

## Pozitivní účinky abstinence

Vložil Vodník - 03/09/2018 15:07

---

Ahoj!

Zajímají mě vaše postřehy a osobní zkušenosti, jak jste se cítili např. po měsíci abstinence.

Moje nejdelší zkušenost s abstinencí trvala 3 měsíce a krom toho, že jsem přestal mít na alkohol chuť se mi i skvěle dýchalo, neboť jsem s abstinencí přestal kouřit.

Bohužel jsem takový věčně znuděný člověk - jeden můj známý říká, že jsem trdomyslný. Skutečnost, že mě vlastně nic nebaví, se nezměnila s abstinencí :( Možná jsem málo abstinoval. A povinnosti nejsou zábava!

Tak se mějte hezky a přeji příjemný den v abstinenci :)

=====

## Re: Pozitivní účinky abstinence

Vložil David - 03/09/2018 19:13

---

Měsíc bez alkoholu jsem byl naposledy tak v 15 letech.

=====

## Re: Pozitivní účinky abstinence

Vložil Nespoznaný - 03/09/2018 19:29

---

Vymyslel som vtíp:

Prečo neboli Rusi na Mesiaci?  
Lebo nevydržia mesiac bez alkoholu.

:-D

=====

## Re: Pozitivní účinky abstinence

Vložil Michal - 03/09/2018 19:33

---

Dejve to se máš čím chlubit ;) šikula! :)

=====

## Re: Pozitivní účinky abstinence

Vložil MichalB - 03/09/2018 19:36

---

Treba to jen konstatuje (David).

=====

## Re: Pozitivní účinky abstinence

Vložil Lucie - 07/09/2018 09:30

---

pozitivní účinky (zatím mohu hodnotit jen 4 měsíce, ale i tak ;) ) nejdřív se zlepšil spánek (to už za pár dní), přestala jsem kašlat.. (dřív jsem prostě chronicky pokašlávala -asi nějaká vnitřní otrava :P :silly: ) později jsem odpuchla, mírně hubnu... psychicky - musela jsem si najít jiné berličky na večer - čaje, kávičky, venčení psů..jsem méně unavená... hlavně jsem na sebe fakt hrdá :kiss: protože je to naprvé a na první dobrou B) i když chutě jsou.. hlavně jak byly ty vedra (nealko pivo největší krizi zažehnalo, ale nechci to moc pokoušet ani s tím Birelem, zkušenosti s ním nejsou nejlepší :unsure: a většinou nastartoval cestu zpět...) .... Negativum snad jen jedno - ten život je nějak větší nuda :woohoo: prostě je takový hodně spořádaný ;) nemyslím to tak, že nemám co dělat (to fakt naopak, spíš nestíhám a koníčků spousta) - ale takový "nerebelský" pocit, nevím jak to popsat, prostě žádné průsery, žádná music do rána do sluchátek pod vlivem, kterou jsem si takhle nejvíc užila :woohoo: je to prostě jiné... ale při součtu pozitiv a negativ rozhodně ROZHODNĚ pozitiva převládají

=====

## Re: Pozitivní účinky abstinence

Vložil Šantal - 07/09/2018 11:19

---

Myslíš žádnéj "rokenrol" co. Já tohle řešila a cítila taky. Bohužel mé akce dopadaly opravdu pruserem, který tu "pohodu" zahalil. Zlatá nuda. Už na mě nikdo nebude moct. Konec ponižování, vyčítání, nadřazování, vydírání.... To je výhoda abstinence ;-)

=====

## Re: Pozitivní účinky abstinence

Vložil Karolína - 07/09/2018 11:27

---

Lucko, popsala jsi to přesně a úplně se s tím ztotožňuju. I s tím pokašláváním . Jsem si říkala, z čeho to mám, nekouřím a ani doma nikdo nekouří a pořád divný chrapot a zahleněnost. Jsem čistá 12 dní a je to mnohem lepší.

Jako negativum vidím paradoxně únavu, už kolem 20 hodiny KO. Dřív, se sklenkou, když jsem potřebovala něco udělat, nechávala jsem si to právě na večer, kdy jsem byla neaktivnější a šlo to nějak samo. Teď se ploužím po bytě a do ničeho se mi nechce, jsem bez šťávy a to piju zelený čaj a kafe.

Další výhoda je, že se můžu pořádně najíst, od června jedu podle kalorických tabulek a abych se vešla do příjmu, tak jsem si musela odečíst 500 kalorií, což je v jídle slušná věc.

No a další super věc je každý druhý den 80 Kč do prasátka :) .

=====  
**Re: Pozitivní účinky abstinence**

Vložil Karolína - 07/09/2018 11:29

---

Šantal, žádněj "rokenrol", naprosto přesný :laugh:

=====

**Re: Pozitivní účinky abstinence**

Vložil Michal - 07/09/2018 13:16

---

Kvůli té "nudě" jsem začal po 7 měsících bumbat, tak si začni hledat nějakěj adrenalin jinak je to otázka času (myslím si to :) jinak blahopřeji :)

=====

**Re: Pozitivní účinky abstinence**

Vložil mmaeg88 - 17/09/2025 06:54

---

Antabus bez předpisu - <https://euhealth247.com/cs/drug/antabuse>  
Tohle funguje jen u lidí, co přestat chtějí. Je to taková berlička, která funguje stylem - nechci pít tak nepiju - přijde myšlenka se napít - berlička Antabus mi připomene, že pít nemám.

=====