

Kolik je hodně? Ženy

Vložil Karolína - 12/08/2018 13:48

Hezkou neděli,

v několika vláknech v různých zpovědích žen jsem četla, že jste pily hodně, než jste se rozhodly s tím něco dělat. Kolik je pro Vás to HODNĚ? U mně je to ta sedmička, až litr na večer, každý den.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Krtek - 12/08/2018 15:32

Minule téma, kedy je ten bod zlomu, kedy už je člověk alkoholik. Teraz téma koľko je veľa. Mne sa zdá, akoby si váhala medzi tým či popíjať alebo nie. Či si alebo nie si alkoholik. Akoby si váhala je liter veľa alebo nie, môžem teda ďalej popíjať?

Karolínka prečo to vlastne riešiš? Nie je vôbec podstatné, či je alebo nie je niekto alkoholik. Či pije veľa alebo málo. Podstatné je, či to vníma ako problém. Ak áno, môže s tým niečo spraviť. Teda obmedziť alebo zrušiť alkohol.

Aspoň ja mám z toho taký pocit, že si veľmi nevieš predstaviť vzdať sa toho vinkového rituálu.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Gennosuke - 12/08/2018 16:09

Karolína napsal:

Kolik je pro Vás to HODNĚ?

Obavam se ze toto je strasne individualni. Ja se na to radeji divam tak ze pit "HODNE" znamena ze mi piti zpusobuje omezeni a problemy v beznem zivote.

Tedy pokud piju tak ze musim druhy den rano resit jestli muzu sednout za volant nebo ze budu cele dopoledne v praci k nicemu protoze mam kocovinu. Nebo ze je na me partnerka nasrana protoze jsem utratil moc za chlast a slibil jsem ji ze splnim nejake ukoly ktere jsem kvuli piti nesplnil. Nebo ze radeji piju misto toho abych se venoval zajmum a konickum... a dalo by se pokracovat...

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Karolína - 12/08/2018 16:11

Ano Krtku, máš pravdu. Jsem na rozcestí a zajímají mě zkušenosti ostatních. A vzdát se nejen večerního rituálu, ale i pivka na akcích a tak. Ale čím dál víc začínám vnímat, že mám s pitím problém a je na čase skončit, nechci padnout do úplných s....k. Teď na dovče si chci udělat plán, čím pití nahradím, až se vrátím a čím si ten serotonin budu dodávat.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Krtek - 12/08/2018 17:12

No práve. Mne sa zdá, akoby ťa celkom potešilo, ak by dievčence napísali, že pijú 3-4 litre. A ty by si si mohla povedať - Fajn, veď nie som na tom až tak zle. Ide sa ďalej po starom.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Karolína - 12/08/2018 17:30

Krtku, práve naopak. Potěšilo by mně, kdyby mi napsaly, že litr a že jim to začalo působit problémy. Prostě to poslední nakopnutí.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Renča - 12/08/2018 17:32

Karolína napsal:

Krtku, práve naopak. Potěšilo by mně, kdyby mi napsaly, že litr a že jim to začalo působit problémy. Prostě to poslední nakopnutí.

Ano, patřila jsem k nim.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Renča - 12/08/2018 17:36

Krtek tu vzpomíná funkční alkoholiky, to je trefné. Na mě sedělo skříňová alkoholička. Také jsem začínala s vínem za odměnu, večer na tajno při práci, konce byly hrozné a po 20 letech pohodového popíjení nakonec rychlé.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Karolína - 12/08/2018 17:37

Ahoj Renčo,

sekla jsi s tím po pití litru vína denně? Jak dlouho jsi v tom jela?

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Renča - 12/08/2018 17:50

Ahoj, najdi si vlákno suchý únor, tam jsem začínala s abstinencí. Je to na dlouhé povídání. U mě to byla nejprve spíš sedmička a pak to šlo z kopce. Klasika - těhotenství v klidu bez pití, pak pití na uklidnění při dětech, později po návratu z práce. Na akcích ostudy, ale později jsem byla za slušnou, opila jsem se po příchodu domů.

Já ten kopec měla dost dlouhý, ale už se zlomil.

Radí se přestat na tři měsíce pít, poznáš hned, jak jsi na tom.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Krtek - 12/08/2018 18:23

...Potěšilo by mě, kdyby mi napsaly, že litr a že jim to začalo působit problémy. Prostě to poslední nakopnutí.

A keby žiadnej liter nerobil problémy? Ale až tie 3-4 litre? Že teda nie liter, ale až tie 4 ich nakopli, v čom by to menilo tvoju situáciu? Pravdu Karolínka. V čom je problém? Čoho sa tak bojíš? Krútiš sa okolo toho ako mačka okolo horúcej kaše.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Krtek - 12/08/2018 20:16

Prepáč, že do teba rýpem, ale tak ako správny krtek, musím. :)

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Karolína - 12/08/2018 20:32

Krtku, to je v pořádku :) . Nevím, kde se nacházím. Nevím, jestli piju moc, nebo málo. Nevím, jestli už jsem za hranicí. Mám teď spousty nových informací. Pití si v sobě řeším už léta, ale nikdy jsem si nepřipustila problém. prostě si popíjím a pohoda. Ale myslím na to čím dál častěji. Jestli mám doma víno, jak to udělám na dovolené, že na akcích pít nemůžu, ale až pak doma. Začíná mě to ovládat.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Krtek - 12/08/2018 20:50

...Jestli mám doma víno, jak to udělám na dovolené, že na akcích pít nemůžu, ale až pak doma...

Takže začíná ti to zasahovat do života více, než je zdravé. Mám pocit, že sa příliš sústredíš len na to množstvo. V tvojom prípade to množstvo možno ani nie je dôležité. Ale práve to, čo si písala. Myslíš na to víno ináč, než je normálne. Aj by ma to zaujímal. Tešíš sa aj na chuť toho vína alebo sa tešíš až vypiješ a čakáš ten príjemný, upokojujúci účinok? V čom vlastne spočíva ten tvoj rituál večerný s vínom?

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Krtek - 12/08/2018 20:54

Prečo nemôžeš piť na akciách, ale až doma? Nieкто ti zakazuje?

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Karolína - 12/08/2018 21:29

Krtku, skvěle se ptáš, do černého :) . Těším se i na tu chuť a na ten pocit, jak se najednou uvolňuju. Jsem na sebe hodně přísná. Teď jsem začala redukovat váhu a jedu podle kalorických tabulek, kde se zadává, co za celý den sníš-vypiješ. A co myslíš, že tam vždy ráno dám jako první? Tu večerní 0,7 vína, 450 kalorií. Za den mám mít 2000 v živinách. O to víc se šidím v jídle. Proč nepiju na akcích...protože mám strach, že to přeženu. Na akcích nepiju vůbec víno a když něco, tak pivo, protože dám max 3 a nic už se do mně nevejde.. Takže tak.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Krtek - 12/08/2018 22:51

Ako som už spomínal, u teba momentálne vidím problém skôr v tej pravidelnosti, ako v množstve. Aj vzhľadom na skúsenosť s alkoholom v tvojej rodine, by som bol sakra opatrný.

Z tvojho prvého príspevku:Může se to po těch letech ještě zvrhnout, nebo si můžu takhle fungovat do spokojeného stáří? Jak ten kopec máme vysoký, než padáme po hubě dolů?
To väčšina z nás spoznala, až keď na tú hubu spadla, že už na tom vrchole bola. Teda pod tým vrcholom, len z druhej strany.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Sochař - 12/08/2018 23:14

Říká se tomu: alkoholocentrické myšlení. To jak se naše myšlenky stále točí kolem chlastu. Zaplaťpánbů za tohle Fórum. A za AA. Tady i tam o tom potřebuju často uvažovat, potřebuju ten kontakt s těmi, co vědí o co jde.

To taky nemohli ti okolo pochopit, proč stále melu o tom, kolik a kde jsem toho vypil nebo třeba někdy i nevpil.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Karolína - 12/08/2018 23:19

Vlastně si uvědomuju počátek toho zacházení takhle sama se sebou. Ve 25 jsem onkologicky onemocněla. Do té doby mě školily v chlastu pouze kolegyně v práci. Pak probíhala roční léčba a doktoři říkali, dejte si sklenku na krvinky. A pamatuju si, jakoby to bylo teď, jak jsem se nasr..na svoje tělo. Že onemocnělo. A místo toho, abych byla pokorná, jsem mu začala nakládat. A vlastně doteď, no. Za ty roky jsem se naučila pokoře v mnoha směrech. Začala jsem věřit v Božské v nás. Ale chlastu jsem se nezbavila.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil MichalB - 12/08/2018 23:23

Karolino, na to co uz je tzv. rizikove piti existuji tabulky.

<https://www.alkoholpodkontrolou.cz/nizkorizikove-piti/>

Za sebe bych odpovedel, ze 0.7-1L vina denne je moc, rizikove. Nemusi se nutne jedna o zavislost, pokud vez alkoholu vydrzis xy tydnu, mesicu a nechybi ti.

U me pozdne vecerni piti piva stalo denodenni, pak uz to nebylo par piv po 23h, ale uz pred 22h, pak uz pred 20h, pak uz po ceste z prace tri kousky a zbytek vecer a tak dale. Tedy z te "chvilky odpocinku" s pivem se stala zavislost s rychlou jizdou dolu z kopce :-) - nastesti mam zatim zatazenou rucni brzdu(nepiju 2 roky).

Ale toto opet neplati pro kazdeho. Nekdo muze popijet litr vina denne a zavisly nemusi byt, ale zdravi prospešne takove mnoztsvi urcite nebude :-)

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Karolína - 12/08/2018 23:56

Ahoj Michale,

v tabulkách jsem rizikově vyšla. No, já si to pítí zatím moc posouvat nemůžu, ještě pár let budu v autě asi do těch 20:00, kdy končí kroužky dětí. Jak už jsem tu někde psala, mám v sobě silnou sebekontrolu, nepiju přes den, nemám chuť a vím, že mám povinnost. Ale pak přijde ta moje večerní dvouhodka a jedu si to svý, lety vypěstovaný.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Krtek - 13/08/2018 01:20

Pri alkohole je Karolinka jedna záludnost. Jedného dňa môže dôjsť k zlomu. Potom už nebudeš rozkazovať ty alkoholu, ale naopak. Alkohol tebe. Nezávisle na tom, čo ty chceš. Alkohol má neskutočnú moc. Preto je tak ťažké abstinovať. Laik povie, však čo je na tom také ťažké. Stačí nepiť. Ale takto to pri závislostiach nefunguje.

Teraz si tu, chodíš na fórum. Skús pár dni nechodiť sem. Aby si na to nemusela myslieť. A všímaj si, to čo si predtým písala. Či už to pitie ti priveľmi nezasahuje do života. Či už ťa priveľmi neovplyvňuje. Nemyslím len priamo konkrétne pitie, ale aj myšlienky na pitie. Ideš na dovolenku s chlapcami, tak si to vyskúšaj.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil MichalB - 13/08/2018 08:05

Karolino, vsak ono i pri te dvouhodce muze zacit dochazet k rychlejsi a vyssi konzumaci alkoholu :) Ale treba mas skutecne jen vypestovany navyk a nikoli zavislost.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Agi - 13/08/2018 10:37

Karolínko,nehledej stále možnosti, míru, četnost. Nevyvíkej se ze zodpovědnosti. Když tě čtu,jsem to přesně já posledních deset let. omlouvání, že to tak hrozné není... ALE už jen tvé příspěvky, připadá mi, že jen myšlenky na chlást, na jeho sehnání, potřeba jej mít stále k dispozici, a je jedno, že až po dvacáté :) hodině :) je vtipné. Vnímáš to?? A opravdu věř, že se to bude zkracovat, množství zvětšovat... mluvím za sebe a ostatní... přečti si celé fórum a vývoj jednotlivých postav :huh: :) . A už teď vnímáš,jak ti chlást minimalne komplikuje život. To věčné shánění dávky :) . A dle mého je sedmička denně dost a věř,že fakt u ní nezůstane. Za pár let budou děti jezdit na kroužky samy a tobě zůstane jen ta flaška. A pak jedna stačit nebudee

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Pijak - 13/08/2018 10:48

Tahle otázka je hodně na tělo, co už je závislost a co ještě návyk. Já si také dokážu najít pár lidí, co pili víc a většina, co se léčila pila o hodně víc a častěji než já. Dostali se na flašku tvrdého denně, to já jsem nepil nikdy. Ale otázka zní, jestli je to důvod, abych zase začal chlastat? Tak vlastně nejsem alkoholik, když 80 procent (cucám si z prstu) léčených pila dle jejich slov více než já?

A proč jsem se tím tedy vůbec zabýval? Proč místo normálního žití jsem se začal zajímat jestli jsem nebo nejsem alkoholik. Jsem hypochondr, co se nudí, tak si hledá z nudy nemoci?

Kdepak. Já jsem měl určitý problém, ten jsem nějak řešil.. Měl jsem problém opíjením se a průserama, které jsem bagatelizoval. Ale hlavně hrozně deprese, které jsem si přiznával.. Musel jsem přestat pít. Zničilo by mě to. To není soutěž. Jestli je to tvůj případ nebo není, to si budeš muset vyřešit sama. Já pil úplně jiným způsobem než ty. Já si nikdy každý den nenaléval..

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Agi - 13/08/2018 12:15

Jo a vlastně ano,. Všímate si, jak se jako nit táhne všema příběhyma zde souvislost chlast a psychika. Už to je důvod, nehleďte na množství, prostě nepít.

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil MichalB - 13/08/2018 12:56

Mozna by bylo zajimave, kolik zavislych na alkoholu ma nejakou diagnostikovatelnu poruchu - skutecnou poruchu, nikoli to, ze si myslí, ze ma deprese a proto pije. Mozna by pak z toho vypadlo, ze vetsina z nas/zavislych/ "prepíjí" ty psychické problémy, které se pak logicky znasobi :-) (tim depresantem)

Prece kdy si das 2dcl vina tydne (napr.) asi se ti nerozhodi/nezhorsí psychiky stav, ne?

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Krtek - 13/08/2018 13:26

Tak minimálně každý, kto skončí na psychiatrii kvůli alkoholu, tak okrem diagnózy F-10 tam má napísané, že je emočne nestabilná osobnosť.

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil MichalB - 13/08/2018 14:31

Krtku, to je kazda zenska :-)

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Ja - 13/08/2018 16:47

MichalB napsal:

Krtku, to je kazda zenska :-)

Mišo B,...

aj každý pijan, narkoman, feťák a abúzer. :silly: :ohmy:

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Agi - 13/08/2018 18:42

Jj, ženské jsou asi více emočně labilní :) .a hysterky :) . A když zacloumají hormony :) s periodou :) a nebo přechod,tak.. .Ale vážně, mám poslední týden opravdu nepříjemný pocit, nervozita, výbuchy vzteku,blbá nálada atd. Takhle silně jsem to nikdy necítila. Souvisí to s odvykáním?? Měsíc a týden abstinuji. A pokud ano, jak dlouho se člověk psychicky dává dohromady.. pokud vůbec to jde. Jo, a na dnešek sen, jak jsem zase pila :angry:

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Michal - 13/08/2018 19:27

Michal B,

ja mam diagnozu stanovenou :) a ano alkohol mo v tom pomahal :) a zmirnoval ty rekneme neprijemne pocity-stavy...

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil MichalB - 13/08/2018 21:40

Agi, mesic .. mesic. Ja se vezl na euforii nepiti cca 2-3 mesice, pak prisel naraz, vystrizliveni, ze na te vlne se neda jet dlouhodobě. Ze nelze cerpat jen z nepiti. Nepit je jedna cast a zmenit veci ve svem zivote je dalsi vec - dulezita, hodne dulezita. Jinak bych v tom mohl litat zas a znova - v tom piti, zavislosti na cemkoli.

Takze ano, muze to souviset s nepitim a nemusí. Ja nepiju ted 2 roky. A periodicky se mi objevuji stavy vyprazdnenosti -tak jsem se na sebe zdrave nasral díky jedne zene, ze jsem to vzal od nuly - prace, bydlení, hypoteka, nove auto, dovolene s detmi a hlavne zdravi - prohlidka u lekare, rozboru krve na kdeco. Prestal jsem kourit. Malem me to cele semlelo, kolik jsem toho nalozil. Ale nepiju a nekourim i nadale. Uprava jidelnicku. Pridat silove treninky. A tak.

A ne ze by ty různé myšlenky nepricházely. Pricházejí a odcházejí, stejně jako chuť na pivo a cigaro. Alko sny odezní po několika měsících.

Jinak ty tvé projevy klidně mohou být formou, jak si mozek říká o alkohol. Protože co je nejjednodušší na tyto stavy? V našem případě to zapít, prepit :))

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Pijak - 13/08/2018 22:08

Krtek napsal:

Tak minimálně každý, kdo skončí na psychiatrii kvůli alkoholu, tak okrem diagnózy F-10 tam má napísané, že je emočne nestabilná osobnosť.

Potvrzuju. Mám taky v papírech.

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Pijak - 13/08/2018 22:31

MichalB napsal:

Možna by bylo zajímavé, kolik závislých na alkoholu má nějakou diagnostikovatelnou poruchu - skutečnou poruchu, nikoli to, že si myslí, že má deprese a proto pije. Možna by pak z toho vypadlo, že většina z nás/zavislých/ "prepíjí" ty psychické problémy, které se pak logicky znásobí :- ((tim depresantem)

Prece kdy si dáš 2dcl vína týdně (napr.) asi se ti nerozhodí/nezhorší psychický stav, ne?

Já jsem určitě nezačal chlastat kvůli psychickým problémům, ale z důvodu frajeření a zapadnutí do určité společenské vrstvy.. Ale když už jsem byl piják, tak jsem alkohol na depresivní a úzkostný stavy používal.

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Ja - 14/08/2018 06:44

Ak Ťa niekto/niečo vyvedie z miery je najjednoduchšie TO vypláchnuť/(vylít) alkoholom. Vyčistí Ťa podobne ako Savo... než pochopíš, že sa úplne zbytočne vytáčaš iba Ty sám a opíjaš sa pre deficit *dopamínu, serotonínu, adrenalínu alebo noradrenalínu, či cytozínu*, na ktoré si Tvoj mozog vytvoril návyk. Takáto alchymia Ťa zotročuje, cez ňu je Tvoj mozog závislý na droge/(A) alebo jej prekurzoroch. Jednoduchšie je (na)učiť sa vzniknuté problémy *riešiť/liečiť* okamžite "tradičným/bežným" spôsobom a postupom, s vynaložením námahy a energie, ale bez drogy. Vyhneš sa tak riziku vzniku závislosti. Tie endorfíny a hormóny šťastia je treba vedieť aj správne dávkovať aj (z)harmonizovať → inak (s)padneš do nastraženej pasce/(léčky) závislosti (*prekročenie dávkovania drogy/abúzus*.)... Pokiaľ na toto prídeš vlastnou hlavou, často už býva neskoro... :(

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Krtek - 14/08/2018 08:13

JA a prečo si začal piť ty resp. prečo si pil? Pijak spomína frajerinu a partiu, mne alkohol rozviazal jazyk a ty? Ale poprosím napísať normálne. Ľudskou rečou pre človeka s mojím ikve. Nech to opäť nelúštim a hľadám v tom nejakú skrytú myšlienku :) .

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Ja - 14/08/2018 10:46

Krtko,

"také ľahké a Ty TO nevieš?" :ohmy:

Chutilo mi TO!!!... a neskôr som si poctivo vypestoval regulérnu závislosť (ako väčšina "Lordov Nortonov")! :P

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Hana - 14/08/2018 13:38

Ahoj Karolíno, i ostatní samozřejmě :-)) Chci jen potvrdit to, co se tu píše a varovat Tě. Toho času si bude alkohol brát víc a víc a stejně tak bude potřeba i vyšších dávek. Pochop - mozek si zvykne na to krásný uvolnění po alkoholu. Princip mozku je, že se rád cítí dobře. A tak hodně rychle vznikne spojitost alkohol = dobrý pocit, úleva atd. A co je hlavní, tento dobrý pocit přijde rychle. Tahle jednoduchá rovnice určí celý další postup. Chceš konkrétní příklad? Pro mne to začínalo jako večerní uklidnění, prostě před spaním. Dávala jsem si dvě piva. Vždy ten můj "dýchánek" nepřekročil tak hodinu asi. A pak jsem se šla dívat na televizi. A taky jsem si říkala, že proč ne, takhle to přeci zůstane, tak čeho se bát. Po několika letech už se jen hrozím toho, že přijdu domů, jen tam vejdu už se mi chce začít pracovat na tom fajn pocitu. Jenže ten fajn pocit už nepřivodí dvě piva, už je potřeba piv pět, šest. A není to jen o fajn pocitu, to pivo potřebuji i k běžným činnostem, třeba včera abych mohla vytřít byt. Prostě pak jsem plná energie, rozjetá, nabuzená a užívám si to. Takže podle mého, i kdyby sis dala dvojku vína - ta pravidelnost by Tě dohnala i tak, natož při celé flašce. A věř mi, že až si zvykneš na tu pravidelnost, bude jen a jenom hůř... protože mozek si nebude chtít nechat vzít něco, co mu dělá rádoby dobře, spadneš do začarovaného kruhu a vystoupit se bude zdát jako nemožný úkol. Věř mi, já vím.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Karolína - 20/08/2018 08:09

Tak dnes bych měla začít. Slíbila jsem si po dovolené. Měla bych začít, to zní blbě. Chci začít. Ale chci? Já nevím. No, asi jo. Asi. Zatím si to nedovedu představit. Ale je mi jasný, že se s tím vínem nemůžu zavírat do nekonečna. Děti rostou, vnímají to. Chci, aby za pár let psaly tady do fóra, že matka je alkáč a je hrozně nepříjemná. chci je uchránit před sebou a sebe tím pádem před chlastem. Ale je to chtění tak silný, když je to zatím pohoda? Proč je to ta těžký?

Hanko, jak to dáváš?

Mějte fajn den, jdu si udělat kafe a hurá do práce.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Karolína - 20/08/2018 08:22

A nejlepší je moje máma, která má s chlastem taky své zkušenosti, naštěstí včas zabrzdila, nebo spíš byla zabržděna. Ale vždycky večer mi zavolá a řekne: " A dáváš si víno? Jen si dej, to je dobrý na nervy". :S

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Lucie - 20/08/2018 12:41

Karoli, ale ty píšeš, že vlastně přestat nechceš.... Že jen kvůli dětem, aby jednou nepsaly, že jsi alkáč.. že jsi zatím "v pohodě".. věř mi, nejsi... prvních pár večerů bude krušných.. já měla výhodu, že mne zastavily ty otoky.. (ale je mi tipuju o cca 10let víc jak tobě, takže by tě to taky dohnalo) a taky když jsem to na nějakých oslavách apod. přepískla přes svůj pravidelný "litránek" denně (a byla jsem schopná vypít třeba 8 dvanáctek, nebo 2-3 litry vína) tak druhý den jsem fakt umírala.. naprosto nechutné stavy, blití a ležení celý den (vždy to bylo o víkendu), ten kyselý aldehydový zápach z kůže.. sorry jako, ale toto fakt už nechci zažít.. Ty podle mne takovéto strašáky ještě v sobě nemáš.. zatím jsi ve fázi, kdy ti ani nebývá zle.. to budeš mít, holka, těžký v téhle situaci fakt přestat.. ale udělej to sama pro sebe aspoň na měsíc.. podle toho poznáš, jak na tom skutečně jsi. A radím ti dobře - všechno víno z domácnosti musí PRYČ

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Karolína - 20/08/2018 13:22

Lucko, je to pravda. Strašáky zatím nemám a blbě mi není. Průšvih je, že máme kolem domu 4 vinotéky, takže suchý dům, i kdyby byl se velice snadno "namočí" :S . O to silnější rozhodnutí to musí být v mé hlavě, aby mě to i tak nechalo v klidu.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Ja - 20/08/2018 14:27

Karolína napsal:

Lucko, je to pravda. Strašáky zatím nemám a blbě mi není. Průšvih je, že máme kolem domu 4 vinotéky, takže "suchý dům", i kdyby byl se velice snadno "namočí" :S . O to silnější rozhodnutí to musí být v mé hlavě, aby mě to i tak nechalo v klidu.

Karolína,

suchý dom sa sám - z vlastnej iniciatívy nez(a)močí a ani v ňom len tak, z ničoho-nič (...alebo *pre nič ani za nič*), nikto nezmokne. To vieme predsa všetci - ožrani, konzumenti aj nepijúci, či triezvi/(abstinujúci/triezvejší)...

"Alebo, u Vás je TOMU inak?"

"Ak áno, tak: "prečo asi?" :ohmy: :silly: :P

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Rider - 20/08/2018 22:22

Zdravím všechny, dnes večer jsem sám doma, tak už 3 horký pročítám příspěvky a dnes jsem narazil na něco co mi už delší dobu vrtá hlavou. Lucie psala o kyselém zápachu z kůže po opici. Ja to mám podobně ale nedokázal jsem popsat sám pro sebe co cítím.....dnes jsem tendence cistej a v tom nose to pořad i když ne tak intenzivně je :(

Držíte se všichni, tyto stránku stopro pomahaji :cheer:

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Rider - 20/08/2018 22:27

Jsou tam překlepu. Horký-horký a tendence-tejden. Hur vidim

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Karolína - 20/08/2018 22:37

Je to super, jak to funguje. Jeden něco napíše, druhý mu odpoví a třetí se v tom také najde. Je to svělý.

Jinak svůj den D jsem odložila na 31.8. jak jinak, mistr v oddalování, obhajování a omlouvání se.

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Michal - 20/08/2018 22:57

Rider,

opravit preklep preklepem uz neamrdi kyselosti, ale promilema :D

Den D? Zitra ne 31.8..... ;)

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil MichalB - 20/08/2018 23:53

Karolino, znam to dobre ;)

Dnes jeste ne, dens se jeste poradne vozeru a zitra uz urcite. Kurva, me je dneska tak zle, musim si dat pivo, pet piv .. hm, tak nekdy priste :))

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Ja - 21/08/2018 07:28

Karolína napsal:

Je to super, jak to funguje. Jeden něco napíše, druhý mu odpoví a třetí se v tom také najde. Je to světlý.

"Jinak svůj den D jsem odložila na 31.8. jak jinak, mistr v oddalován"... í, obhajování a omlouvání se. ...odborníci TOTO nazývají PROKRASTINÁCIA alias ..."na svätého Dindy alebo niekedy inokedy". :P

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Lucie - 21/08/2018 07:29

Hezký střízlivý den všem přeju :-) Karolínko, tak já ti píšu, že všechno víno musí pryč a ať se držíš.. a ty srabsky posunuješ na 31/8?? co to má proboha za SMYSL ? hele, holka, tak s takovou neskončíš nikdy.. možná teď myslíš, že je to ještě pohoda, ale mrkni se jak vypadají a dopadnou ženské po letech pití.. nejsi vůbec rozhodnutá a odhodlaná, to je pak každá rada marná :(PS : PROČ TO ASI POSUNUJEŠ ?? Protože MÁŠ PROBLÉM !! Už jen to BY TĚ MĚLO VYDĚSIT - že NEDOKÁŽEŠ PŘESTAT !!!! Mne třeba nakoplo i jednoduché : Pokud přemýšlíte, zda máte problém s alkoholem, TAK HO MÁTE !

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Rider - 21/08/2018 07:54

Michal.Vcera žádné promile nebyly :) ,špatně nastavena klavesnice spousta dioptrii a pak to takhle dopadá a taky jsem nikdy nikam nepsal takže začátečník :(

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Karolína - 21/08/2018 08:41

Ahoj ve spolek,

Lucko, máš pravdu :(Toho 31.8. jsem si dala proto, že končí prázdniny, děti začnou nanovo a já taky. Zkusila jsem sama sebe pozorovat zvenku. To, jak si chodím 20 let , s těhu přestávkama pro víno. Jak jsem došla až k množství litr a kousek, když po litru jsem byla téměř střízlivá. Ale tam jsem hodila brzdu, protože už mi to rozumem přišlo moc. Dala jsem si měsíc pauzu a zakotvila na té sedmičce. Hraju si s tím jak kočka s myší , jen, abych se toho nemusela pustit....

U nás na sídlišti je partička žen v letech, které si daly před panelák lavičku a tam celé odpoledne kalej krabíčáky. Jsou neuvěřitelně opuchlé, něco si tam blekotaj, takhle fakt skončit nechci.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Stopka - 21/08/2018 09:17

Zdravim, Karolino ja uz se puvodne nechtela vyjadrovat, ale jak pises, tak takhle bych nechtela dopadnout atd, tak jaky je rozdil mezi Tebou a nema venku, jenom v tom, ze Ty popijis doma a ne krabicak? Jak kdybych videla sebe, kdyz jsem se pokousela prestat. Datumy, oddalovani. Tohle znam, taky jsem si tim prosla. Jeden z tech oddalovacich datumu byl , ze jsem se den predtim fest prepila ,vice, nez obvykle, vsak proc ne je to ten posledni den preci, no ne :(a k ranu, kdyz jsem se budila propocena, jsem nemela uz doma nic, bylo mi strasne a lupla jsem i cisty lih z lekarny, co byl doma. Manzel si ho tenkrat koupil na cisteni specialne v lekarne a to bylo neco. Blila jsem trochu i krev, mela popalene hrdlo, naredila jsem si ho sice sirupem,ale...A pak se bala a mooc. Ztezi jsem se doplazila do obchodu a dalsi dopoledne sedmu k tomu piva a lila dale.

To nebyla ani ta bylinkova tinktura, ale cistej lih z lekarny, takova ta malinka hneda lahvicka. Proste posledni den alkoholika , nez zacne abstinovat a prd byl tenkrat posledni a tech pokusu bylo po nem jeste xxxx.Snad to budeš Ty mit jinak, ja Ti to jenom popisuji jak dopadalo tohle datumovani u mne. Ted se drzim zatim nejdele vzhledem k memu abstinovani , ale na tohle se mi vybavi, kdyz si tady nadhodila datum. Drz se, to je cele co Ti muzu prat.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Gennosuke - 21/08/2018 09:37

Karolína napsal:

Hraju si s tím jak kočka s myší , jen, abych se toho nemusela pustit....

Coz znamena jedno jedine - zavislost uz Te ma "zahackovanou" a jen tak Te nepusti. A s kazdym dalsim litrem vina to bude horsi a horsi. V kazdem pripade jsi na tom mnohem lip nez spousta jinych - uvedomujes si ze se to zacalo vymykat z pod kontroly a chces to resit (jinak by jsi sem nepsala ;-)).

Nejlepsi by podle meho nazoru bylo s tim seknout. Uz zadny alkohol - ani kapka! Unava, stres, spolecenska akce, nic z toho nebude omluva pro to aby jsi se napila. A zkus to takhle udrzet treba 3 mesice - 100 dni at to hezky vypada. A sama uvidis jak se to bude vyvijet. Mozna zjistis ze Ti ten chlast nakonec vubec nechvybi. A nebo zjistis ze Ti naopak chvybi prilis a ze se bez nej neobejdes - pak budes aspon vedet ze je problem vaznejsi nez jsi si myslela a muzes se rozhodnout napriklad pro konzultaci s odbornikem.

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Agi - 21/08/2018 09:46

Karolínko, ono nemá cenu tě nějak přesvědčovat, či se ptát, proč to odsouváš, či podobně.. Je to k ničemu.. Ten impuls, to nasr..ní, to obrovské chtění musí vyjít od Tebe. Jinak to prostě nemá cenu. Stejně bys to dlouho nevydržela. Musíš počkat, až ta pecka mezi očmi přijde.. až budeš opravdu cítit, že je to průšvih. Bohužel, myslím, že než to nastane, tak si ještě budeš muset trochu k tomu "dnu" padat. I když Ty si myslíš, že nepadáš, že se nic neděje. Měj pěkný den :) , a nemyslím to ironicky

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Rider - 21/08/2018 10:22

Souhlas s Agi , musí přijít silnej impuls / spis poradnej průšvih / aby se člověku rozsvitilomoje zkušenost :huh:

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Karolína - 21/08/2018 11:57

Ahoj, moc Vám všem děkuju. Jste super a máte pravdu.

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil MichalB - 22/08/2018 23:52

Nevm, nevím. Jaky pruser? Jae dno? Ja naboural auto na dvore (-10kkc), zlomil si ruku s trvalymi nasledky, v praci dostal dutku s ultimatem (vyres si to a nebo letis) - lil jsem dal - zodpovedneji - tak aby

to neohrozilo práci - jsem si myslel ja. Rodina - žena s detma fuc. Lil jsem dal a vic. Delirium. Lil jsem dal. Chut se zabit a ukončit to peklo závislosti. Lil jsem dal. Abstaky. Lil jsem dal. Peklo. A furt dokola. Az pak .. jednoho dne. Cvak, blik .. bože, vždyt je to najednou tak jednoduche .. :))

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Mirka - 24/08/2018 18:30

michaeliB tolik jsi toho prožil tolik ztráty tolik pekla jak můžeš říct že je to jednoduché?já to třeba nedokážu

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Mirka - 24/08/2018 18:31

a nepřijde mi to vůbec jednoduché

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil MichalB - 24/08/2018 20:24

Jednoduše v tom smyslu, že je potřeba jen chtít. Jen chtít. Nic víc v tom není.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Krtek - 24/08/2018 21:58

Možno by si MichalB mohol vysvetliť, čo znamená, že stačí "len chcieť". Chodí tu dosť ľudí, ktorí chcú, len sa nedarí. Takže v čom spočíva to "chcieť"? Možno je rozdiel medzi chcieť a chcieť.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Gennosuke - 24/08/2018 22:49

Krtek napsal:

Možno je rozdiel medzi chcieť a chcieť.

Take jsem chtel prestat pit. Protoze mi hrozilo ze prijdu o práci a skoncim na ulici. Protoze jsem kazdy

den pozoroval jak mi chlast nici zdravi. Protoze jsem lasku, pratelstvi a spoustu veci ktere jsem mel a delal rad vymenil za chlast a chtel jsem to zpet. Protoze v mem zivote byli lide kteri me potrebovali a ja jim byl jako ozrale prase k nicemu. Protoze kazdy dalsi abstak byl horsi nez ten predchozi a ja mel strach ze ten dalsi uz neustojim. Nic z toho nefungovalo - chlastal jsem dal. Vic a vic a cim dal tim casteji jsem se pristihl ze planuju kde a jak to skoncit protoze jsem nevidel jine vychodisko.

Jednoho dne jsem probral poblity, pochcany a propoceny a kdyz jsem se po nekolika pokusech dokazal doplazit do koupelny tak jsem si uvedomil ze konec uz je definitivne na dohled. Neco se ve me zlomilo a ja zjistil ze chci desne moc zit. Ze mi vlastne vubec nezalezi na tom co jsem chlastem ztratil, ze je mi uplne ukradena laska, rodina, prace a uplne vsechno a vsichni kolem me ale ze proste a jednoduse jeste nechci umrit. To nebylo rozumovy, to se nekde uvnitr hlavy probral pud preziti zadržované tam od doby co muj pra...pradedek s babou behali po lese a lovili mamuty. A rozhodl se celej ten hnusnej ozralackej bordel prevzit.

Proc to cely vypisuju... vidim rozdil mezi CHCI protoze musim z duvodu milionu ruznych racionalnich duvodu a CHCI protoze uz prestalo zalezet uplne na vsem a zustala jen volba prezit nebo skoncit.

Ufff... snad to takhle dava smysl mam za sebou 16 hodin v praci :-).

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Karolína - 24/08/2018 22:59

Nádherně napsané. Děkuji.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Pijak - 24/08/2018 23:16

Gennosuke: Já to měl podobný. Dokud nešlo o život, tak bylo pořád výmluv, odsouvání začátku abstinence, chtění nezklamat kámoše kaliče. Až když jsem měl těžkej úraz a byl v krvi, rozlámanej ve spojitosti s chlastem, tak se v jednu chvíli zásahem čehosi všechno zpřetrhalo a najednou mi bylo u prdele, že kámoši budou smutný, že nepiju, že si už nikdy neužiju, koho jsem zklamal a tak..

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Michal - 24/08/2018 23:33

No ja vas chapu a hodne z vas pise, ze vlastne prestali, kdyz uz byli na hranici "zivota a smrti" , ale nejak nevim, co si z toho vzit, kdyz bych chtel uplne abstinovat, ale nedari se mi to a nechci do takove faze vubec dojit...?! Neumim nejak to abstinovani prijmout, ale kocoviny/nasledky piti, kdyz ujedu jsou horsi a horsi, proto to chci stopnout! Ale nedari se...nejak presne nevim co s tim :/

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Pijak - 24/08/2018 23:49

Michal: Nezávidim ti. Je to těžký přestat bez průseru.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil MichalB - 24/08/2018 23:59

Michale, vetsina z nas (tipuji) nechtela prestat. Okolnosti nas donutily(!) Ostatne .. nebyt toho hrozneho vlivu na zdravi a psychiku, lil bych dal a s kourenim to same.

Zasadni mi prijde toto: mohu pit alkoholo, jasne ze muzu, vsichni muzeme. Ale ja uz nechci.

Muzu, ale nechci. To je jako chci nepit a neco jsem pro to udelal.

Mel jsem fazi, ze nechtel pit a nepil a desila me predstaa, ze bych kdy znovu zacal lejt pivo. Ted uz me nedesi, proste s tim tak nejak spokojene ziju - s abstinenci a alkoholem kolem sebe. A jestli se zas nkdy neco semele a ja zacnu lejt? Je to mozne, ale proc se z toho posrat uz ted. Mam domluvenou zahranu - odvoz na detox, kdyz bude treba ;-)

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil MichalB - 25/08/2018 00:17

Ad "jen chtit".

Pokud chci nepit a stale leju do sebe ten alkohol, tak nechci prestat pit, protoze je to jednodussi nez zmenit zasadni veci ve svem zivote, ktere to nepiti usnadni.

Neco jako chci zmenit praci, v t soucasne me to nebavi, nenaplnje a buhvi co jeste. Chci. Ale nic jsem proto zatim nepodnikl.

Jestli jsem to lepe vysetlil, nemam tuseni :-)

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Krtek - 25/08/2018 01:20

V pohode MichaleB. Netráp sa s tým. Mňa to zaujalo, pretože si napísal, že stačí len chcieť. A takto to vyzerá veľmi jednoducho. Je tu kopec ľudí, ktorým verím, že chcú prestať piť, len sa im nedarí. Prečo? Na to by mali dať odpoveď oni. Vydržia pár dní, možno týždňov a opäť pád.

Možno chcú obe veci naraz. Nepiť, ale zároveň si nevedia predstaviť život bez toho alkoholu. Bez toho, čo alkohol v ich mysli predstavuje. Uvoľnenie, relax, pohoda. Predstava, že prídeš domov, vyložíš nohy na stôl a dáš si pivečko je fajn, nie? Alebo je večer, všade ticho. Len my dvaja. Ja a vínko. A v tej chvíli svet gombička. Večerný relax. Tak ako sa toho vzdať? A prečo? Protivná predstava, čo? Takže, čo s tým?

Odpoveď musia napísať oni. Ja im do hlavy nevidím.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Krtek - 25/08/2018 01:23

Hladinkári sú iná kategória. Tí musia v podstate piť stále, aby predišli abstíaku. Väčšinou "skriňové" ženy.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Allie - 25/08/2018 06:36

To je hodně zajímavé téma. KDY se to člověku podaří. Taky jsem představala X krat, kdysi jsem razila myšlenku, že nechci pit moc, abych se nedostala do stavu, že nebudu moct pit vůbec. No jasný, že jsem se do toho stavu prochlatala. ..

Mě nějak došlo, že jestli nepřestanu HNED, tak už nepřestanu nikdy. Nekde se člověk dostane z fáze "to ještě zvládám, ostatní pijou taky a fujgou" do fáze, když už mu alkohol začne brát - zdraví, práci, rodinu, život a nejhorší je ten okamžik, kdy už to člověku je jedno. A já jsem cítila, že toto už je blízko, že jestli budu pit dál, že mě to pohltí, přepne mozek, zamlží mysl. Tak jak to vidím na lidech u nás v městě, co už jen posedávají s krabičkem nebo jen každý den letí s flaskama pro další. Jde to vidět, že jsou za hranicí. . .

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Drahoslava - 25/08/2018 07:34

Dobré ráno lidi, už jsem zase v práci. Je to zajímavá debata. Já jsem taky chtěla mockrát přestat, protože jsem si uvědomovala, že to co dělám, není normální. Byly mezitím chvíle kdy mi to zas bylo jedno(alkomozek si obhájil), jakože někdo bere brufen, někdo prášky na nervy a já si dám to víno na klid, na nervy, na relax. Hodně mi pomohlo právě toto fórum, když jsem začala pozorovat 1. jak moc bažím- hlavně ve chvílích volna.2. jak mě to ovládá, když si celou pracovní dobu říkám, že dnes si nic nekoupím a pak jdu do obchodu a už je flaška v košíku(však zrovna Rulandské v akci ne?, nebo však mám zítra volno, tak dnes naposledy)3. Jak mi vadí u manžela pití a vlastně dělám to samé 4. proč jsem taková rozklepaná a nervózní. 5. jak se mi zvětšuje slina po prvním napití 6. že nedokážu řešit stres jinak než se napít atd. atd. ... Prostě jsem chtěla přestat, ale zároveň si svou drogu nechat. Naučit se pít kontrolovaně, jako normální konzument. TTak jsem to x- krát zkoušela, jen v pátek(a byla z toho i sobota), jen jedno pivo večer(za týden byla flaška vína ve mě) a zase jsem díky fóru začla přemýšlet nad tím, že oststní asi opravdu mají pravdu, že mě to asi kontrolovaně nepůjde, protože stačí nějaký stres a jsem tam zas úplně stejně. Prostě jsem si to jakoby chtěla ověřit, že to co se tady píše je pravda.

Čím víc jsem se snažila pít kontrolovaně a čím víc to nešlo, tak mi to začlo docházet. Chlast mě má v hrsti, on ovládá mě a ne já jeho. Tak jsem si řekla buď a nebo, takhle už dál žít nechci. První tři víkendy jsem si říkala, panebože to je snad půl roku, odpočítávala jsem dny. Pak to bylo lepší a lepší. Jenže můj drahý nepřestal a pak další konflikt. Ten jsem tady popisovala, já jsem se sekla, sakra jsem moc mladá na takový hovna. Chci žít normálně a dala ultimátum i chlapovi. Vůbec to k životu člověk nepotřebuje, akorát ten alkohol tě tak dostane, že si myslíš, že bez toho večerního vínečka bude život stát už za nic. Jakoby děcku brali lízátko. Je to bazmek ten chlast. Místo zašitá na balkóně s vínkem v ruce si dám dětma večeři a juknu s něma na večerníček. Vůbec mi to nechybí.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Double D - 25/08/2018 07:35

Michal napsal:

No ja vas chapu a hodne z vas pise, ze vlastne prestali, kdyz uz byli na hranici "zivota a smrti" , ale nejak nevim, co si z toho vzit, kdyz bych chtel uplne abstinovat, ale nedari se mi to a nechci do takove faze vubec dojit...?! Neumim nejak to abstinovani prijmout, ale kocoviny/nasledky piti, kdyz ujedu jsou horsi a horsi, proto to chci stopnout! Ale nedari se...nejak presne nevim co s tim :/

Michal, ja som prestal mozno v pribliznom stadiu, v akom si teraz Ty. Alkohol mi prakticky ziadne ozajstne problemy nespособoval (len prkotiny typu oskrety laket, spravy kade-tade rozposielane a podobne). Napriek tomu som si uvedomoval, ze sa do toho prepadam stale viac a viac (zvysujuce sa davky, frekvencia. Ked som skoncil, bol som na 1,5-2l vina na vecer a mal som 4-5 chlastacich vecerov za tyzden). Aj vdaka tomuto foru som zistil z prvej ruky, z prispevkov inych, kde ta cesta konci. Uz predtym som vedel, ze pijem priveľa (aj ked som to odsuval na vedlajsiu kolaj) a upokojoval som sa tym, ze kazdy rok som si vedel dat mesiac abstinencia ("mam to pod kontrolou, to by alkoholik nedokazal predsa") az priiel rok 2016 a nedal som ani ten mesiac (planovany januar/leden).

Vtedy som si naplno uvedomil, ze tu uz konci vsetka sranda a zacal som sa pokusat o abstinenciu. Samozrejme to neslo hned, ale zastrajal som sa hadam kazde rano, ze dnes to uz do pekla musi vyjst. Nikdy to nevychadzalo, az raz, takmer po roku, mi nieco v hlave spravilo cvak a islo to samo, jednoducho, bez boja. Odrazu som sam seba prijal ako cloveka, co sa nenalieva karcinogenou breckou, co si moze naplanovat vylet a nemusí ho potom rano rusit so zbytkovym 1%. Odrazu som to prestal vnimat ako smolu, ze sa uz nemozem napit, ale zacal som na to byt hrdy. Ked som siel do krcmy, prestal som sa lutovat, ze oni mozu a ja nie, ale miesto toho som pocitoval hrdost na to, ze ja nepijem, oni ano, a tym padom nad nimi vyhravam.

Bohuzial nemam ziaden jednoduchy tip. Mozno mne pomohlo viac, ze som sa sustredil na pozitivna abstinencia nez negativa pitia, ale obe urcite zohravali rolu. Keby som si nebol precital prispevky tu na fore, kam to az moze dojst a ako lahko, asi by som dodnes popijal "ako vsetci ostatni". To mi posluzilo ako prvotny impulz, ale dnes uz vnimam len tie pozitivna nepitia. V kazdom pripade sa neslobodno vzdavat a do kazdeho pokusu treba dat vsetko (cize nie ako tu niekde pisal Notor, ze teda skusi dnes nepit, ale piva si pre istotu nakupi). Raz sa Ti to podari a potom budes prekvapeny, ake sa to bude zdát jednoduche.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Drahoslava - 25/08/2018 07:45

DD máme to podobně, příspěvek před tebou. Ale tak jednoduché mi to na začátku nepřišlo, první měsíc celkem krize.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Double D - 25/08/2018 08:06

Drahlava napsal:

DD máme to podobně, příspěvek před tebou. Ale tak jednoduché mi to na začátku nepřišlo, první měsíc celkem krize.

Ano, dost podobne :) Ja som mal vyslovene tazky len prvý tyzden, pamätam sa, že som nevedel, čo so sebou robiť ten prvý voľný vikend bez alkoholu. Ale potom som zistil, že sa to dá prežiť aj triezvy a už to nejako slo :)

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Michal - 25/08/2018 09:59

DD,

děkuji moc za Tvůj příspěvek a reakci :) Já si to právě uvědomuji a jak píšeš nechci to nechat zajít daleko. Možná to je tím, že s tím až moc bojuju místo abych to přijmul a soustředil se na ty pozitiva o kterých píšeš :) Asi to beru za špatný konec. Nicméně doufám a moc si přeji mít na to pohled a kontrolu jako ty - fajn se to čte :) a vím, že se mi to podaří :) jen si tím asi musí projít každý sám než dorazí do "cíle" a párkrát si narazit nos :) všem hezký ikdyž deštivý den :)

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Karolína - 25/08/2018 12:07

Ahoj ve spolek,

pročítám si Vás a jste pro mně velká inspirace. Cítím, že mi dokapávají poslední kapky vína. Došla jsem do bodu, kdy mi sedma vína nestačí. Vlastně si kolikrát říkám, že nemá smysl si to dávat. Jsem po ní téměř střízlivá a držím to v ústí zuby nehty, abych si nenalila další. Dokonce si tu sedmu dávám do odměrky :huh: . Jenže je mi jasné, že za pár týdnů by nestačil ani ten litřík a byla bych zase tam, co už jednou, na litříku a půl za večer. Kontrolované pití je pro mně hrozná dřina a trápení. Hledám si taky ty uličky, jako Ty, Drahlavo, že na jednu stranu chci přestat a na druhou si to víno chci nechat.

Taky mám posledních 14 dní odpoledne takový divný pocit vnitřní horkosti a jakoby pohyb střev. Ne průjem, ani nadýmání, ale takový škrouchání a pocit prázdna, blbě se to popisuje. Trvá to až do doby, kdy si dám první střik. Přisuzuju to začínajícím abstákům.

Neumím si to představit. Čím to nahradím? Půjdu o ten rituál, protože bez pití mně nebude bavit koukat na Prostřeno a podobný videa. Mám to s tím spojený. Prostě co dál???

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Drahoslava - 25/08/2018 12:51

Stačí to jen nahradit něčím co piješ a moc ti to chutná a vnitřně navodí pohodu, mě to dělá čaj z čerstvého zázvoru s medem a citrónem. Vnitřně zahřeje, pohodička přijde. Vlastně jen změníš rituál. Nic jiného se nestane. Když ti nechutná zázvor, tak nějaký vymazlený sypaný čaj. Nějaký hodně kvalitní, aby ses na něj taky mohla těšit, jak si ho u telky vychutnáš. Tu pohodu a relax si člověk udělá i bez vína. Akorát teď si myslíš, že to bez něj už nebude, ale bude, neboj. Jenže první měsíc přijde nervozita, jakože něco chybí. no chybí ten alkohol. Mozek ho chce, protože je na něj už roky zvyklý. Teď mu musíš udělat jiný zvyky a on se vytrénuje, začne se těšit na něco jiného. Je to jen zvyk.

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Pijak - 25/08/2018 12:55

Nekoukej na ty nesmysly v bedně. Já od té doby co nepiju na televizi nekoukám. Je to nuda.. Tvůj mozek má pravdu.. Jen opilý bych na to koukal..

=====

Re: Kolik je hodně? Ženy

Vložil Karolína - 25/08/2018 13:06

Drahoslava, čte se to krásně :) . Zázvorák taky miluju a celkově čaje.

Pijáku, na telku nekoukám, doma jí nemáme. Koukám na receptový videa celkově, ne jen na Prostřeno. Je to pro mně 100% funkční vypínač mozku.

=====