

Ja překonat myšlenky na alkohol

Vložil NiKa7 - 20/12/2018 21:19

Ahoj, problematika je uvedena už v názvu. Co vám pomáhá k rozptýlení, co pijete místo alkoholu, vsechny rady k "domácí léčbě alkoholismu".

=====

Re: Ja překonat myšlenky na alkohol

Vložil Haoopa - 20/12/2018 22:27

já osobně čaj. docela mě přišel podobný ten pocit když se ti ten teplý nápoj dostane do žaludku. Nebo třeba nějaké chilli věci.

=====

Re: Ja překonat myšlenky na alkohol

Vložil MichalB - 20/12/2018 23:45

Ja je nastesti od 11.9.2016 nemam (ne ze by neprisy nikdy a vubec, ale umim je vypnout/nechat odpout).

Ale jinak se venuji joze/joga, hraji badminton, zacalo me bavit lezeni po stene/boulder, jaro/leto/podzim kolo, prace, studium VS, priprava na zkousky z anglictiny, cetba knih, prochazky.

=====

Re: Ja překonat myšlenky na alkohol

Vložil Gennosuke - 21/12/2018 09:53

NiKa7 napsal:

Co vám pomáhá k rozptýlení,

Prace, sport (spousta chození a behani a zvedani tezkych kusu zeleza), vztahy (ty pomahaji jak kdy :-)), pocitacove hry, knihy, filmy, dobre jidlo a piti (nealko samozrejme) a spousta dalsich drobnych radosti a starosti...

co pijete místo alkoholu

V mem pripade je to spousta sladkeho piti, konkretne nejruznejsi limonady a energetaky. Vyjimecne kafe nebo caj se spoustou cukru :-).

=====

Re: Ja překonat myšlenky na alkohol

Vložil ProstěJá - 25/12/2018 20:47

Ahoj, mam to podobne jak jsi psala v druhem prispevku. Kdyz mam pkny den, tak jsem ok, ale vecer uz se tesim domu, kde se napiju v klidu.

Jednu chvili mi pomahal z nejakeho duvodu toni, ale moc dlouho jsem u toho nevydrzela.

Jinak by me taky zajimaly rady, cim nahrazova aspoň na zacatku.

Re: Ja překonat myšlenky na alkohol

Vložil Krtek - 25/12/2018 21:53

Ono to vlastne nejde čím nahradit. Píšeš, že sa tešíš domov, až sa napiješ. To znamená, že od toho očakávaš niečo. Vyskúšala si tonic a nefungovalo to. No a to preto, že to neobsahuje alkohol. To sa možno tešíš na to víno, ale v podstate očakávaš ten účinok alkoholu. Ak by ten tonic obsahoval alkohol, budeš sa tešiť aj na ten tonic.

A teraz k tomu, čím to nahradit. Ja som pil v krčme, nie doma. Takže celkom ti poradiť neviem. Ale dievčence tu spomínajú napríklad rôzne čaje. Tam môže zavážiť aj tá vôňa horúceho čaju. Ale podstatné je asi k tomu vytvorit si určitú pohodu. Navodit si ten pohodičkový stav v hlave. Neviem to nejako presne napísať. Niečo na spôsob: prídem domov, vyložím nohy na stôl, pustím príjemnú hudbu a celý svet mi môže byť ukradnutý. A k tomu trebars ten čajík.

Re: Ja překonat myšlenky na alkohol

Vložil MichalB - 26/12/2018 00:23

Nejde nahradit piti alkoholu necim jinym. Nic jineho nema ten ucinek, co alkohol. Kdyz pominame legalni/nelegalni latky pusobici na stejne receptory, jako alkohol (a vyplavjici dopamin). Jde o zmenu mysleni a zpusobu zivota. Zmena ritualu - nabouravani.

Re: Ja překonat myšlenky na alkohol

Vložil David - 26/12/2018 00:36

Tak ten rituál by šel vyměnit třeba za rituál popíjení kvalitního čaje. Ale účinek alkoholu to nenahradí.

Re: Ja překonat myšlenky na alkohol

Vložil MichalB - 26/12/2018 01:12

David, to urcite ano. Ale u me vim, ze by nahrazeni caje alkoholem nefungovalo - jen tato slozka nahrady nejake ritualu za jiny. Musel jsem k tomu prenavstaveni si v hlave dojit zmenou vicero veci.

Naucit se veci resit jinak, driv, nedostavat se do komplikaci (to se stale ucim) a hlavne poznat poradne svoji zavislost, vyznat se v sam sobe, v te zavislosti.

=====

Re: Ja překonat myšlenky na alkohol

Vložil Nespóznáný - 26/12/2018 03:28

Prekonať podobne ako všetci prekonávame myslenie na to, že raz určite my aj všetci ostatní umrieme. Jednoducho na to nemyslíme a tvárime sa, že sa nás to netýka. :-) (denial)

=====

Re: Ja překonat myšlenky na alkohol

Vložil David - 26/12/2018 07:47

Tak jsem dnes za celou noc neusnul. Pokouším se totiž abstinovat, o svátcích jsem výrazně omezil konzumaci po předchozím větším pití. Po probdělé noci se budu asi cítit dost nepříjemně a bude teda těžké se nenapít. A to беру na spaní quetiapin, ale nezabral.

=====

Re: Ja překonat myšlenky na alkohol

Vložil Allie - 26/12/2018 08:17

Ahoj Davide,
Bude to lepší, uvidíš. Tělo se musí srovnat, pomoz mu vyplavit jed. Pohyb, nějaké čistící čaje. Zkus se dneska unavit, naplň den nějakou činností.
A vydrž.

=====

Re: Ja překonat myšlenky na alkohol

Vložil zdenek.dry - 26/12/2018 09:03

To teda bude hodně těžké se nenapít. Výrazně omezit je k ničemu, výrazně jsi to omezil, teď se trápíš, takový dny jako bude ten dnešní, jsou peklem, závislost většinou vyhrává. Vydrž dnes, nenapij se za žádnou cenu, prostě to musíš zvladnout. Nespát je v těchto stavech normální, zkus zůstat úplně v klidu. Mě na to nezabíralo vůbec nic. Dělal jsem pěší pochody třeba, nejlíp s někým, ale i sám. Cokoliv. Hodně mě pomáhalo se svěřit, mluvit

=====

Re: Ja překonat myšlenky na alkohol

Vložil MichalB - 26/12/2018 10:25

Ta nemožnost se vyspat při vysazení alkoholu bylo fakt peklo! Telo hrooozne unavene, ale proste to neslo - vyresilo by to 10 piv, ale po par tydnech to ustoupilo a zacal jsem normalne spat a mit po x letech sny.

=====

Re: Ja překonat myšlenky na alkohol

Vložil David - 26/12/2018 15:39

Tak nakonec jsem usnul, až ráno. Teď je mi docela dobře, jdu ven.

=====

Re: Ja překonat myšlenky na alkohol

Vložil Notor - 26/12/2018 16:35

Moje zkušenost je následující. Zavřeli mě do blázince a já neměl tu svojí flašku, tak jsem to nahradil moštama a limonádama, který jsem si tam kupoval ve velkym. Problém byl, že jsem ani to nebyl schopnej ukočírovat a vychlastal jsem třeba 7 litrů limonády za večer. Pak jsem se samozřejmě z postele poblil rovnou na sebe a na zem. Takže dobří vychovatelé tam se mnou zažili hodně. Vždycky jsme to tam spolu uklízeli, no byla to soda. Ale zabránit mi v tom nemohli, limonáda z kantýny tam byla legální, takže já nezřízený hovado se tý flašky prostě nepustim ať v tom je alkáč, nebo neni. Tak tady máte příběh ze života. No nic já si tady už čepuju, bude jenom líp.

=====