==========

Re: chci přestat pít
Vložil MichalB - 16/08/2018 15:54

Hanko, to je hrozny knourani .. :))
"vsechny udalosti naseho zivota jsou zrcadlovym obrazem nasich myslenek." .. !!
To sdeleni je tak jednoduche a tak pravdive. Dokud nezmenis mysleni k pozitivnimu, budes se porad placat v tom, co ti nevyhovuje. Fakt .. ;-)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Hana - 16/08/2018 15:54

Michale, ne, samozřejmě mám tu klasiku, už jsem to tu zmiňovala, klasickou a běžně předepisovanou Eliceu. Napsala jsem to spíš z legrace, ono občas sklouznu k placebo efektu a prostě mi pomůže jen to, že jsem ho spolkla :-) Já už ze zoufalství žertuju už i o vážných věcech, omlouvám se za nedorozumění. Jasné, že na pořádný efekt je třeba dva týdny - měsíc pravidelného užívání. Na to se ale zatím nedokážu dostat, chvíli nepiju, pak zase začnu, tak ze strachu omezím, až vynechám prášky...

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Agi - 16/08/2018 15:58

Hanko, přesně vím, co cítíš... Patlala jsem se v tom samém mmoho let. Škoda jich. Až poslední dobou mi vše nějak začalo docházet. Třeba i ten můj chlast jestli nemá souvislost s chlapem. A proč nikdy dlouho nevydržím abstinovat. Proč potřebuji berličky a zapomnění... A ejhle, teď naposledy jsem sekla se vším najednou...chlap,chlast a cigára :) :) v jeden den :P :) . Tomu novému začátku říkám, že

jsem se zbavila tří bubáků. A najednou to vše zapadá, vlastně nepotřebuji pít, kouřit, víc se na lidi usmivam a oni na mě... Prostě vše se v lepší obrací. Tím samozřejmě neříkam, že jsem z pití venku, ale citim, že jsem na správné cestě, a že to teď půjde a ze je to vše jiné. A mmj. Píšu si tyden po večerech s fajn chlápkem od nás z práce. Nedávno mi řekl,jak poslední dobou zářím :) a začalo to.. prostě, svěřuji se sem proto, abys tímto směrem o sobě přemýšlela..

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Hana - 16/08/2018 16:04

Krtku, je to tak a sama to cítím, cítím, že o samotě, bez podpory někoho blízkého, že to trvale nedám. Na chvíli, ale nesmyslnost mého života mě vrací vždy zpět. Co potom odsouzení od vlastního přítele, co bere za moji vadu, že nechci do hospody. Změnilo se hodně. Kašle na mě o to víc, snaží se o mnoho míň. Nezajímá se o mě po citové ani po fyzické stránce. Jsme spolu míň. A v každé mé větě vidí útok na jeho osobu nebo povyšování se nad ním. A tak se pořád musím jen obhajovat, že to byl jen pokus o komunikaci. Jo a když se bavím o budoucnosti, rodině, dětech a tom, jak to vidí, odpovědí mi je mlčení nebo konstatování, že na mé moralizování nemá náladu. Veškerá má ultimáta hravě smete ze stolu a nabízí jen to, že mě teda bude dál evidovat a tolerovat jako svoji rádoby přítelkyni. Nic neplánuje, o nic se nesnaží. Má svůj život a já jsem na jeho okraji. Po práci, po kamarádech, po rodičích, po psovi, kterého musí jet venčit, po nádobí co musí zrovna dnes umýt... a vše musím chápat. Když ne, jsem hysterická netolerantní mrcha. Můj problém s pitím = můj problém. A zase o něco víc to snižuje moji osobu, ukazuje jak moc nekvalitní jsem. Neobejme, nepolíbí. Vyčítá mi tablet, přitom sám od rána kouká do pc. Toužím po jednom výletu, ale ne, on tam nepojede, protože jemu se tam nelíbí (jde o hodinovou prohlídku zámku, jedna hodina z jeho života). A tak je to pořád, jen on, on a když dám protiargument jen vše otočí proti mně. Je to mistr proti argumentace. Hlavně abych z toho já vždy vyšla jako ta zlá, špatná. Jejda lidi, radši mi neodpovídejte co jsem za vola, vidím to černý na bílým.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil MichalB - 16/08/2018 16:08

Hanko, se neomlouvej. Klidne zertuj o cem chces. Ja jen jestli nemas predepsany nejaky supercloumak (neco jako extaze/MDMA) :))

==========

Re: chci přestat pít
Vložil MichalB - 16/08/2018 16:12

Hanko, a ted kdyz si to po sobe prectes - to priteli - je to tedy pritel nebo koule na noze? A je ti ten vztah k necemu prospesny nebo nebo naopak? Nebylo by jednodussi jet na ten vylet sama a strizliva? Ono totiz casem potkas nekoho jineho, kdo si te bude vsimat a davat ti to, co potrebujes a s kym ti bude dobre. Staci verit a ukoncit to ,co te stahuje a obtezuje :-) Hm?

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Krtek - 16/08/2018 16:21

Hanka. Nikto netvrdí, že si vôl. To ani nejako fyziologicky nejde. :) Čo takto pouvažovať nad tým, spraviť to ako napísala Agi.
On vie aký je ku tebe. A možno sa aj sám čuduje, že si ho ešte nekopla do riti(alebo inde). Ten tvoj si je tebou asi veľmi istý. Nejakým šiestym zmyslom ten tvoj Rómeo vycítil, že sa ťa tak ľahko nezbaví.
:cheer:

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 16/08/2018 16:23

Hanka,

prestaň sa báť života a sama si výjdi na výlet, do sveta a spoznávaj nových ľudí. Tablet si užívaj bez jeho komentov a frfľania, je TO totiž Tvoj relax - nie priateľov. Aj za kultúrou môžeš sama. Je TO úplne bežné vo svete aj v ČR... Žijeme v strednej Európe → sme súčasťou EÚ. Pokoj aj sebavedomie a vlastnú dôstojnosť si získaš späť, aj spánok a iné benefity triezvosti Ťa bohato odmenia za snahu a úsilie vložené do vlastnej záchrany. Noví priatelia, nové vzťahy a nový úspešný príbeh Ti napíše sám triezvy život.

"Smelo do toho!!!" B) :)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Agi - 16/08/2018 16:41

Teda JÁ :) :) .. nestačím se divit...takhle dlouhý,lidsky napsaný příběh, to jsem od Tebe ještě nečetla :) :) Vidíš Hanko, když i JÁ , tvůj příběh takhle vyburcoval :) :) tak to musí být pravda

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Agi - 16/08/2018 16:42

A úplně se pod něj podepisuji!!!!

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Krtek - 16/08/2018 17:03

No hej JA, hneď sa to lepšie číta, keď človek nepotrebuje slovník cudzích slov. A pravdu píšeš. Možno by Hanka zistila, že to svojho Rómea ani k životu nepotrebuje. Prečo si ten zámok nejdeš pozrieť sama? Prečo si také malé radostičky nerobíš aj sama, ale čakáš na neho? Chodíš ešte na tú zumbu? Písala si že sa ti to ľúbilo. Rob si také radosti sama a možno pri tom stretneš aj inú dobrú dušičku. Alebo na tvoj úsmev v práci odpovie iný úsmev a pozve ťa na kávičku. Čo vieš. Choď životu, láske naproti a neťahaj za sebou tú guľu, ako spomínal Michal.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Nespoznaný - 16/08/2018 20:17

Ono to tu na alkoholik.cz vyzerá, že štatisticky(*1) sa viac darí abstinovať nám, ktorí žijeme sami. Čo z toho vyplýva?

*1 áno, je to malá vzorka

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Krtek - 16/08/2018 20:43

Možno je to tým, že nás žiadna dobrá duša nevytáča. Ale že by to pre mňa bola nejaká výhra byť sám, tak to teda nie. :unsure:

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka - 17/08/2018 07:01

Hani. I já se bojím samoty. Pořád jsem musela mít kolem někoho, s kým bych si psala, volala, objimala ho...
Jsem sama.
Mám tedy kamaráda, to ano. Píšeme si kraviny, žádné cukrbliky, žádná láska, nic...
Přihlásila jsem se na webinar sebeucty. Zatím vyckavam na info a na ten pocit samoty si prostě začínám zvykat. Týden i bez antidepresiv.
Vůbec, ale vůbec neříkám, že mi to tak vyhovuje.
Samota je uzkostná a smutná, ale zvykám si. Bez výmluv, výčitek.. snažím se plnit si své sny. Nežiju podle někoho jiného

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Hana - 17/08/2018 08:19

V tom dělat si sama malé radosti se pomalu zlepšuji. Kupuji si knížky, chodím pravidelně ven, bazén, doma oblíbené filmy. Bohužel na zumbu už není kam chodit. Ale snažím se na každý den dívat líp. Ale myslím si, že tím oblbuji sama sebe. Protože těžko se cítit dobře, připadat si dobře, užívat života, když mě někdo pořád sráží ke dnu. Děkuju, moc děkuju všem za rady a komentáře, máte pravdu všichni. A já už to vidím taky. Do téhle šlamastiky jsem se sice dostala sama a dobrovolně, ale vím kdo mi pomohl.
JA, určitě, ono můžu na výlety i jezdit s rodiči nebo kamarády. Jen jsem do teď pořád bláhově doufala, že někdy v tom najdeme společnou zálibu s přítelem. Pořád mám vidinu toho, že přítel má být ten nejbližší, s kterým budu sdílet své zážitky, svůj volný čas. Ale na to musejí být dva. Zařídím si volný čas po svém.
Agi, nezbývá mi než doufat, že do té fáze dojdu taky, že ho odkopnu zcela. Teď na to ale upřímně stále nemám sil, vidím, že mi jen ubližuje, že se k sobě nehodíme, ale dovolená na krku. Jinak přestat najednou se všemi nešvary, nooo smekám :-D
Leni, jj ta sebeúcta, kolem toho se to vše točí. Někdy se až směju tomu, kolik úsilí vynakládám na to, abych byla dobrá pro ostatní, ale sobě škodím kde můžu. Já si na samotu zvykám šestým rokem a marně. Přes den se zabavím, i mi to doma nevadí být sama. Nevím, proč mám prokleté ty večery.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Hana - 17/08/2018 08:28

MichalB napsal:
Hanko, se neomlouvej. Klidne zertuj o cem chces. Ja jen jestli nemas predepsany nejaky supercloumak (neco jako extaze/MDMA) :))

:-D Na takové zázraky asi předpis nedávají :-D Nebo jo? Já nevím :-D

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Krtek - 17/08/2018 08:48

K tým večerom. Kedysi som vravel na skupine, že mi vadí byť sám. Niekto kto to nezažil, ťažko pochopí, že môžete mať milión kamarátov, známych, ale večer už chce byť každý z nich doma, s rodinou a vy opäť večer čo večer zostanete sám, kde na vás padajú všetky steny.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 17/08/2018 08:52

..."těžko se cítit dobře, připadat si dobře, užívat života, když mě někdo pořád sráží ke dnu."
Hovorí sa, že:

"obeť si sama hľadá svojho vraha"... :(

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 17/08/2018 09:08

Krtek napsal:
K tým večerom. Kedysi som vravel na skupine, že mi vadí byť sám. Niekto kto to nezažil, ťažko pochopí, že môžete mať milión kamarátov, známych, ale večer už chce byť každý z nich doma, s rodinou a "vy opäť večer čo večer zostanete sám", kde na vás padajú všetky steny.
Krtko: "Umenie žiť spočíva v majstrovstve nájsť pokoj a tíš vo svojom vnútri aj na najrušnejších diaľniciach života; a naopak: v tichu a vnútornom pokoji aktívne a intenzívne prežívať tie najkrajšie chvíle svojej pravej existencie." B) :ohmy:

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Hana - 17/08/2018 09:58

Krtku, ani nevíš jak Ti rozumím! Já kolikrát objíždím okres když už je k večeru a koukám na domy, počítám auta, co u nich stojí a říkám si, že už jsou všichni spolu po dlouhém dni. Koukám do oken a vidím světlo a cítím pohodu domova. Přijdu domů a cítím jen chlad samoty.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Hana - 17/08/2018 09:59

Ja napsal:
..."těžko se cítit dobře, připadat si dobře, užívat života, když mě někdo pořád sráží ke dnu."
Hovorí sa, že:

"obeť si sama hľadá svojho vraha"... :(

Tak to sedí :-) Dva roky jsem ho naháněla, než mi můj pan dokonalý kývnul na chození.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Krtek - 17/08/2018 10:40

Hanka, ja mám o pár týždňov 50. Najlepšie roky som prechlastal. A zostal som večný kamarát. Čo bola ináč najhoršia odpoveď pre mňa, teda zamilovaného jak teľa, že zostaňme kamaráti. Teda, nie že by som sa im čudoval pri mojej povahe, keď som sa opil.
Ty si ešte mladá kočka. Tak si neznič život na začiatku.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil MichalB - 17/08/2018 10:58

Hanko, a proc to delas?? To je nejake sebemrskacstvi? Kdyz bydlim sam a mam pocit, ze by me doma prepadavly tyto myslenky, tak prijdu domu co nejpozdeji - vykoupat a rovnou spat :-) (a nejslepe po nejake fyzicke zatezi, at neni cas na pitomosti :-)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Hana - 17/08/2018 11:26

To si říkám taky, Krtku, že takhle to přeci skončit nemůže, že to nemůže být všechno, jen doma sama. Kort s pivem.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Hana - 17/08/2018 11:27

Michale, jenže to je ten pocit nejzoufalejší... že si lehnu do tý postele. A nic, budu tam sama a střízlivá. Jakkoli přetrpím ten večer, to jít do postele mě tíží nejvíc.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil zdenek.dry - 17/08/2018 12:32

.. točí se to tu kolem samoty,a to je hodně velké téma.. bojím se samoty celý život,nebaví mě to,žil jsem šest let sám,první tři roky jako řidič po Evropě,kdy do Čech jsem se vracel třeba po roce samoty v autě,pak další tři roky v pronajaté garsonce,ale to už jsem si pořídil aspoň psa.Bylo to období mé šestileté abstinence,jak kůl v plotě,ale prostě, paradoxně,jsem nepil,nějak mě to bylo dáno,nevím..pak vztah,nová rodina,ale začalo moje kvartální pití,a opět se vse úplně rozpadlo.Ted už dva roky zase sám,a opět mi je shůry dáno se držet.To jen tak úvodem toho,že teď už svůj alkoholismus považuji za tak svoji důležitou,nedílnou součást,že holce,kterou bych potkal,to nemůžu proste neříct,ne hned,ale tak nějak co nejdřív,a u toho mi dochází, že jinak nemám co nabídnout, že je to v háji..a tak nemám chuť hledat, střízlivý jsem teď krátce, padesátka taky na krku,ale nechci žít trvale sám.A napadlo mě řešení,chci alkoholičku,která jako já,ví o co jde,a je střízlivá.A ještě,v minulém pětiletém vztahu,kdy partnerka měla dvě holky na prahu dospělosti,různé povinnosti,nákupy,chod domácnosti..no,pak mi samota nepřipadala tak ouvej.Teď mi problémy samota nedělá,vůbec,ale nechci si zvykat,vím,že bych i mohl být sám,ale ten druhý na kličky života chybí.Otevřem vlákno seznamka,což?????

==========

Re: chci přestat pít
Vložil MichalB - 17/08/2018 17:31

Hanko, lehnes do postele a nic? A co by melo byt? :-)
Ja vetsinou usniam u nejakeho serialu/filmu. Pustim si to na notebooku, lehnu si a ani se na to nedivam, jen usnu u toho zvuku a ntebook se po napr. hodine sam vypne.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Pijak - 18/08/2018 08:32

Bumby bumby, už nebudu, bumby bumby.. Jee ja ztratil roky fňuk bumby bumby, nemůžu bez toho spát bumby bumby.. Řekni alkopříběh bumby bumby. Že vás to baví.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Karolína - 18/08/2018 15:20

Ahoj, jsem zpět z dovči. Celou dobu jsem četla Vaše příspěvky.
Za prvé tedy musím napsat, že "obdivuju" pivaře. Jak se to do vás vejde? Za večer jsem měla 2 a tak to ve mně žbluňkalo :-)).

Hanko, četla jsem Tvoje příspěvky a musím tedy říct, že to máme hodně podobně, ale to už jsi někde psala. S tím rozdílem, že já samotu vyhledávám, jako zasloužilá matka si chvíle samoty opravdu užívám. Ale to je jiná samota. Vím, že se zase brzy dům naplní a bude šrumec. Zvládla jsi to s kafem a knížkou, nebo byly pivka?

Víno, ani rituál mi nechyběl, dělali jsme oheň, já tam měla ty 2 pivka a pak jsme šli spát. Po dlouhé době, jsem spala se všema dětma v jedné místnosti. Napřed jsem si to nedovedla představit, myslela jsem že to bez toho rituálu nedám, že na ně budu nepříjemná, ale bylo to v pohodě.

Ono, jak je člověk v klidu , tak to jde samo.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Notor - 18/08/2018 18:15

Těší mě, že někteří si myslí, že protože nepíšu jak hovado, tak nemůžu být ožralý. Bohužel opak je pravdou. Nikdy jsem nepsal střízlivý. Zdravím pivařku Hanku. Nicméně včera nastala krize, nechutnalo mi to, bylo mi blbě, měl jsem jen 7 piv a tak jsem s tím v 19:30 seknul a napral jsem se diazepamem a šel si lehnout. Po chvíli jsem se poblil a nacpal se dalšíma práškama, jen abych přežil noc. Převalování do 3 do rána, pak jsem se vzbudil v 7 v propocený posteli, ale střízlivej. No a když už jsem byl tak nějak

v cajku, tak jsem zase začal hned po tý dvanáctý a už to jede. Nechci kazit morálku zdejším abstinentům, ale možná jen píšu jak to vypadá, když se chlastá. Zatim ahoj.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Pijak - 18/08/2018 20:01

No, píšeš fakt podezřele dobře..

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 19/08/2018 08:30

Notor, Ty si dobrý motor!

"Ako chceš riešiť takýto "trestuhodný" výpadok prísunu (depravancií/drog)?!?"

Čo ak "náhodou" vytriezvieš???

Predstav si TO!!! Zabijú Ťa takéto predstavy/vízie? Ak nie, tak ešte nie si úplný šrot a smelo sa prepíjaj do exitu... :silly: :dry:

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 19/08/2018 08:46

Notor,...

"iba" 7/(sedem) pív a *klepky*?"...

"Dá sa niečo takéto vôbec prežiť?"...

"Prezraď, ako???" :P

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Michael Valka - 19/08/2018 12:10

Zdravím , jsem dnes prvně zaregistrovaný,řeším stejný problém jako všichni zde.Toto forum jsem poznal už před asi 7-mi lety, kdy mi dost pomáhalo v začátcích abstinence.Nyni jsem zase po těch letech hodně zklouznul,tak jsem opět sahnul po tomto čtení při kterém (když jde u mě do tuhého) se mě

v minulosti dost rozsvitilo v hlavě a snad pomůže i teď .....6-ty den abstinence a spousta -veškerý volný čas na tomto webu :)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Pistácie - 19/08/2018 13:55

Rider - drz se, já si abstinenci porušila po 9i letech :angry: a opět a znovu bojuju(po dalšim roce abstinence - tehu a kojení) zatím 3 den bez kapky (ne ze bych pila litry denně, ale v podvědomí cítím, ze i male množství je špatně)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Michael Valka - 19/08/2018 14:49

Díky za podporu Pistacie,můj problém trvá asi 17-let, i když ho řeším od roku 2011, kdy jsem dobrovolně došel na psychiatrii a vše probral s lékařkou.Po 16-ti měsíční adstinenci jsem si myslel ze budu mít vše pod kontrolou, nebylo ale šlo stim ještě docela žít.Moje kvartálu jsem vždy tak nějak ukončovali když jsem nemohl v noci spát a budil se jak mi setkaly kapky potu po tváři-to byla vždy taková stopka než jsem se znovu oklepal.V letošním roce mám za sebou dvakrát měsíční abstinence/únor,červen/ a byla v plánu další na září, ale minuly týden jsem tak zahazardoval se svým zivotem ze jsem se zatnul a už nikdy ten chlast nechci vidět/aspoň tak to teď cítím/Vím ze to nebude lehký, těch zacatku už bylo nespočet, ale za těch par dni hlavně díky těmto stránkám jsem přišel na to ze moje pití dostalo jiný rozměr a to ze ze pijí abych se možná co nejrychleji nacamral a ne pro pobavení ,jak tomu bylo ještě kdysi nedávno .....absťák byl hned druhy den a všechno troje bazeni jsem ustal i když u prvního/nejsilnějšího/ jsem už točil uzávěrem u litrovky tvrdého ale holka nepovolila tak dostala ještě šanci a za dva dny jsem ji odnesl a předal dal/tahle jsem se ještě nikdy alkoholu nezbavil / a těch 600,- Kč mě vůbec líto nebylo, pac mám na tisíc procent vyzkoušeno ze dokud bych nevyděl dno tak bych pocucaval :angry: a za den či dva by byla stejně pryč.....

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 19/08/2018 18:14

Notor napsal:
Těší mě, že někteří si myslí, že protože nepíšu jak hovado, tak nemůžu být ožralý. Bohužel opak je pravdou. Nikdy jsem nepsal střízlivý. Zdravím pivařku Hanku. Nicméně včera nastala krize, nechutnalo mi to, bylo mi blbě, měl jsem jen 7 piv a tak jsem s tím v 19:30 seknul a napral jsem se diazepamem a šel si lehnout. Po chvíli jsem se poblil a nacpal se dalšíma práškama, jen abych přežil noc. Převalování do 3 do rána, pak jsem se vzbudil v 7 v propocený posteli, ale střízlivej. No a když už jsem byl tak nějak v cajku, tak jsem zase začal hned po tý dvanáctý a už to jede. Nechci kazit morálku zdejším abstinentům, ale možná jen píšu jak to vypadá, když se chlastá. Zatim ahoj.

Popravde vlastne nechapu, proc sem vubec chodite....

==========

Re: chci přestat pít
Vložil mat.scudder - 21/08/2018 06:49

Dobrý den,
poslušně hlásím dnes třicátý den BA. zatím pociťuju jen samé benefity- jasnější mysl a taky nezanedbatelný úbytek na váze (6 kg). je pravda, že v neděli mě sváděly hříšné myšlenky koupit dobrou sedmičku vína na oslavu mého návratu z lázní, ale odolala jsem.
Manželovi jsem moji situaci vysvětlila tak,že svoje pití vnímám jako problém a proto končím definitivně. Pro mě prostě nějaká cesta kontrolovaného pití bohužel není možná. Jeho nechci omezovat, v tomto ohledu si jedeme každý na sebe. Nicméně musím říci, že i on se drží. max. 1-2 piva obden a když má šňůru, tak je na suchu celý týden. Uvidíme, vydržať!

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Agi - 21/08/2018 09:55

Také zdravím a hlásím 45den bez alkoholu a cigaret. :) A někdy před pár dny se teprve jakžtakž uklidnila psychika! Už dobře a celou noc spím. Musím říci,že se konečně cítím spokojená, umím se usmívat, nebojím se, jsem jakoby klidnější, nejsem tak chaotická, nelekám se...
Proběhlo dost lákadel, naposledy o víkendu jsme měli hodně návštěv, sezení pod pergolou, víno, pivo, někteří i cigarety... A musím říci, že jsem se nalejvala vodou, ledovými bylinkovými čaji, ledovým špaldovým a caro kafem, a naprosto v pohodě. Na to víno a pivo mi ani chuť nepřišla. Asi si ještě hodně uvědomuji ty benefity nepití.... Ale bažení po cigaretě bylo nevím proč docela silné. To je zvláštní. Kolem půlnoci jsem měla už moment, kdy jsem si o cigáro chtěla říct, ale raději jsem začala odnášet prázdné nádobí :-) . Takže tak...

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Notor - 21/08/2018 19:02

Nevím co se stalo, ale už to takhle nejde dál, nechci tu dál hlásat ódy na alkoholizmus. Vožralej jsem sednul na kolo a jel nakoupit minerálky na zejtra. Chci po cca moc letech dát jeden den bez chlastu. Aspoň jeden. Zejtra vrátim basy a snad přežiju. Samozřejmě si nakoupím lahváče pro případ, že by to nešlo vydržet, ale nechci je otvírat. Asi dělám chybu, že ty lahváče vůbec kupuju, ale co kdybych je potřeboval a neměl je. Představte si tu hrůzu. Držte mi palce, budou minerálky a pak dám vědět.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Agi - 21/08/2018 19:07

Budu Ti držet, Notore palce.. A mohu se zeptat, co je právě teď ta velká motivace či touha nepít?? Proč tě to dnes tak napadlo? Proč to zrovna dnes tak silně cítíš?

==========

Re: chci přestat pít
Vložil zdenek.dry - 21/08/2018 19:11

...minerálky??..to tě zabije na fleku

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Gennosuke - 21/08/2018 19:32

Notore napad dobry, provedeni spatny. Myslim ze oba vime ze pokud doma budes mit chlast tak ho vypijes. Neboj, racionalnich a naprosto pochopitelnych a spravnych duvodu si pro to najdes dost. A ta hruza ze ktere mas strach? Neboj se - proti tomu co Te jeste ceka pokud budes dal chlastat by ta zitrejsi hruza byla jen takovy maly trenink na rozehrati :-(.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 21/08/2018 20:02

Notor napsal:
Nevím co se stalo, ale už to takhle nejde dál, nechci tu dál hlásat ódy na alkoholizmus. Vožralej jsem sednul na kolo a jel nakoupit minerálky na zejtra. Chci po cca moc letech dát jeden den bez chlastu. Aspoň jeden. Zejtra vrátim basy a snad přežiju. Samozřejmě si nakoupím lahváče pro případ, že by to nešlo vydržet, ale nechci je otvírat. Asi dělám chybu, že ty lahváče vůbec kupuju, ale co kdybych je potřeboval a neměl je. Představte si tu hrůzu. "Držte mi palce", budou minerálky a pak dám vědět.
Notor,

"tortúru začneš pivom a dorazíš sa minerálkami?"... a kedy ten horror pôjde v TV??? :ohmy: :silly:

"Ty sa chceš vzoprieť Prírode?" :dry:

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Michal - 21/08/2018 20:04

Notor,
drzim palec ;) a jak dlouho pijes denne? A mnozstvi?

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 21/08/2018 20:15

Michal napsal:
Notor,
drzim palec ;) a jak dlouho pijes denne? A mnozstvi?
Mišo,

Notor pije *odjakživa*...
(...traduje sa legenda, že mu sudičky vymenili cumeľ/(dudlík) za fľašu piva... :laugh: :P

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Michal - 21/08/2018 20:31

Ja, ty jsi vul :D :D :D .... ne pokud to je uz nekolik let melo by to byt pod dohledem lekare/psychiatra...takova abstinence na "vlastni pest" muze byt sebedestruktivni vic nez to piti :/....

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Krtek - 21/08/2018 21:05

Po rokoch intenzívneho pitia sa to asi bez nejakého absťáčiku nezaobíde. A ak to bude děs absťak, tak to pivo otvoríš. Ak sa budeš klepať, potiť plus nervy v kýbli, tak vedomie, že vedľa máš rýchlu záchranu bude ťažké zvládnuť. To proste ťažko dáš bez nejakej liekovej podpory, bez nejakého ukľudňováku. Ak si pil ako si opisoval, je veľké riziko epi záchvatu, delírka, halucinácii. To sa už bez odbornej pomoci nedá zvládnuť. Je veľmi nebezpečné byť v tom sám, bez niekoho, kto by ti v prípade núdze mohol doma pomôcť. Spomínam to preto, že žiješ sám. Ale držím všetky prsty.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Krtek - 21/08/2018 21:12

Ja pokiaľ som nešiel na detox, tak som zašiel buď za svojim psychiatrom alebo obvoďakom, vysvetlil som im, čo je vo veci. Teda, že som sa opäť ožral, mám absťak, tak som chodil aspoň každý deň na injekcie, apaurin, magnézium. Alebo som sa nechal zaviesť na pohotovosť, tam opäť vysvetlil problém a dali mi aspoň na večer nejakú injekciu na ukľudnenie a na druhý deň k svojej lekárke. Ja som sa absťákov veľmi bál, to bola hrôza pre mňa. Zvykol som si hovoriť, že to je boží trest za to moje pitie a tie svinstva, čo robím ožratý.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Krtek - 21/08/2018 22:02

G. napísal:Neboj se - proti tomu co Te jeste ceka pokud budes dal chlastat by ta zitrejsi hruza byla jen takovy maly trenink na rozehrati .
Samozrejme, absťak je nebezpečná záležitosť. Ale ak sa zvládne, trvá pár dní. Zato smrť na následky alkoholu môže trvať dlho a s utrpením. Nie je to žiadna sranda. To už je lepšie prepiť sa do demencie. Alebo taká Korzakova choroba je tiež fajn. Nepamätáš ani, čo bolo včera. Môže to byť výhoda. K chlapíkovi na psychiatriu každý deň na návštevu chodila žena, on o tom ani nevedel na druhý deň. Bola sranda, že vraj konečne si prišla. :(

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Milan Smolík - 22/08/2018 08:46

Já se snažím přestat pít už strašne dlouho. Někdy se mi daří vydržet dva tři měsíce, ale jindy do toho padnu a piju skoro denně. Včera jsem to dost přehnal, nadělal si ostudu v naší vesnici a stydím se sám za sebe. Chci věřit, že 21.8. 2018 je poslední den, kdy jsem se napil. Udělám pro to všechno, protože takhle už to dál nejde. Jsem sám ze sebe zoufalý.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Krtek - 22/08/2018 09:11

Milane, čo pre teba znamená to "všechno"?

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Milan Smolík - 22/08/2018 11:00

Krtek napsal:
Milane, čo pre teba znamená to "všechno"?

Všechno pro mě znamená, že si víc budu opakovat, proč nepít. Mám podle Nešpora takovou tabulku, kam jsme si napsal, proč nemám pít, prostě všechny svoje problémy spojené s alkoholem. Dal jsme si závazek, že si to denně budu číst, protože jakmile se mi tyhle věci vykouří z hlavy, tak vždycky zase začnu. Druhá věc, kterou počítám do toho "všechno" je, že budu víc sportovat, protože sport mi nabudí endorfiny a nemám pak takovou chuť na alkohol.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Agi - 22/08/2018 11:18

Teda nevím, jak moc závislý na chlastu jsi, ale opakovat si a psát tabulku mi přijde trochu k smíchu.. :) :) Omlouvám se

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Milan Smolík - 22/08/2018 11:45

Agi napsal:
Teda nevím, jak moc závislý na chlastu jsi, ale opakovat si a psát tabulku mi přijde trochu k smíchu.. :) :) Omlouvám se

Doporučuje to MUDr Nešpor a ten o závislosti něco ví. Motivace a uvědomění problému je základ, jinak si po pár dnech nebo měsících abstinence prostě člověk řekne, že není závislý a zkusí pít kontrolovaně. A zase to začne znovu. Alkoholický mozek totiž hrozně rád zapomíná na všechny ty problémy, které jsou s alkoholem spojené.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Agi - 22/08/2018 12:11

Milane,
jak moc jsi závislý, či jak dlouho a moc chlastáš jsem se ptala proto, že třeba už nic, než léčebna ti nepomůže! Nicméně, bavím li se o léčbě, tak i psychlog či jiná forma ambulantní léčby, AA aj... Pokud, jak píšeš jsi zkoušel přestat pít vícekrát a bez úspěchu, tak ti jen psaní tabulky nepomůže. Ale je fajn, že pana doktora studuješ :)

Bavíme- li o tom, že to chceš znovu zkoušet sám, tak bych čekala hlavně obrovské naštvání se na sebe, impulz, hnutí a převrácení všeho v mozku,pracovat na sobě, přemýšlet o tom, proč chlastám, jaké jsou spouštěče, mít totálně suchý dům, vyhýbat se místům(která musíš mít také vymyšlená dopředu),kde piješ, samozřejmě symboly, o kterých píšeš...mince alkoholika, psát si deník, tabulky, kamínek abstinence, doléčování, třeba i ve formě psaní sem, chození na AA, zpočátku denodenní připomínání si toho že jsem alkoholik, co mi alkohol dělal a uvědomnění si s jistotou, že nechci chlastat do konce života! To je jen tak ve zkratce pár věcí, co mi běží hlavou, a které mmj. pan dr.Nešpor také doporučuje... aj aj

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 22/08/2018 12:16

Závislákovi najlepšie rozumie taký špecialista/(psychiater), ktorý sa sám zo závislosti vymanil aj oslobodil... Ostatní sa snažia síce empaticky vcítiť, čo nikdy nie je ani nebude to isté ako chodiť v tých istých topánkach, t.j.: vo vlastnej koži/réžii si prežiť/odžiť a empiricky odskúšať pocity pri vyprchávaní drogy a nasledujúcej konsolidácii organizmu do komplexnej harmónie a celkovej homeostázy/(vyrovnanosti). B) :)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Krtek - 22/08/2018 13:39

Jedného takého som poznal. Neviem, či bol alkoholik, ale ľúbil si vypiť. Teraz je z neho abstinent, prestal fajčiť a je z neho vegetarián. Úplne prekopal svoj život.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil zdenek.dry - 22/08/2018 13:56

..to je zas další extrém.. stejný stupeň nebezpečí :)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 22/08/2018 15:00

---

zdenek.dry napsal:
..to je zas další extrém.. stejný stupeň nebezpečí :)
..."nebezpečenstvo" *ČOHO* alias *V ČOM*??? :dry: ;)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil zdenek.dry - 22/08/2018 15:06

.. jakože to taky není normální,nebezpečné pro psychiku majitele..to měl být vtip,že

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 22/08/2018 15:14

---

zdenek.dry napsal:

.. jakože to taky není normální,nebezpečné pro psychiku majitele..to měl být vtip,že
Zdeno,

"prekopať (si) vlastné opité EGO na triezve a rekvalifikovať sa z mäsožravca na vegoša je proces, ktorý je už vhodné, občas, aj pochváliť"... :ohmy: :dry:

==========

Re: chci přestat pít
Vložil zdenek.dry - 22/08/2018 15:24

..však jo,ale je to taky takový extremismus,ode zdi ke zdi,ale jo

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Notor - 22/08/2018 20:07

Tak se opět hlásí váš Notor. Vlastně k tomu přestat pít mě přimělo zhnusení sama nad sebou a ta pachuť když to do sebe pořád leju. Ptal se Michal kolik piju. Piju každý den klidně patnáct piv. To mi tak nějak stačí abych usnul. Plán byl dneska jasnej, lednice byla nacpaná minerálkama a lahváčema, což byl kámen úrazu. Pil jsem poctivě minerálky ale dostavil se nepředstavitelnej smutek a táhlo se to a bolelo to. Takže následoval lahváč, pak další a další..... Ale zajišťuju si psychologa, tak snad to k něčemu bude i když tomu moc nevěřím.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 22/08/2018 20:22

Notor,

a čo očakávaš od psychológa?

Aby Ti vysvetlil ako správne milovať pivo??? :silly:

Vyhľadaj psychiatra! B)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 22/08/2018 20:31

---

zdenek.dry napsal:
..však jo,ale je to taky takový extremismus,ode zdi ke zdi,ale jo

Zdeno,

"celý život je extrém! Vieš prečo a ako vznikol život?"
:(:P

==========

Re: chci přestat pít
Vložil zdenek.dry - 22/08/2018 21:13

_____

..jo,dobrý..mě teda taky stvořil,to měl asi mega absťák,a žízeň,už to tam lil :woohoo: Notor,kdo jsi ve skutečnosti,proč sem píšeš??

==========

Re: chci přestat pít
Vložil JanaK - 22/08/2018 22:18

_____

Notor... troll neb magor? A co jsi jako čekal? Absťík že? A na to pivča.. Good luck tvl :D Ne, je mi tě líto jako všech zde .. chybí tu ten smajlík tlukoucí hlavou do zdi. Chce se to prostě rozhodnout, kdo bude velet mýmu životu, já nebo chemická sloučenina? Lze tu dohledat, od kdy já nepiju - nepamatuji si to, stalo se to tak nějak součástí mýho života stejně jako předtím denní chlast. Ne že neuklouznu, občas si dám pivčo, vínko, panáka... ale za ty léta by se daly spočítat na jedný ruce.. mám z toho svinstva strach a požiju to jen když není zbytí.. Tak hodně štěstí všem :)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Michal - 22/08/2018 23:44

_____

Notor,
jak jsi se dostal do tohoto stavu uz je jedno, ted je dulezite zda chces-coz pises, ze ano a to je zaklad, bez odborne pomoci to nezvladnes! Ale cesta je, tak neves hlavu, najdi paychiatra snaz se pit co nejmene a hura do boje ;) goos luck!!

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Notor - 23/08/2018 18:45

_____

Jó u psychiatra se léčím, ale nemůžu říct, že piju. Vyhrožuje mi totiž, že mi vezme řidičák. Takže jsem ve slepý uličce a léčíme jen okolní úzkosti a deprese atd. Je smutný, že se nemůžeš u psychiatra vykecat ze všech svejch bolestí. Proč vyhrožujou lidem co se opravdu chtěj z toho dostat, že jim budou brát řidičky, to je úplně kontraproduktivní.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 23/08/2018 19:54

Notor,

asi bude produktívnejšie podporovať šialencov za volantom, ba dokonca nútiť drogovo závislých povinne jazdiť s celou rodinou iba pod vplyvom omamných látok.

Navrhni to v senáte... :silly: (...bude veselo!)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lída Závislá - 24/08/2018 11:19

Už přes čtyři roky piju skoro denně jednu až dvě láhve vína a nemůžu přestat. Každy den když přijdu z práce, dám si lahvinku. A o víkendu začnu hned po obědě a do večera zvládnu dvě. Svoji závislost jsem zkoušela léčit ambulantně, ale nepodařilo se. Mám 8 letou dceru a do léčebny nemůžu. Nemám nikoho, kdo by se o dceru postaral. Má někdo nějakou radu?

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Drahoslava - 24/08/2018 12:49

Zdravím paní Lído, jak jste sama už napsala, cítíte se závislá. Sama víte,co máte dělat - nepít denně to víno furt. Máte to jako hodně z nás, hlavně žen, vínečko, aby člověk chytil druhý dech, na relax, pěkně vybudovaná zvyklost. Co dělat, aby to šlo stopnout? 4těte si tady na fóru a více porozumíte svému problému.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Pijak - 24/08/2018 13:00

Lída Závislá napsal:
Už přes čtyři roky piju skoro denně jednu až dvě láhve vína a nemůžu přestat. Každy den když přijdu z práce, dám si lahvinku. A o víkendu začnu hned po obědě a do večera zvládnu dvě. Svoji závislost jsem zkoušela léčit ambulantně, ale nepodařilo se. Mám 8 letou dceru a do léčebny nemůžu. Nemám nikoho, kdo by se o dceru postaral. Má někdo nějakou radu?

Přilez zpátky na tu ambulatní léčbu, kde ti to nevyšlo, nasyp si popel na hlavu a pokračuj. Vysadit takhle pravidelný pití bez doktorů by mohl být průser (delírium apod.)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Pijak - 24/08/2018 13:24

Notor napsal:
Jó u psychiatra se léčím, ale nemůžu říct, že piju. Vyhrožuje mi totiž, že mi vezme řidičák. Takže jsem ve slepý uličce a léčíme jen okolní úzkosti a deprese atd. Je smutný, že se nemůžeš u psychiatra vykecat ze všech svejch bolestí. Proč vyhrožujou lidem co se opravdu chtěj z toho dostat, že jim budou brát řidičky, to je úplně kontraproduktivní.

Já s tebou do velký míry souhlasim. Ta restrikce by měla být mírnější. Na druhou stranu, potřebuješ ten řidičák tak moc? (K výkonu povolání.) Nebylo by lepší ho obětovat?

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lída Závislá - 24/08/2018 20:53

Pijáku, u mě je problém, že jsem se snažila pít na antabus, což vyvolalo hrozné zvracení. Proto mi ambulantní léčba nefunguje, protože neodolám vínu ani na antabusu. Mám asi strašně slabou vůli a ani antabus mě nezastaví. Bojím se, že mě nezastaví nic.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Krtek - 24/08/2018 21:51

Snažiť sa piť na antabus znamená, že si nechcela prestať piť. Z nejakého dôvodu si tam chodila, nič viac. Zabudni na nejakú pevnú vôľu. Naštuduj si niečo o abstinovaní. A drž sa toho. Dlhodobá abstinencia je o sebadisciplíne. Nehľadať výhovorky prečo sa to nedá, ale treba pre ňu niečo spraviť. A práve to "niečo" si naštuduj.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Pijak - 24/08/2018 23:32

Třeba pro tebe antabus není ta správná cesta. Hodně lidí ho odmítá a nepije.. Jsou i jiné cesty než antabus. Já ho odmítl. Znám se. Kdybych se chtěl ožrat, buď bych ho zkoušel přechlastat, nebo ho nějakou dobu před chlastačkou vynechat..

Navíc se mi nelíbí vedlejší účinky atd. Je to prostě hrozný chemický svinstvo a mě se filosofie: "budu pít jakýkoliv dryák, jakkoliv by mi mohl ublížit, pořád je to menší svinstvo než chlast" nelíbí a nesouhlasím s ní. Navíc tam píšou, že může být reakce, i když se nenapiju alkoholu. Občas vzniká alkohol i ve střevech

atd.

Nikdy neříkej nikdy, ale já tohle opravdu žrát nechci. Teď nepiju přes 2 roky, tak nevidím ani důvod a stejnak mi to i po této době občas nějaký dobrák vnucuje..

https://1url.cz/WMzyy

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Krtek - 25/08/2018 00:01

Na Slovensku je zakázaný.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Pijak - 25/08/2018 00:20

Vážně? A důvod zákazu?

Já to nějak neumim vygooglit. Každopádně jsem vygooglil tuto starou odpověď od lékaře:

"Antabus je liek, ktorý reaguje s alkoholom (pozor aj na napr. rumové pralinky...) a vyvoláva dosť dramatickú alkohol - antabusovú reakciu aj pri malých dávkach alkoholu. Hrozí až udusenia zástava srdcovej činnosti. opávnene sa bojíte..."

https://1url.cz/TMzy7

Ne děkuji, nechci umřít.. :)

Na druhou stranu mi pár lidi tvrdilo, že jim pomohl, když náhle váhali nad pevností svého rozhodnutí nepít..

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Pijak - 25/08/2018 00:30

Ale teď je zase ten nový objev, že je protinádorový. Lék na rakovinu. Takže nevim. Přesto nechci..

==========

Re: chci přestat pít

Vložil Ja - 25/08/2018 06:40

Pijak napsal:
Ale teď je zase ten nový objev, že je protinádorový. Lék na rakovinu. Takže nevim. Přesto nechci..
..."prečo alebo načo práve *Antabus*?"

Vypestuj a nazbieraj (si) hnojník a otravuj/lieč sa sám! A možno Ti na funus príde aj nejaký abstinujúci adept na triezvosť.

Viac → TU:

http://skwww.plusden.sk/sarm/zdravie-chudnutie/zbierajte-hubu-abstinentov-upravi-vam-krvny-cukor-cholesterol-aj-krvny-tlak-alkoholom-vsak-ucinkuje-ako-antabus.html B)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Pijak - 25/08/2018 07:42

Další radílek. Tak opět píšu:
Ne, nechci antabus. Ani hnojník atd.

Jen píšu, že existují argumenty pro antabus. Já nepiju, nepotřebuju antabus ani nic podobného.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Drahoslava - 25/08/2018 07:57

Mému manželovi pomohl přerušit šňůru pití, protože se bál na něho napít. Dr. mu řekl, že by ho to ohrozilo na životě. To mu pomohlo, možná i trochu psychologicky -jakože lék proti alkoholu. Když to zkoušel vůlí, tak vždy přišlo bažení a nějaká obhajoba, však to znáte, ale na antabus si to nedovolil. Přakonal tak prvního půl roku. Jinak by musel do léčebny, protože to PROSTĚ SÁM NEZVLÁDL: mozek, zkrat, už tam byl. Když někdo pije i na antabus, měl by jít na léčení. Tam už není vůle žádná. Je prostě potřeba přerušit dodávku alkoholu a ten začátek je fakt těžký.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Pijak - 25/08/2018 08:16

...jinak by musel do léčebny, protože to PROSTĚ SÁM NEZVLÁDL: mozek, zkrat, už tam byl. Když někdo pije i na antabus, měl by jít na léčení. Tam už není vůle žádná. Je prostě potřeba přerušit dodávku alkoholu a ten začátek je fakt těžký.

Já chápu, že to měl tak nastavený, když to nepůjde s antabusem, tak léčebna. Na druhou stranu to není

pravidlo pro všechny. Já se třeba léčil bez něj a při navštěvování AT jsem velmi dlouho nepil, prostě jsem doktorovi řekl, že se tímto způsobem léčit nechci. A on mě nevyhodil z ordinace, ale léčil mě jinak. Takže bych to nepaušalizoval na jednoduchý princip:

1) Máš problém s pitím jdi do AT poradny.
2) V AT poradně ti dají antabus.
3) Nevyjde-li antabus, zavřou tě do léčebny.

Ne ne, je to složitější. Takže úvaha, chodil/a jsem ambulatně se léčit, dávali mi antabus, já na ně chlastal/-a neznamená zavření do léčebny. Třeba na Slovensku ho vůbec nepoužívají a také nezavřeli ambulantní poradny.. Je mnoho způsobů léčby, když už jde tedy o farmakologii. Antabus je jen jednou z cest.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Pijak - 25/08/2018 08:25

Tady je třeba důkaz, že se dá léčit i jinak.

https://zdravie.pravda.sk/zdrava-vyziva/clanok/341136-s-novym-liekom-mozno-pit-menej-a-menej/

==========

Re: chci přestat pít
Vložil MichalB - 25/08/2018 08:36

Tak Silencro je tu uz delai dobu, ne?

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Pijak - 25/08/2018 08:40

Jinak já jsem farmaceutickou cestu vzdal.. Nějakou dobu jsem vždy sekal latinu a pak se napil, i po měsících. Pomohl mi ten pád na dno, placený psycholog, chození mezi nepijící alkoholiky (AA) apod. Já jsem přestal pít vždy náhle, přesto netvrdím, že něco jiného nemůže nikomu pomoct, stejně netvrdím, že 100 procentně se už nenapiju do smrti. Lidi zrecli i po letech.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 25/08/2018 10:14

B)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Šantal - 25/08/2018 10:56

Nedá mi to a musím se podělit: včera po práci jsem šla k místnímu kulturnímu centru mrknout na konzert zdejší kapely (letní hudební akce dvakrát týdně). To byl zážitek! Jelikož zde nedávno zavřeli "oblíbený" nonstop, jeho věrní zákazníci se teď roztrousili po městě... Tak na muzice jich bylo asi 10… věk od 30 do tak 60 (těžké odhadnout). Lidi to byla hrůza! Ty zjevy (bezzubí, rozcuchaný, umolousany)… holky zas jak kurvy, některé s dětmi. Všechny je znám, malé město. Za chvíli mě obklopili, teď ty pindy děsný :-(. Pila jsem colu a byla ráda, že nemám pivo a že nezapadam. Odešla jsem po konzertě a bylo mi hooooooodne smutno, strach jsem měla, abych..... Takhle nedopadla :-(. Fuj.
Michale, já ti tak rozumím...

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 25/08/2018 11:10

Šantal napsal:
Nedá mi to a musím se podělit: včera po práci jsem šla k místnímu kulturnímu centru mrknout na konzert zdejší kapely (letní hudební akce dvakrát týdně). To byl zážitek! Jelikož zde nedávno zavřeli "oblíbený" nonstop, jeho věrní zákazníci se teď roztrousili po městě... Tak na muzice jich bylo asi 10… věk od 30 do tak 60 (těžké odhadnout). Lidi to byla hrůza! Ty zjevy (bezzubí, rozcuchaný, umolousany)… holky zas jak kurvy, některé s dětmi. Všechny je znám, malé město. Za chvíli mě obklopili, teď ty pindy děsný :-(. Pila jsem colu a byla ráda, že nemám pivo a že nezapadam. Odešla jsem po konzertě a bylo mi hooooooodne smutno, strach jsem měla, abych..... Takhle nedopadla :-(. Fuj.
Michale, já ti tak rozumím...

Gratuluji.
Stav koncertů je dnes všude stejný. Už hraji 28 let a je to čím dál horší ...

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Šantal - 25/08/2018 11:18

Ahoj, ty hraješ? Na co? Hmmm, jsem zvědavá ;-)
Hudba byla super, jen jsem si jí neužila no :-(.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 25/08/2018 11:19

Šantal napsal:
Ahoj, ty hraješ? Na co? Hmmm, jsem zvědavá ;-)
Hudba byla super, jen jsem si jí neužila no :-(.

ANo hraji. A co hrálo u vás? Nejaký metal nebo HC?

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Šantal - 25/08/2018 11:29

Taková směs. Oni hrají bigbít, ska, rokec, punk, folk... Všestranné

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 25/08/2018 11:31

Šantal napsal:
Taková směs. Oni hrají bigbít, ska, rokec, punk, folk... Všestranné

Mají název?

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Pijak - 25/08/2018 11:42

Koukám, že odborníci to říkaj podobně s tim antabusem.

https://1url.cz/5Mz7B

"...O všech rizicích by měl partnera uvědomit lékař, který bude Antabus nasazovat. Také se dají vymyslet jiné podpůrné léky k zvládání chutí a zároveň psychoterapie ambulantní, takže někdy není ani potřeba jít se léčit ústavně. Bohužel nelze to takto zprostředkovaně odhadnout, jaká léčba by měla pro partnera větší efekt..."

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 25/08/2018 12:03

Šantal napsal:
Ahoj, ty hraješ? Na co? Hmmm, jsem zvědavá ;-)

Ano, nyní v Valury (HC/punk)
Dřív metal: Assessor, In Articulo Mortis, Amok..

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Šantal - 25/08/2018 13:00

Jé punk mám ráda ;-) jmenují se Tlupa tlap.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 25/08/2018 13:12

Šantal napsal:
Jé punk mám ráda ;-) jmenují se Tlupa tlap.

jo ti jsou z Pilníkova.. znám..

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Šantal - 25/08/2018 13:28

Jojo. Pustila jsem si Rakovinu, hustý ;-)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 25/08/2018 13:32

Šantal napsal:
Jojo. Pustila jsem si Rakovinu, hustý ;-)

TA má dokonce kllip, ale s muzikou z dema. Pokud chceš pokecat o muzice atp pojďme jinam ať nás správci nevyhodí. Toto sem nepatří. Pokud využíváš FB a Messenger jsem tam jako Richard Abraham

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Pijak - 25/08/2018 13:57

Lovit holky na základě Avataru, který si může udělat libovolně, přezdívky a pár řádků, to chce odvahu nebo zoufalost?

:P :laugh: :laugh: :laugh: :laugh: :laugh: :laugh: :laugh: :laugh: :laugh: :laugh: :laugh: :laugh: :laugh: :laugh: :laugh: :laugh: :laugh:

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka X - 28/10/2018 17:09

Jsou to tři měsíce a jeden týden, co jsem založila tohle vlákno. Chválabohu stále nepiju. Fyzické problémy s abstinencí nemám, jen si musím poradit s mnohem více volného času. Často bývám sama a někdy je mi hodně smutno. Nebaví mě televize ani knížky...ani nic jiného, špatně se koncentruji.Je ten život jaksi prázdný. :blush: Máte to někdo taky tak? Je to normální?
Na druhou stranu mi abstinence dala obrovskou a nádhernou svobodu.
Příjemným vedlejším účinkem je, že jsem zhubla 12 kg a taky se zlepšuje funkce mojí štítné žlázy.
Děkuji všem , kdo mě tady na začátku povzbuzovali,jejich podpora mi hodně pomohla. :cheer:

==========

Re: chci přestat pít
Vložil David - 28/10/2018 17:46

Je to tak, život bez alkoholu je nudný, prázdný.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Agi - 28/10/2018 18:38

Ahoj Lenko X, jsem ráda, že píšeš jak pokracujes. Je to vždy fajn znát pokračování příběhů, které tu člověk tak trochu prožívá. Jsme na tom dost podobně..vek, délkou abstinence, já za týden čtyři měsíce. Další podobné máme ty pocity. Přesně jak píšeš, nedokážu se koncentrovat, stále jsem občas nervózní, to ve chvílích, kdy bych jindy sáhla po víně. Myslím, že ta nervová soustava se prostě musí dávat dohromady postupně, pokud vůbec. Jinak, také jsem zhubla, a také mám lepší štítku ????????prostě pití se podepíše na všem. Podobně máme i ten pocit, že je najednou daleko víc volaného času, ale nějak neumím u ničeho dlouhodobě vydržet. A to i u činností, na které se původně těším. Taková roztěkanost. Ale obecně, je to tisickrat lepší, než když jsem tu posedavala celé dny se skleničkou. A už i bez problémů odmítám alkohol, jak jsem tu někde psala uspořádala jsem dokonce velkou oslavu bez kapky chlastu a dobrý. Jen doufám, že ze samé sebejistoty a klidu neselzu. Také mám sklony k závislosti, takže jak jsi tu psala o cigaretach, tak přesně... dala jsem si jednu a po dvou měsících bez už zase kouřím. Taky uvidíme, co přinese čas. Mějte pěkný večer

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Allie - 28/10/2018 19:04

Já bych to tak neviděla. To jsme jen tím chlastánim odsunuli vse na druhou kolej a teď najednou, když člověk pít přestane, moc nezůstane. Tož je potřeba zase si ty koníčky, vztahy, činnosti pomaličku zpátky dostávat do života.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Milan Smolík - 28/10/2018 19:17

Allie napsal:
Já bych to tak neviděla. To jsme jen tím chlastánim odsunuli vse na druhou kolej a teď najednou, když člověk pít přestane, moc nezůstane. Tož je potřeba zase si ty koníčky, vztahy, činnosti pomaličku zpátky dostávat do života.

Je to přesně tak. Já jsem se dřív strašně rád díval na filmy v televizi, ale s chlastem jsem na ně neměl čas. Teď když nechlastám a čas mám, tak se zase znovu učím dívat na televizi a znovu si svůj koníček obnovuji.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil David - 28/10/2018 19:25

Já se rád dívám na televizi se skleničkou v ruce.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Allie - 28/10/2018 20:15

Tak to bejvavalo. Poslední roky, co jsem pila, jsem byla schopna u filmu chlastat tak, že jsem ten film stejně nevnimala nebo si ho ani nepamatovala. Takže teď za strizliva si pustim film a vnímám ho a vím o čem to je a něco mi to přinese, teda pokud ten film není vylozene hovadina. ...
A tak je to i s ostatníma prožitkama.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Milan Smolík - 28/10/2018 20:43

Allie napsal:

Tak to bejvavalo. Poslední roky, co jsem pila, jsem byla schopna u filmu chlastat tak, že jsem ten film stejně nevnimala nebo si ho ani nepamatovala. Takže teď za strizliva si pustim film a vnímám ho a vím o čem to je a něco mi to přinese, teda pokud ten film není vylozene hovadina. ...
A tak je to i s ostatníma prožitkama.

Taky jsem to tak měl, když jsem u televize chlastal, tak jsem vnímal první půl hodiny a pak buď usnul, nebo jsem z toho nic nevěděl.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 29/10/2018 09:21

_____

David napsal:
"Já se rád dívám na televizi se skleničkou v ruce."
Ruky máš predsa dve. Zamestnaj ich obe! Striedavo pozeraj cez jeden pohár ako cez lupu a z druhého upíjaj. Je to zábavnejšie ako samotný program v televízii alebo počítačová hra... Občas si dolej!... a pi do plna/sýta!(najviac však → po krk!... inak - sa preleješ) :blush:

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka X - 30/10/2018 06:26

_____

Ahoj Agi, jsem moc ráda, že ses ozvala. Čaqsto jsem si na tebe vzpomněla právě proto, že máme hodně věcí podobně. Je skvělý, že to taky dáváš. Mně ta abstinence přijde najednou tak snadná a samozřejmá, že mě to až děsí. Abych si toho nepřestala vážit.
No, samozřejmě že jsem na sebe v duchu pyšná, ale nikdo kromě manžela mě nepochválí, protože netuší, že ten problém tu byl. V práci jsem byla vždycky za abstinenta, dojíždím do jiného města autem. Co je dobré, manžel mi alkohol nenabízí a sám taky rapidně snížil svou spotřebu.
Abstinece mi přináší hodně věcí pozitivních. Zlepšení domácích vztahů, můžu se věnovat zahrádce nebo studiu a začala jsem chodit plavat. Jen někdy když jsem sama jako předevčírem, na mě sedne ta divná depka. A zrádná myšlenečka probleskne...
Když jsem před 8 lety přestala kouřit, bylo to něco podobného.
A teď naprosto v pohodě. Chce to čas. Jak říkáš, leta jsme chlastaly a ničily si metabolismus, tak to nejde spravit za tři měsíce. Držme se!

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka X - 30/10/2018 06:38

_____

S nekouřením jestli můžu poradit, počkej. Teď je potřeba se srovnat psychicky s jedním problémem. Alkohol je podle mne mnohem závažnější zlo. Uvidíš, časem se třeba rozhodneš využít protikuřáckou poradnu. Dnes jsou na odvykání kouření i léky. Ale všechno chce svůj čas. Měj se hezky, Lenka. :)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Lenka X - 30/10/2018 06:55

Allie:
"Já bych to tak neviděla. To jsme jen tím chlastánim odsunuli vse na druhou kolej a teď najednou, když člověk pít přestane, moc nezůstane. Tož je potřeba zase si ty koníčky, vztahy, činnosti pomaličku zpátky dostávat do života."

Právě. Nejhorší pro mě jsou vzpomínky. Jako bych přišla z narkotického snu do drsného všeodhalujícího nemilosrdného světla- světa střízlivosti. Je pozdě na to něco změnit nebo vrátit. Stydím se za sebe.
A dělám tlustou čáru.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Šantal - 30/10/2018 08:11

Ahoj všichni :-)
Navážu na téma: "Mně ta abstinence přijde najednou tak snadná a samozřejmá, že mě to až děsí.". Tak to jsem měla minulý týden - jak je vše snadné. A pak najednou neklid, nutkání. a vygradovalo to v pátek tím, že jsem měla celý den chuť jít se známými do hospody. Úplné zatmění, zkrat. Fuj. Celý den jako na nože, nestoustředěnost,nervozita, podrážděnost. Dopadlo to sice dobře, ale dosud už přetrvává pocit nedůvěry v sebe, ten klid je pryč. Dnes se mi teda ulevilo: byli jsme již déle na víkend zvaní na oslavu 45 narozenin. Dřív jsem připouštěla, že bych třeba jela (spousta známých, kytary atd) a zvládla to bez chlastu. Teď jsem vzhledem k okolnostem s konečnou platností řekla, že NE!!! Úleva veliká :-) Ani mě nezajímalo, co na to manžel. On to ale přijal a pochopil bez velkého vysvětlování. Je možné, že tohle byl ten strašák, ten spouštěč, ten nahlodávač. Vzpomněla jsem si na Sochaře, jak odmítl riskantní pobyt a na jeho následnou úlevu. Tak snad to bude zase dobré a přijde ta jistota, radost z abstinence... Klid. Cítila jsem se bídně, když přišlo to ohrožení, měla jsem strach. Takže pokora a vážit si toho :-) A co vy ostatní???

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Karolína - 30/10/2018 09:08

Ahojky, taky se hlásím. Moc Vám přeju, jak Vám to jde. Já se nemůžu odrazit. I když si tu všechno čtu, i když čtu svoje příspěvky, kdy jsem se rozhodovala a rozhodla, i když je to úplně jasný, že pít flašku vína za večer je moc, i když těch prvních 14 dní bylo taky tak snadné, než jsem si dovolila "odměnu" o víkendu. Od té doby si slibuji, že příší týden konečně už. A příjde pondělí večer a jede mi v hlavě, že vlastně pohoda, že se nic neděje. Nejtěžší je to utnout a vydržet a nezapomenout na to, že člověk tak snadno sjede zpátky a je tak těžký zase najet.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 30/10/2018 09:25

David napsal:
Je to tak, život bez alkoholu je nudný, prázdný.

Blbost. Naopak je život plný radosti.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 30/10/2018 09:26

Allie napsal:
Já bych to tak neviděla. To jsme jen tím chlastánim odsunuli vse na druhou kolej a teď najednou, když člověk pít přestane, moc nezůstane. Tož je potřeba zase si ty koníčky, vztahy, činnosti pomaličku zpátky dostávat do života.

...anebo získávat jiné ..

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 30/10/2018 09:28

David napsal:
Já se rád dívám na televizi se skleničkou v ruce.

já televizi nemám, ale určitě bych si k ní nějakou skleničku ledové limonády nebo džusu dal :-)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 30/10/2018 09:29

Lenka X napsal:
S nekouřením jestli můžu poradit, počkej. Teď je potřeba se srovnat psychicky s jedním problémem. Alkohol je podle mne mnohem závažnější zlo. Uvidíš, časem se třeba rozhodneš využít protikuřáckou poradnu. Dnes jsou na odvykání kouření i léky. Ale všechno chce svůj čas. Měj se hezky, Lenka. :)

Nesouhlasím.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 30/10/2018 09:32

Šantal napsal:
Ahoj všichni :-)
Navážu na téma: "Mně ta abstinence přijde najednou tak snadná a samozřejmá, že mě to až děsí.". Tak to jsem měla minulý týden - jak je vše snadné. A pak najednou neklid, nutkání. a vygradovalo to v pátek tím, že jsem měla celý den chuť jít se známými do hospody. Úplné zatmění, zkrat. Fuj. Celý den jako na nože, nestoustředěnost,nervozita, podrážděnost. Dopadlo to sice dobře, ale dosud už přetrvává pocit nedůvěry v sebe, ten klid je pryč. Dnes se mi teda ulevilo: byli jsme již déle na víkend zvaní na oslavu 45 narozenin. Dřív jsem připouštěla, že bych třeba jela (spousta známých, kytary atd) a zvládla to bez chlastu. Teď jsem vzhledem k okolnostem s konečnou platností řekla, že NE!!! Úleva veliká :-) Ani mě nezajímalo, co na to manžel. On to ale přijal a pochopil bez velkého vysvětlování. Je možné, že tohle byl ten strašák, ten spouštěč, ten nahlodávač. Vzpomněla jsem si na Sochaře, jak odmítl riskantní pobyt a na jeho následnou úlevu. Tak snad to bude zase dobré a přijde ta jistota, radost z abstinence... Klid. Cítila jsem se bídně, když přišlo to ohrožení, měla jsem strach. Takže pokora a vážit si toho :-) A co vy ostatní???

Ano, znám tyto časté stavy... to přejde..

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 30/10/2018 09:36

_____

Karolína napsal:
Ahojky, taky se hlásím. Moc Vám přeju, jak Vám to jde. Já se nemůžu odrazit. I když si tu všechno čtu, i když čtu svoje příspěvky, kdy jsem se rozhodovala a rozhodla, i když je to úplně jasný, že pít flašku vína za večer je moc, i když těch prvních 14 dní bylo taky tak snadné, než jsem si dovolila "odměnu" o víkendu. Od té doby si slibuji, že příší týden konečně už. A příjde pondělí večer a jede mi v hlavě, že vlastně pohoda, že se nic neděje. Nejtěžší je to utnout a vydržet a nezapomenout na to, že člověk tak snadno sjede zpátky a je tak těžký zase najet.

Sebeobelhávání je první průvodní jev. Prostě těmto myšlenkám nevěnujte pozornost a najednou zjistíte, že už nepijete 5 let..

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Twist Kart - 30/10/2018 09:46

_____

Richard A napsal:
Karolína napsal:
Ahojky, taky se hlásím. Moc Vám přeju, jak Vám to jde. Já se nemůžu odrazit. I když si tu všechno čtu, i když čtu svoje příspěvky, kdy jsem se rozhodovala a rozhodla, i když je to úplně jasný, že pít flašku vína za večer je moc, i když těch prvních 14 dní bylo taky tak snadné, než jsem si dovolila "odměnu" o víkendu. Od té doby si slibuji, že příší týden konečně už. A příjde pondělí večer a jede mi v hlavě, že vlastně pohoda, že se nic neděje. Nejtěžší je to utnout a vydržet a nezapomenout na to, že člověk tak snadno sjede zpátky a je tak těžký zase najet.

Sebeobelhávání je první průvodní jev. Prostě těmto myšlenkám nevěnujte pozornost a najednou zjistíte, že už nepijete 5 let..

Sebebeolhávání je největší překážka v boji s alkoholizmem. Úplně nejhorší je sebeklam typu DOKÁŽU PÍT KONTROLOVANĚ

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 30/10/2018 09:50

Twist Kart napsal:
Richard A napsal:
Karolína napsal:
Ahojky, taky se hlásím. Moc Vám přeju, jak Vám to jde. Já se nemůžu odrazit. I když si tu všechno čtu, i když čtu svoje příspěvky, kdy jsem se rozhodovala a rozhodla, i když je to úplně jasný, že pít flašku vína za večer je moc, i když těch prvních 14 dní bylo taky tak snadné, než jsem si dovolila "odměnu" o víkendu. Od té doby si slibuji, že příší týden konečně už. A příjde pondělí večer a jede mi v hlavě, že vlastně pohoda, že se nic neděje. Nejtěžší je to utnout a vydržet a nezapomenout na to, že člověk tak snadno sjede zpátky a je tak těžký zase najet.

Sebeobelhávání je první průvodní jev. Prostě těmto myšlenkám nevěnujte pozornost a najednou zjistíte, že už nepijete 5 let..

Sebebeolhávání je největší překážka v boji s alkoholizmem. Úplně nejhorší je sebeklam typu DOKÁŽU PÍT KONTROLOVANĚ

Kontrolovaně dokáže požívat alkohol většina konzumentů krom alkoholiků :-)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Twist Kart - 30/10/2018 09:53

Richard A napsal:
Twist Kart napsal:
Richard A napsal:
Karolína napsal:
Ahojky, taky se hlásím. Moc Vám přeju, jak Vám to jde. Já se nemůžu odrazit. I když si tu všechno čtu, i když čtu svoje příspěvky, kdy jsem se rozhodovala a rozhodla, i když je to úplně jasný, že pít flašku vína za večer je moc, i když těch prvních 14 dní bylo taky tak snadné, než jsem si dovolila "odměnu" o víkendu. Od té doby si slibuji, že příší týden konečně už. A příjde pondělí večer a jede mi v hlavě, že vlastně pohoda, že se nic neděje. Nejtěžší je to utnout a vydržet a nezapomenout na to, že člověk tak snadno sjede zpátky a je tak těžký zase najet.

Sebeobelhávání je první průvodní jev. Prostě těmto myšlenkám nevěnujte pozornost a najednou zjistíte, že už nepijete 5 let..

Sebebeolhávání je největší překážka v boji s alkoholizmem. Úplně nejhorší je sebeklam typu DOKÁŽU PÍT KONTROLOVANĚ

Kontrolovaně dokáže požívat alkohol většina konzumentů krom alkoholiků :-)

Jasně, kdo není alkoholik dokáže pít kontrolovaně. Přiznám se, že jim to závidím, ale nezbývá, než se smířit s tím, že já už do téhle skupiny nikdy patřit nebudu.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 30/10/2018 10:05

.....

Sebeobelhávání je první průvodní jev. Prostě těmto myšlenkám nevěnujte pozornost a najednou zjistíte, že už nepijete 5 let..

Sebebeolhávání je největší překážka v boji s alkoholizmem. Úplně nejhorší je sebeklam typu DOKÁŽU PÍT KONTROLOVANĚ

Kontrolovaně dokáže požívat alkohol většina konzumentů krom alkoholiků :-)

Jasně, kdo není alkoholik dokáže pít kontrolovaně. Přiznám se, že jim to závidím, ale nezbývá, než se smířit s tím, že já už do téhle skupiny nikdy patřit nebudu.

Jsem na tom stejně, ale mě to je jedno, naopak jsem rád...

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Agi - 30/10/2018 10:50

Ahoj Šantal jak tě tu rok čtu, mám pocit, že to máš hodně spojené s hospodou a společenským setkáváním. Stejně tak jako já musela překonat pít doma na gauči a to i presto, že doma trávím spoustu času, tak Ty musíš překoná ten zvyk v hospodě a na těchto akcích s kytarou pít. Jinak budeš moct pocit, že o něco prichazis a mít frustraci z vyloucenosti a jednou čas tě to nažene zpátky. Prostě se musíš naučit nepit tam!!! Poskládat si to takhle v hlavě. Prostě změnit tenhle zvyk. Vzít si sebou několik druhů dobrého nealko pití, ucucavat si ho tam, a radovat se z té sřizlivosti. Říct si, že jsou chudáci, a jak jsou hloupy a jak jim bude blbě. A co si rvou do těla. Prostě musíš být silná. Jak dlouho se dokážeš takhle izolovane schovávat. Pokud vím, tak to nikdy dlouho nevydrzelo. Promiň, nemyslím to zle, ale musíš změnit přístup k alkoholu a vybudovat v sobě tu sílu. Jinak se budeš stále plácat ve smutku bez známých lidi, co si někde zpívají u táboráku

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Šantal - 30/10/2018 12:27

Ahoj Agi, díky za reakci. Oslavám a podobným akcícm se teď skutečně vyhýbám, asi mi ani nijak nechybí, tahle ale chlastací bude 100% a nechci to poňoukat, jsem pak z této společnosti jen nervózní a chovám se nepřirozeně, i hlava mě rozbolí apod. Asi mi nevadí to zatím prostě ignorovat, časem se

uvidí. Ale díky :-). Máte mě zaškatulkovanou akce, konzerty, párty atd, ale ono to už tak dýl není,tento rok a hlavně léto proběhlo bez fesťáků a konzertů a ohňů tohoto typu a nechybělo mi to, už taky asi stárnu. Asi mě zase zdrbnete, ale jen jsem se původně chtěla podělit o ty reakce mozku, že z pohodičky je najednou nejistota...

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 30/10/2018 13:50

Richard A, píšeš:
..."Jasně, kdo není alkoholik dokáže pít kontrolovaně. Přiznám se, že jim to závidím, ale nezbývá, než se smířit s tím, že já už do téhle skupiny nikdy patřit nebudu."
..."Jsem na tom stejně, ale mě to je jedno, naopak jsem rád"...
Páni,

celkom slušne si, tu - v tomto vlákne, vzájomne kopírujete a tapetujete citáty :silly: až sa Vám konečne podarilo objaviť aj teplú vodu = zásady hygieny alkoholika a jeho suchého domu.

Skutočný prínos, však, pre akútne trpiacich alkoholikov, akosi ustupuje do pozadia...
(...až sa stráca a (z)mizne úplne.) :ohmy:

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 31/10/2018 07:13

---

roztomile napsané, ale odpovídám na konkrétní příspěvek tím, že použiji (občas zkrácenou) citaci. Pokud Vám to vadí doporučuji se mých odpovědí nevšímat a rázem se Vám udělá lépe. Je to stejné jako s alkoholem - když někomu vadí, že hodně pije ať prostě přestane...já to tak udělal a po 20 letém chlastání a hulení cigaret mám klid, protože se alkoholu a všeho kolem něj nevšímám ...
Máte ještě nějakou nutkavou potřebu se do mne strefit? Pokud ano, neváhejte, vezměte luk a šíp, namiřte a střílejte. Do mne se naštěstí nemůžete nikdy strefit :-)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Twist Kart - 31/10/2018 08:46

Ja napsal:

Páni,

celkom slušne si, tu - v tomto vlákne, vzájomne kopírujete a tapetujete citáty :silly: až sa Vám konečne podarilo objaviť aj teplú vodu = zásady hygieny alkoholika a jeho suchého domu.

Skutočný prínos, však, pre akútne trpiacich alkoholikov, akosi ustupuje do pozadia...

(...až sa stráca a (z)mizne úplne.) :ohmy:

Proč musíš za každou cenu psát ty svoje nesmysly? Nikdo nechápe, co se nám snažíš sdělit, ale dáváš sem 100 příspěvků denně. Jsi opravdu střízlivý? Mám totiž pocit, že jsi úplně mimo.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 31/10/2018 09:36

Twist Kart/(Označená karta?),

Ty sa chceš naučiť piť - nie odučiť, a v tom spočíva ťarcha Tvojich problémov; B)

"Poľutuj sa sám!" :silly:
(Moju asistenciu určite nepotrebuješ!) :dry:

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 31/10/2018 15:18

Twist Kart napsal:
Ja napsal:

Páni,

celkom slušne si, tu - v tomto vlákne, vzájomne kopírujete a tapetujete citáty :silly: až sa Vám konečne podarilo objaviť aj teplú vodu = zásady hygieny alkoholika a jeho suchého domu.

Skutočný prínos, však, pre akútne trpiacich alkoholikov, akosi ustupuje do pozadia...
(...až sa stráca a (z)mizne úplne.) :ohmy:

Proč musíš za každou cenu psát ty svoje nesmysly? Nikdo nechápe, co se nám snažíš sdělit, ale dáváš sem 100 příspěvků denně. Jsi opravdu střízlivý? Mám totiž pocit, že jsi úplně mimo.

Neztrácejte čas, příteli. On diskutovat neumí, protože asi nechce. Do mě se tu on a ještě nějaký krtek navezli nedávno tak, že jsem fórum na půl roku opustil a když se sem vrátím, vidím, že se nemá cenu s některými uživateli vůbec cenu zabývat ...

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 31/10/2018 16:39

Richard A, píšeš:..."Do mě se tu on a ještě nějaký krtek navezli" nedávno tak, že jsem fórum na půl roku opustil a když se sem vrátím, vidím, že se nemá cenu s některými uživateli vůbec cenu zabývat ...

Richard A,

"do Teba sa nikto nepotrebuje navážať - bohato si vystačíš vo svojej samoľúbosti/(ješitnosti) aj úplne sám."
(...ani triafať do Teba nie je nutné - si zásah/(trefa) sám-osebe.) :blush:

"Čože nám → *dlhodobo triezvejúcim*, odporúčaš tentoraz?" :P

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 31/10/2018 18:38

_____

.....

"do Teba sa nikto nepotrebuje navážať - bohato si vystačíš vo svojej samoľúbosti/(ješitnosti) aj úplne sám."
(...ani triafať do Teba nie je nutné - si zásah/(trefa) sám-osebe.) :blush:

"Čože nám → *dlhodobo triezvejúcim*, odporúčaš tentoraz?" :P

Děkuji za nepřímou nabídku tykání které nepřijímám. To za prvé. Za druhé, prosím, diskutujte v řeči které my Češi rozumíme. Když čtu Vaše komentáře a příspěvky zjišťuji, že nerozumím řeči Vašeho kmene. A na konec bych všem nám dlouhodobě abstinujícím nedoporučil nic, pouze jim (nám) všem popřál další střízlivé roky, klid a mír v srdci, užívání si sebeúcty, dostatek přirozené lásky aby mohla být poskytována do nekonečného vesmírného prostoru.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 31/10/2018 18:52

_____

..."niečo podobné, Richard!" B)

(... "polepši sa a nepi toľko!") ;)

..."si *iný/lepší*=kvalitnejší alkoholik ako my/ostatní?" :silly:
(..."v čom? ...piješ inak ako ústami?") :ohmy: :P

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 31/10/2018 19:03

_____

Ja napsal:
..."niečo podobné, Richard!" B)

(... "polepši sa a nepi toľko!") ;)

..."si *iný/lepší*=kvalitnejší alkoholik ako my/ostatní?" :silly:
(..."v čom? ...piješ inak ako ústami?") :ohmy: :P

Opět nerozumím řeči Vašeho kmene, ale pokusím se odpovědět.
Polepšil jsem se 2.2 2010. Od té doby po 20 letém skoro permanentním chlastání již alkohol nepiji.
Děkuji za Vaše obavy, leč jsou zbytečné.
Nikdo není lepší ani kvalitnější ani alkoholik a ani člověk. Všichni jsme si rovní. Toto tvrzení jsem přejal od nějakého muže jménem Kristus, ale jeho za tuto pravdu Žid pověsil na kříž. Mě tak snad nikdo věšet nebude :woohoo:
Piji ústy.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 31/10/2018 20:22

Richard,

...v teste si vyhovel. :blush:

Naďalej popíjaj ústami...

(...zvládne to aj sám → bez opilcov.) ;)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Krtek - 31/10/2018 20:23

Že vraj nejaký krtek. Náhodou, ja som špeciálny krtko, ktorý do každého rýpe. :laugh:

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 31/10/2018 20:26

Krtek napsal:
Že vraj nejaký krtek. Náhodou, ja som špeciálny krtko, ktorý do každého rýpe. :laugh:
...*Krtko-buldozér*? :silly:

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 31/10/2018 20:29

Ja napsal:
Richard,

...v teste si vyhovel. :blush:

Naďalej popíjaj ústami...

(...zvládne to aj sám → bez opilcov.) ;)

Cítíte se zcela zdráv?

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 31/10/2018 20:30

Krtek napsal:
Že vraj nejaký krtek. Náhodou, ja som špeciálny krtko, ktorý do každého rýpe. :laugh:

Ano a tím zde přítomným velmi pomáháte. Jste nejdůležitější a nedílnou součástí světa diskusí o alkoholismu

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 31/10/2018 20:35

Richard A napsal:
Ja napsal:
Richard,

...v teste si vyhovel. :blush:

Naďalej popíjaj ústami...

(...zvládne to aj sám → bez opilcov.) ;)

Cítíte se zcela zdráv?
..."cítim sa primerane. "

...a "ako sa cítia Tvoji lekári?" :P

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 31/10/2018 20:46

Ja napsal:
Richard A napsal:
Ja napsal:
Richard,

...v teste si vyhovel. :blush:

Naďalej popíjaj ústami...

(...zvládne to aj sám → bez opilcov.) ;)

Cítíte se zcela zdráv?
..."cítim sa primerane. "

...a "ako sa cítia Tvoji lekári?" :P

Před půl rokem jste se tu Vy a Krtek do mě pustili, když jsem diskutujícím na jejich žádost vyprávěl svůj příběh a zmínil jsem se negativně o lékařích, protože zastávám názor, že drogově závislý jedinec (tedy i alkoholik) žádného lékaře nepotřebuje, naopak. Čili mám li tento názor, vyplývá z něj odpověď na Vaší neupřímně myšlenou otázku jak se cítí moji lékaři. Vzhledem k viditelnému a zřejmému poškození Vašeho mozku zřejmě alkoholem (když už tedy jsme na tom alkoholickém diskusním fóru) Vám pro jistotu co nejpřesněji odpovím - nenavštěvuji žádného lékaře, čili na Vaší otázku nedokáži korektně odpovědět.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Krtek - 31/10/2018 22:24

Ano a tím zde přítomným velmi pomáháte. Jste nejdůležitější a nedílnou součástí světa diskusí o alkoholismu

Vďaka, až takú pochvalu si nezaslúžim.

A teraz chvíľku vážne. Viem, že rýpem. A chápem, že sa to niekomu nemusí páčiť. Ale chcem prinútiť ľudí nad sebou a svojím konaním trochu rozmýšľať. Nevidím na tom nič zlé. Závislosť je sviňa. Nie je vôbec ľahké nad ňou zvíťaziť. Ja v tom alkoholovom svinstve žijem celý život.

Před půl rokem jste se tu Vy a Krtek do mě pustili, když jsem diskutujícím na jejich žádost vyprávěl svůj

příběh a zmínil jsem se negativně o lékařích, protože zastávám názor, že drogově závislý jedinec (tedy i alkoholik) žádného lékaře nepotřebuje, naopak.

Richard. Osobne si myslím, že nie každý kto sa tu snaží abstinovať, je alkoholik. Skôr už cítia, že je lepšie zastaviť sa z kratšej cesty. Ale ak sa budeme baviť o ťažkých alkoholikoch, tak lekárska pomoc je na mieste. Verte, že keby ste mal 20 ročného syna-alkoholika, ktorý doma dostane ťažký absťak, tak zavoláte lekára-záchranku.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 01/11/2018 09:30

Richard A,

si komik, ak veríš takému bludu, že Tvoj mozog po 20.rokoch abúzov pracuje inak ako väčšina... :P

..."strácaš IBA súdnosť?" :ohmy: (...nepi!) ;)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 01/11/2018 09:43

Ja napsal:
Richard A,

si komik, ak veríš takému bludu, že Tvoj mozog po 20.rokoch abúzov pracuje inak ako väčšina... :P

..."strácaš IBA súdnosť?" :ohmy: (...nepi!) ;)

Těší mne, že jsem Vás pobavil. Sice nevím kde čerpáte informaci o tomto mém nevyřčeném názoru, ale vzhledem k tomu, že se na to ptáte Vy mne to standardně nechává ledově chladným. Ale reagovat budu. Můj mozek pracuje naprosto perfektně i když to první 2 roky vypadalo spíš obráceně. Mým štěstím byl fakt, že jsem nikdy nebyl bez práce a že jsem i přes svůj těžký alkoholismus vždy tvrdě pracoval jako výrobní technik a tak jsem si mozek denně procvičoval novými znalostmi. To asi pomohlo. Zajímavým faktem zůstává realita v podobě obnovení mysli, paměti a dokonce bych si dovolil tvrdit, že díky těm alkoholickým restartům mi mozek funguje nadmíru dobře a paměť taktéž.
Chápu, že lidi neschopni konstruktivního dialogu jako jste například Vy toto nikdy nepochopí, protože jejich ego a sebestřednost jsou silnější, ale já a mnoho místních diskutujících naštěstí Vaše názory nepřijímá jako dogma a snaží se o změnu sami.. a to je jen dobře.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Richard A - 01/11/2018 09:51

Krtek napsal:
Ano a tím zde přítomným velmi pomáháte. Jste nejdůležitější a nedílnou součástí světa diskusí o alkoholismu

Vďaka, až takú pochvalu si nezaslúžim.

A teraz chvíľku vážne. Viem, že rýpem. A chápem, že sa to niekomu nemusí páčiť. Ale chcem prinútiť ľudí nad sebou a svojím konaním trochu rozmýšľať. Nevidím na tom nič zlé. Závislosť je sviňa. Nie je vôbec ľahké nad ňou zvíťaziť. Ja v tom alkoholovom svinstve žijem celý život.

Před půl rokem jste se tu Vy a Krtek do mě pustili, když jsem diskutujícím na jejich žádost vyprávěl svůj příběh a zmínil jsem se negativně o lékařích, protože zastávám názor, že drogově závislý jedinec (tedy i alkoholik) žádného lékaře nepotřebuje, naopak.

Richard. Osobne si myslím, že nie každý kto sa tu snaží abstinovať, je alkoholik. Skôr už cítia, že je lepšie zastaviť sa z kratšej cesty. Ale ak sa budeme baviť o ťažkých alkoholikoch, tak lekárska pomoc je na mieste. Verte, že keby ste mal 20 ročného syna-alkoholika, ktorý doma dostane ťažký absťak, tak zavoláte lekára-záchranku.

Hm...

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Ja - 01/11/2018 09:54

..."správne! ...každý nech (si) premýšľa sám za seba!" :dry:

(Ja to tak robím a profitujem...) B)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Krtek - 01/11/2018 11:20

Hm...

Richard. Som rád, že sa Vám darí. A že ste sám so sebou spokojný. Tak to má byť. Ale ja som nepísal o vás, ale všeobecne, prečo občas "rýpem". Pretože ľudia svoje pitie a konanie pod vplyvom zvyknú zľahčovať. A ja mám bohužiaľ skúsenosť aj z druhej strany. Ako niekto, kto s alkoholikom žil a s ďalším stále žije.

Ja len celkom nesúhlasím s vaším postojom k lekárom. Ani ja už teraz nenavštevujem psychiatra. Nevidím dôvod. V podstate okrem problému s alkoholom žiadny problém nemám našťastie. Občasné "depky"(blbé nálady) nemienim riešiť liekmi. Ale skutočne. Ťažké absťáky, ktoré môžu prerásť do halucinácii, delíria neodporúčam riešiť svojpomocne. Po zvládnutí absťaku je to už len na tom človeku akú cestu si zvolí.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Gennosuke - 01/11/2018 14:15

Richard A napsal:
protože zastávám názor, že drogově závislý jedinec (tedy i alkoholik) žádného lékaře nepotřebuje, naopak.

Bez urazky ale toto je strasne hloupa a naivni predstava. Vite co se deje s organismem (zejmena s mozkem) alkoholika pri abstaku? Videl jste nekdy delirium?

Konzultace stavu s lekarem je velice dulezita vec - minimalne od stavu kdy zacnou abstaky. Lekar je schopen posoudit stav a hlavne muze nasadit vhodnou medikaci. Pise se rok 2018 - uz neni nutne trpiciho svazat a strcit mu klacek do ust aby si nerozkousal jazyk :-). Kapitola sama pro sebe jsou konzultace s psychiatrem protoze spousta alkoholiku jsou po strance psychiky beznadejne zamotana klubicka nervu.

To ze jste svuj problem zvladnul bez lekare je obdivuhodne. Ja jsem se take dokazal vyhrabat z dlouhodobe sedmicky vodky denne zpatky na svetlo bez doktora - ale uplne a na rovinu priznavam ze jeden jediny duvod byl zk****** zdravotni system v tomto state kdy by pro me priznani tezkeho alkoholismu znamenalo karierni smrt. Naprosto totiz nepochybuji o tom ze moznost lekarske pomoci by cely ten pruchod peklem usnadnila...

==========

Re: chci přestat pít
Vložil MichalB - 01/11/2018 14:24

Ad zdravotnictvi - v jakem slova smyslu? Psychiatr, psychlog, lekari - maji povinnost hladit diagnozu zavislost na alkoholu do zamestnani? Nebo na insp. dopravy? Nebo v jakem smyslu by diagnoza ve zdr. dokumenty mohla ovlivnit pracovni zivot?

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Gennosuke - 01/11/2018 15:58

MichalB napsal:
Ad zdravotnictvi - v jakem slova smyslu? Psychiatr, psychlog, lekari - maji povinnost hladit diagnozu zavislost na alkoholu do zamestnani?

Moznost odebrani RP a moznost odebrani ZP se tady uz probirala mockrat ale to by me az tak netrapilo. Pro me osobne je zasadni problem ze lecba je hrazena pojistovnou a u drtive vetsiny lekaru (hlavne pokud maji predepisovat leky) neni moznost se domluvit jinak (mimo sezeni s psychiatrem vicemene). Tim padem vznika zaznam ktery moji osobu spojuje se zavislosti.

Mnohem radeji bych byl pro model jako je napriklad v USA kdy je mozne lecbu provadet volitelne naprosto anonymne - samozrejme bez prispevku pojistovny.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil MichalB - 01/11/2018 17:32

TA moznost tu je - mimo pojostovnu a lelarske zaznamy.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Milan Smolík - 01/11/2018 17:40

MichalB napsal:
TA moznost tu je - mimo pojostovnu a lelarske zaznamy.

To jako jak? Dá se třeba sehnat antabus mimo pojišťovnu a lékažské záznamy?

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Gennosuke - 01/11/2018 20:56

MichalB napsal:
TA moznost tu je - mimo pojostovnu a lelarske zaznamy.

Tak to je pro me uplne nove info. Kdyz jsem byl opravdu v hajzlu a snazil jsem se o kontrolu - podzim 2015 / jaro 2016 - tak jsem po necem takovem dost patral. Sezeni s psychiatrem s platbou "na ruku" zadny problem, ruzne pochybne "terapie" a "poradenstvi" taky zadny problem. Ale provest zdravotni vysetreni napriklad za ucelem nasazeni antabusu a moznost tento legalne zakoupit? Ani omylem :-(.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Twist Kart - 02/11/2018 08:12

Gennosuke napsal:
MichalB napsal:
TA moznost tu je - mimo pojostovnu a lelarske zaznamy.

Tak to je pro me uplne nove info. Kdyz jsem byl opravdu v hajzlu a snazil jsem se o kontrolu - podzim 2015 / jaro 2016 - tak jsem po necem takovem dost patral. Sezeni s psychiatrem s platbou "na ruku" zadny problem, ruzne pochybne "terapie" a "poradenstvi" taky zadny problem. Ale provest zdravotni

vysetreni napriklad za ucelem nasazeni antabusu a moznost tento legalne zakoupit? Ani omylem :-(.

Já myslím, že tohle v Česku neexistuje. Když antabus, tak přes pojišťovnu a tudíž žádná anonymita, takže visí ve vzduchu i ztráta řidičáku.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil MichalB - 02/11/2018 12:17

---

ja tomu mozna porad ne zcela rozumim.
Vysetreni - odber krve - muze udelat praktik, resp. pozadak laborku o vysetreni. Porad nikde nevidim zminku o zavislosti. A antabus je placeny mimo pojistovnu, ne?

jinak napr. https://monikaplocova.cz/

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Petr N - 02/11/2018 19:04

Antabus je na předpis, tudíž je automaticky i v lékařské dokumentaci. Jestli je nebo není hrazen pojišťovnou nevím (dá se to zjistit na stránkách SUKLu).
Praktik ho může předepsat na žádost adiktologa (adiktolog nemusí být lékař).

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Maris - 02/11/2018 19:35

Antabus je na předpis a platí pacient.Stojí 900 kč a vyjde to na půl roku.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Maris - 02/11/2018 19:40

A koupit se dá asi jen od někoho.Třeba ,kdybych si ho nechala napsat a prodala Ti ho.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil MichalB - 02/11/2018 19:44

Ja ho platil u psychiatricky a tam jsem na nej take dochazel. Mimo ordanici jen uzivat nebylo mozne. Proto jsem nerozumnel tomu receptu. Recept mam, kdyz jdu do lekarny (?)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Krtek - 02/11/2018 19:49

Antabus predpokladám nedržia v ambulancii. Preto ten recept. Ja som tiež dochádzal do ambulancie. Asi je to súčasť ambulantnej liečby. Možno to má lekár inak(lepšie) platené, než ako keď ti ho len predpíše a ty ho berieš doma. Ale to neviem isto, len môj tip.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Maris - 02/11/2018 19:56

Buď si ho s receptem zakoupíš a chodíš na podávání k psychiatrovi,můžeš ho u něj nechat ,anebo si kupuješ u psychiatra po 1 tabletě za 18 kč , chodíš většinou 2xtydně .Tak to je u nás. Jestli to tak funguje všude nevím.Pokud rekneš že nemáš řidičák tak to psych. nezjišťuje. Řidičák mám a taky jsem ho zaprela a nic se nestalo.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil MichalB - 02/11/2018 20:21

Dobre. A pravne narok na vypis ze zdravotni dokumentace maji ktere instituce?
Dostane se ta informace od psychiatra vubec do nejakeho registru pacientu (vyjma pojistovny)?

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Krtek - 02/11/2018 20:41

Tak okrem zdr. poisťovne, môžu nazrieť komerčné poisťovne. Mne kvôli tomu zamietli životné poistenie. Vraj som pre nich rizikový.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil MichalB - 02/11/2018 21:35

No dobre, ale to se divaji do zdravotni dokumentace, kterou si vyzadaji od tebe, ne? A kdyz nedonesech zpravu od spychiatra k lekarce, tak to nikde jinde, nez na posjitovne zaznamenane, neni?

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Krtek - 02/11/2018 22:32

Keď som bol v prvej poisťovni, tak som povedal na rovinu, že som alkoholik. Nič viac. Oni si to potom aj tak zisťujú. Predstav si, že by som chcel výhodné životné poistenie po 5 infarktoch. Kto by mi ho dal? No a v druhej už som nič netajil, bolo mi jasné, že na to prídu. Tak mi opäť životné nedali. Len úrazové a oni si určili podmienky. Platím teraz 40eur(cca 1000Kč) mesačne poistné.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil MichalB - 02/11/2018 23:02

Tomu ja rozumim. Nechci se prit. Jen mi porad neni jasne, kde komercni pojistovna prijde k me zdr. karte jinak nez ze jim prinesu vypis ze zdr.dokuemntace a v ni je jen o, co predam praktickemu lekari.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Nespoznaný - 02/11/2018 23:23

Toto s poistením trošku máta aj mňa, k hypotéke som životné musel zobrať, teraz klepne ma a zistia že som alkoholik (edit: že som BOL alkoholik), že dlhodobo abstinujúci je jedno, a pozostalí nedostanú nič? Tak to radšej budem žiť ďalej. :-) Zdravotnú dokumentáciu v banke nechceli žiadnu, asi na niektorom z 300 papierov je formulka typu "vyhlasujem že som zdravý a keď nie, môj problém". Podľa mňa sa (dúfam) nemajú ako dozvedieť nič zo zdravotnej dokumentácie.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Krtek - 02/11/2018 23:42

Mne moja obvoďačka povedala, že aj tak budem životné asi robiť zbytočne. Pri jeho plnení môžu robiť problémy v poisťovni. Ona mi to neodporúčala. Asi má takú skúsenosť.
Nepoznaný. Mal som kedysi kolegu alkoholika. Tomu tiež zamietli poistenie. Vraj mu povedali, že majú nejakú podmienku na dlžku abstinovania. Už nepamätám koľko rokov abstinovania.
Ja už to teraz neriešim. Len som chcel naznačiť, že tá diagnóza v papieroch môže ovplyvniť niektoré veci v živote. Ale napríklad neviem o nikom komu by vzali vodičak. To asi až keď spravíš nejaký pruser pod vplyvom a zistia to.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Allie - 03/11/2018 11:35

MichalB. Tak oni se ti nemusí divat do dokumentace, ona ti ta pojistivna pojistku klidne uzavře. Akorat když přijde na pojistne plnění a pojistivna zjisti , že si něco zatajil, tak ti nevyplati pojistku. ...

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Gennosuke - 03/11/2018 18:14

MichalB napsal:
Dobre. A pravne narok na vypis ze zdravotni dokumentace maji ktere instituce?
Dostane se ta informace od psychiatra vubec do nejakeho registru pacientu (vyjma pojistovny)?

Je to presne jak pises - pravne by melo byt vse mezi Tvym lekarem a Tvoji zdravotni pojistovnou striktne duverne bez moznosti pristupu treti strany. Bohuzel jsem v oboru nejaky cas pracoval... takze desne moc rad bych tomu veril ale neverim.

Naprosto netvrdim ze se zaznamem alkoholika musim byt nutne nejak znevyhodnovan nebo mi takovy zaznam muze zpusobit problemy to urcite ne. Nicmene zrovna v tomto pripade to vidim tak ze opatrnosti neni nikdy dost.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Milan Smolík - 04/11/2018 18:42

Předchozí dva dny a dnešek jsem měl šílenou chuť se napít. Měl jsem v posledních dnech po všech stránkách velice náročné období a potřeboval jsem nějak vypnout a taky se odměnit za to, že jsem všechny povinnosti zvládnu. Začínám si uvědomovat, že nevím, jak po náročných dnech vypnout mozek a jak se odměnit. Tentokrát jsem to zvládnul, ale bylo to na hraně.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Allie - 04/11/2018 19:53

Už to, že si to takhle uvědomuješ a že se nad tím dovedeš zamyslet, je dobré. Teď si to zvládl a příště to půjde taky. Zkus popřemýšlet, co by ti mohlo pomoct, abys dokázal vypnout a hodin se do klidu. Plavání, turistika, četba, kino?

==========

Re: chci přestat pít
Vložil zdenek.dry - 04/11/2018 20:05

..doporučil bych zrovna něco nitrožilně,ne,háčko,pervitin,co se tím babrat.Vypnout,tak vypnout.Odměnit...ó,já ubohý chudáček..zkr.JUCH,copy Dr.Nespor

==========

Re: chci přestat pít
Vložil MichalB - 04/11/2018 23:21

Milane, proste si po praci sedni, klidne i venku, pozoruj lidi, pozoruj svuj tok myslenek. Svoje emoce. Kde se berou, co ti sdeluji. Jen tak, prichazeji a odchazeji. Zastavit myslenky a emoe nejde. Proste jsou a budou. Obcas jdu treba 10km z prace domu pesky, proste jdu a jdu a rikam si: Proc je vsechno tak krasny :-)

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Milan Smolík - 05/11/2018 17:09

---

zdenek.dry napsal:
..doporučil bych zrovna něco nitrožilně,ne,háčko,pervitin,co se tím babrat.Vypnout,tak vypnout.Odměnit...ó,já ubohý chudáček..zkr.JUCH,copy Dr.Nespor

Něco na tom je. :) Touha po odměně možná někde hluboko v podvědomí je trochu spojena s pocitem chudáčka. Silný a tvrdý jedinec odměnu nepotřebuje.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Drahoslava - 05/11/2018 18:30

Ahoj, já se teď hodně odměňuji, prakticky si dělám radost furt, koupím si něco do šatníku, nebo si koupím kytičku na stůl nebo do zahrádky, nebo koupím něco manželovi nebo dětem, třeba něco dobrého. Rozmazluji se a největší úlet je, že jsem na únor rezervovala prodloužený víkend na horách, kde půjdeme na běžky a večer masáže, koupele večeře a ...
Bude to na roční výročía zároveň na Valentýna, je to symbolika, protože 14.2. loni, jen manžel poprvé do Opavy pro antabus a od té doby nepije. Už je tři měsíce bez antabusu a stále super:-). Perfektní relax je pro mě sauna, wirpoolka na bazéně, procházka. Opravdu procházka na vzduchu je zadarmo a super. Zn. Stres je sviňa :S Proto jsme my matky večerně u sklinky relaxovaly. Celý den náročný v práci, pak nakoupit, zařídit milion věcí, vyzvednout děti popř. různě odvézt na kroužky, zařídit jim zábavu a poslouchat jak se vzájemně furt štengrujou a usměrňovat je, přijet večer domů vyřízená a nachystat večeři, dát pračku, myčku, poklidit další věci a nachystat na druhý den, co je potřeba. Jak to, že někdo to dá bez chlastu? Copak se tohle dá vydržet? a jak to, že někteří ten večerní doušek nepotřebují?

Prostě nemají ten zvyk, jenom přijdou domů, obejmou členy rodiny, dají si dobrou večeři, pak 10 minut nohy na stůj a řeknou: "uf, to byl zas den" a jedou dál. A můžou si k tomu dát sklinku šumivého hořčíku, protože ten prý na večer nejvíc uvolňuje napětí. :P

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Karolína - 05/11/2018 19:53

Drahoslavo, přesně jsi popsala mně a ten kolotoč a je fakt skvělý vědět, že to takhle není jen u nás, že je (bylo) nás takhle fungujících víc.
To si přesně pořád říkám, jak to, že sousedka, aspoň to tvrdí nepije a zvládá to taky. Je to neuvěřitelný, jak si člověk pořád říká, jak je v pohodě a najednou je ta flaška součástí života.

==========

Re: chci přestat pít
Vložil Krtek - 06/11/2018 08:53

Něco na tom je. :) Touha po odměně možná někde hluboko v podvědomí je trochu spojena s pocitem chudáčka. Silný a tvrdý jedinec odměnu nepotřebuje.

A čo si pán predstavuje pod pojmom silný a tvrdý jedinec?
A čo si pán predstavuje pod pojmom odmena?

Pýtam sa preto, že s tvojimi slovami nesúhlasím.

==========