Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 26/01/2019 00:15

Ahoj jistě se ptáte proč to tady píši. Vždyť všichni se snažíme o to samé. Překonat tu sílu co nám v mozku velí NAPIJ SE.Čtu to tady už nějakou dobou a jste mojí motivací.
Přiznání že i já jsem zklamala a ztratila se v tom začarovaném kruhu bludů bylo těžké.
Jsem člověk který na prvním místě má rodinu, starost o ostatní a pak tam někde daleko jsem JÁ.
Když nezvládám situace nápoji se. Říká se tomu kvartál. Trvá to sice jen ten jediný den ale mám strach co přijde za týden či 14 dní.
Vím to že nejsem špatný člověk a trápí mě to. Poslední mé napití bylo 2.1.2019
Držte mě prosím palečky chci vydržet co nejdéle.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Drahoslava - 26/01/2019 08:23

Ahoj maciku , vitej zde, nepit je nejlepší cesta.po alku je chvilku uleva , ale pak 10x horší úzkosti.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Sochař - 26/01/2019 12:32

To tedy ano. Úzkosti. Alkoholický vyděšení. Zmatek a neschopnost a ublíženost.
Před lety jsem začal každý to napití i celkem veselý, kamarádi a tak dál, platit obrovskejma úzkostma. Co to je, říkal jsem si. Co se to děje? Vždyť žádný óbr průšvih (dosud), všechno nějak jde, ale svět po pití prostě ztmavnul, hlava ani tělo to nezvládaly, neděly se vyložený tragedie, ale vyřešit nějakou pitominu najednou stálo tuny energie, kupř takzvaná pracovní porada se měnila v bitvu. Takhle ten jed ale působí.
Je to vysvětlený v x brožurách i tady na stovkách případů, alkohol je depresant.
Nějaká úzkost je součást lidskýho života, varuje nás, pokud neochromuje, díky za ni. Dávkovaná v drogách a alkoholu, zpočátku pomalu a nenápadně je to zprvu jen varovný a posléze nebezpečný, načež spolehlivě rozkladný, zabijácký svinstvo.
Hezkou sobotu!

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 26/01/2019 21:09

Děkuji za upřímná slova. Je to tak jak říkáš. Jde to pomalu a pak se situace zhoršují. Nejdříve se napiješ aby ses odreagovat, pak abys byl komunikativní. Chvíli ti je dobře stíháš hodně práce.... A hup jsi v tom. Zapijiš smutek, špatný vztah, hádky atd. Už nepije aby ses rozveselil uvolnil ale chceš zapít špatné emoce

Největší pecka pro mě byla když jsem se dozvěděla že někdo mě blízký za mími záda hledá psychologii atd. Máme se brát a on to řekl všem co jdou na svatbu a tajně hledají odborníka. Proč nemohu v křičet do světa že ho vlastně ani NEMILUJI tím trpím zevnitř a občas si dám. Nikdo nevydi že se sama starám o 2 děti rodinu a o 2 staré rodiče skoro ležáky. I pro mě je to někdy na hlavu. Omlouvám se že jsem se rozepsala.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 26/01/2019 23:06

_____

Od toho to tu je, ne? To diskuzni forum :)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 27/01/2019 11:22

_____

Ahoj moc děkuji chci v, držet. Nejhorší jsou stavy když máš všeho nad hlavu a jsi ve stresu. Začala jsem Keto dietu tam nesmíš pít. Tak doufám že aspoň malý odrazový můstek. Přála bych si to

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 27/01/2019 12:14

_____

To ono nad hlavu a ve stresu jsem se naucil zpracovavat jinak a nejlepe se tem situacim snazit uplne vyhnout obloukem, jasne ne vzdy to jde.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 27/01/2019 12:40

_____

Snažím se a zatím to není na sílu.Kdyby to tak šlo dál. Nechci aby mě někdo pideziral že piji. Hlavně to dělám pro sebe.Nejvic mě asi odstartovala podpasovka od přítele. Co si teď myslí. Chystali jsme svatbu a on si nechá od lidí co tam jdou radit co se mnou. V podstatě když jsem to rozebral u doktora řekla že chápe že jsem na vše sama na děti, domácnost, mám v péči seniory rodiče a chlap jezdí Dom jen na víkend. Vím není to omluva ale zkrátka 1 za 14 dní či měsíc jsem si koupila láhev vína. Bylo mé ráno zle ale nepokracovala jsem další den v pití. Zase třeba až za týdny kdy jsem se chtěla z toho všeho hodit do klidu.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Drahoslava - 27/01/2019 21:10

Maci, to piješ 1x za 14 dní láhev vína? Nebo každý den. Promiň, že to tak napíšu, ale obhajuješ se jako alkoholik. A taky jednání přítele bereš jako útok na sebe, to je taky docela znak alkoholizmu- vztahovačnost aneb všichni a všechno je proti mě a já jsem zatím nešťastný a proto piju. Spoustu lidí má spoustu problémů, nejde to řešit pořád flaškou, pití má být společenské a mírné, hlavně ne na problémy. To je past. Budou se zkracovat intervaly a nepůjde to přestat, ale ono už to je asi u tebe na hraně, když píšeš sem. Každopádně zkus se na přítele podívat z jeho úhlu pohledu, asi má o tebe strach, když se radí jak ti pomoct, asi sám vidí, že se trápíš. To je spíš důkaz, že mu na tobě záleží. Ono není na škodu, když je toho na člověka moc, popovídat si s odborníkem, ne kvůli toho, že napíše prášky a nazdar, spíš ti pomůže navézt zase na správnou cestu, abys z toho, co děláš, měla dobrý pocit a ne utrpení. Staráš se o rodiče a dáváš jim lásku v jejich posledních chvilkách na tomto světě, je to ušlechtilé, ale vyčerpávající. Nesmíš při tom zapomenou na svůj život, když vydáváš tolik energie, měla by ses naučit, kde ji zase načerpáš zpátky a udělat pro to patřičné kroky, domluvit se s někým, kdo ti pomůže, abys např. 1x týdně mohla jít sama na bazén nebo do lesa a 1 x týdně na hodinu jógy nebo něco. Zdá se ti to nemožné? Musíš si sednout s přítelem a ne s flaškou a domluvit se, co by ti mohlo pomoct. Může změnit zaměstnání? Připadá ti že ne, ale když se opravdu zamyslíš, určitě by to nějak šlo. Je řidič kamionu? Může se nechat zaměstnat na místní lince autobusu, bude to o tolik hůř placené, že byste umřeli hlady? Ano budeme se muset uskromnit, ale pomůže ti to psychicky, abys byla šťastnější, tak co je důležité peníze? Takhle třeba psycholog s tebou může debatit a probrat tě z tvojí iluze, ze tvého bludného kruhu vytáhne nitku, podél které se z toho můžeš vymotat. Píšu jen tak, jak mě to napadá, tak doufám, že mě pochopíš, v chlastu není řešení, musí se najít nějaké jiné. Dobrou

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 29/01/2019 15:13

Už se držím bez myšlenky se napít. Chtěla bych vydržet. Je pravda že více musím zaměstnávat ruce ale jsem unavená. Nemám žádný třes ani mě jinak není zle. Jen ta únava. Třeba to může být i tím že jsem šla do Ketodiet. Ta nedoporučuje žádný alkohol. Chci být silná. O víkendu to bude měsíc bez alkoholu. Vím že to není žádná výhra ale chci to brát za dobrý začátek aspoň sama za sebe

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 29/01/2019 18:28

Kazdy den bez opice je dobry den :)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 29/01/2019 19:17

Moc děkuji Michale.Chci tu pravdivě psát své poznatky i chyby. Jen doufám a věřím že chyb nebude moc nebo žádná

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 31/01/2019 08:02

Ahoj všem. Beru to tu jako menší zpovědnici. O víkendu to bude 1 měsíc bez kapky alkoholu. Neměla jsem žádný třes, nespavost asi týden, žádné pocení ani závratě. Vím že situacím stresovym se člověk nevyhne. Ale za ten měsíc bylo stresu nad hla. Nejvíc od už skoro ne partnera. Vytesnisla jsem ho z hlavy. Teď jsem tak nějak vnitřně hozena do klidu. Když mě řekl že ruší naší svatbu řekla jsem fajn. Vevnitř mě to nebylo ani líto že to mělo být v květnu spíše js si řekla co na to řeknou lidi.
Pokud je tady někdo kdo prochází novou cestou písní tě. Já postupně začala pít před 10 lety když jsem se seznámila s přítelem. Asi jsem si vnitřně nalhavala že nepozná že ho NEMILUJI.
Vím že chci stát na pevných a silných nohách a svoji duši pořádně očistit

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 31/01/2019 09:50

Novou cestou pisni? Nebo novou cestou, pisnete? Jakou novou cestou? Kdyz lejeme x let a pak prestaneme, tak asi jdeme novou cestou?

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 31/01/2019 14:48

Ano cesta jako cesta jde o naše rozhodnutí. Ať vyditelne nebo nenápadné. Dělám to hlavně sama za sebe.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 31/01/2019 16:57

Zítra začíná známí suchý únor. Moc moc si přejí tento další měsíc zvládnout. Sice doma to je pěkně nahnute. Rozchod ale nějak nemám myšlenky řešit rozchod. Teď se chci soustředit na sebe a svoji očistu. Zatím musím říci.... JDE TO. Ale je to jen začátek. Děkuji že tu jste :)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 31/01/2019 17:33

Vzdy se musi nejak nekdy zacit :-)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 05/02/2019 19:58

Zrovna dneska jsem měla krásnou příležitost vidět opilou matku z té střízlive perspektivy. Čekala jsem na autobus a na zastávce na lavičce seděla žena skoro spala u ní asi 3 holčička. Byla ji zřejmě zima. Holčička se furt té ženy ptala kdy půjdou domů že ji je zima a má hlad. Žena jen zvedla hlavu a řekla ZMLKNI HARANTE. Když odjeli asi 2 běžné spoje bylo jasné že žena neví o světě.
Je pravda že jsem takhle nikdy nedopadla a kdo ví co by bylo kdybych si neuvědomila že už nechci pít. Není to jako dřív.
Vždy po propitem večeru mě bylo zle tak jsem si řekla fuj už nikdy. Pak přišli chute6, sucho v puse a hned aspoň pivo muselo být po ruce.
Teď prozatím necítím žádné nedostatky alkoholu.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Lola - 05/02/2019 20:28

Tohleto mě docela zasahuje, taky mám dítě, já bych asi volala policii :-/ jak to dopadlo?

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 05/02/2019 20:52

Už nevím konec. Jel mě bus. Ale vím že nějaká stará paní té holčičce dávala kapesník neboť ji tekl soper. Matka byla ještě hnusná co se prej sere do jejího děcka.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 07/02/2019 19:00

Ahoj lidi. Musím se vám svěřit že dneska jsem zažila 2 stresové situace a vůbec mě nenapadlo to přepít. Jak se starám o své invalidní rodiče. Tak jsem dnes od rána lítala s maminkou po doktorech a vyšetření. Nakonec skončila na nefrologie se skolabujicimi ledvinami. Zatím ji budou dělat vývod.
A druhá středověká. S přítelem hádka s velkým H že nevnímám jeho city atd.... Fakt jsem z něho

vyčerpána on tvrdí opak.
Ale hlavní je že jsem neměla ani nutkáníčko.
Mám pocit že zvládnu i svůj 2 mesic bez alkoholu. Byť doma to nikdo neoceni.
Alkoholik zůstane alkoholik.
Ale sama pro sebe se cítím na správné cestě

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 28/02/2019 21:38

Zdravím lidičky. Tak mám za sebou další měsíc bez alkoholu. Nepovažuji se za hrdinku ale tak jsem si řekla, že aspoň tady ve vaší společnosti to vždy nějak shrnu.
Událo se spoustu věcí spíše stresových a ani mě nenapadlo se napít.Čím víc jsem od alkoholové opojení tak si dávám dohromady střípky svého chování před a po. Jsou dny kdy si vzpomenu na sebe jak jsem se opijela jen abych ukojila svoji chuť.Prave v těch vzpomínkách si uzdravuji nebo nspravuji mysl na mé současné žití. Také se bojím že třeba někdy přijde ta chuť se napít, ale chci připravit svůj mozek a tělo na to že je to JED.Protoze pro nás může být spoustěč třeba i jedna sklenka vína k večeři.
Mějte se krásně

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Richard A - 28/02/2019 22:13

Macek napsal:
Zdravím lidičky. Tak mám za sebou další měsíc bez alkoholu. Nepovažuji se za hrdinku ale tak jsem si řekla, že aspoň tady ve vaší společnosti to vždy nějak shrnu.
Událo se spoustu věcí spíše stresových a ani mě nenapadlo se napít.Čím víc jsem od alkoholové opojení tak si dávám dohromady střípky svého chování před a po. Jsou dny kdy si vzpomenu na sebe jak jsem se opijela jen abych ukojila svoji chuť.Prave v těch vzpomínkách si uzdravuji nebo nspravuji mysl na mé současné žití. Také se bojím že třeba někdy přijde ta chuť se napít, ale chci připravit svůj mozek a tělo na to že je to JED.Protoze pro nás může být spoustěč třeba i jedna sklenka vína k večeři.
Mějte se krásně

Velká vleká opravdu velká gratulace :-) !!!!!!!!!!!!!!

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 28/02/2019 23:18

Macek, ja ani nevim, zda jsem se nekdy bal, ze ta chut se napit prijde. Uz si ty zacatk abstinence moc dopodrobna nevybavuji. Momentalne se nebojim, protoze vim, ze prichazi. Kdyz prijde, pozoruji tok myslenek a patram, kde se bere a proc a co to pro me znamena a jak s tim nalozit. Zrovna vcera prisla zkratkovita myslenka, ze jak by byla super vychlazena 12tka Bernarda nekde venku :-)
Nekdy je spise komicke, jindy se vybavi pri takove myslence ne zrovna vesele vzpominky a to pak na

radosti neprida :-)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 02/03/2019 18:46

Pěkný večer všem. Moc děkuji za podporu a nejsem tady za špatného člověka. Držím a ovládám své chutě neboť jsem se rozhodla. Mrzí mě a trochu bolí že přítel mé snažení a mou změnu nevnímá. Stále mě pomlouva a říká jaké má doma starosti. Asi je to nějaký trest že ti nejbližší vás stále mají za ohavnost. Možná je mu dobře v tom když o mě všude mluví špatně.
Děkuji že jste tu aspoň vy ikdyz anonymní.Ja sama dobře vím jak na tom jsem a že jsem čistá. Pokud se na mě lidé budou dívat přes prsty, je to jejich věc. První věc kterou jsem se chtěla v abstinenci naučit nepodléhat smutku. Nedám tomu šanci

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Karolína - 02/03/2019 19:39

Macku, nejdůležitější je, že se sama sobě můžeš s čistým štítem podívat do očí. Na okolí prď, i když jsou to ti nejbližší. Každý si táhneme, co máme naloženo a pokud s tím má někdo problém, jeho věc. Můj chlap má zase pocit, že nestačí se rozhodnout a táhnout to vůlí. Že musím mít najednou spousty koníčků, abych tu energii, co jsem zabíjela pitím, přesměrovala jinam. To je sice hezký, ale já jsem pila pouze večer a tam už energie nebyla, takže chodím v devět spát.
Dnes jsem měla krizi v pizzerce, měli tam červený, který jsem si tam kupovala. Co jsem čekala na pizzy, představovala jsem si, jak jsem doma a tu flašku piju. První chvíle super. Pak jsem si představila, že už jsem v půlce, že už jsem na konci a že bych si dala ještě. A to ráno. Hned jsem odtud upalovala jak blesk :-) Tak se drž a vy všichni taky.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 02/03/2019 19:39

K tomu me napada toto:
(resp. takto jsem to mel/mam, vnimal ja).

Kdyz jsem pil dlouhodobe pres miru, mel jsem ruzne depresivni stavy, byl nastvany na sebe, bylo mi lito meho chovani vuci ostatnim, omlouvani, sliby atd.
V teto fazi jsem byl velice dobre ovladatelny, protoze kdyz jsem nebyl opily, omlouval jsem se a plnil kdeco. Zaroven jsem se o moc veci nestaral, jen posilal penize. Nemel jsem rad sam sebe.

Po tom, co jsem utnul piti a zacal chodit na terapie, jsem se vlastne dostal k tomu, ze jsem dlouhodobe zil s expartnerkou, ktera se ke me chovala v podstate tak, jak jsem to znal z detstvi od otce alkoholika.

Prestal jsem byt jednoduse ovladatelny, nastavil hranice sve ochoty pomahat a neni nic prekvapujiciho,

ze je to nevyhovujici stav pro ex.
Zjistila, ze jiz nejsem tak ovladatelny jako predtim.
(Samozrejme) kdekoli predkmkoli jsem stale spatny clovek. Ale s tim jiz nic neudelam.

Ziju si svuj zivot jinde a jinak.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Karolína - 02/03/2019 20:03

_____

No jo, člověk pak vidí tu realitu a jen čumí, co dovolil na sobě páchat, protože byl líný, nebo neměl sílu, to řešit jinak. A jak pak čumí to okolí, když jsou věci jinak, než byli zvyklí.
Je to holt škola.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Cibulka - 02/03/2019 21:15

_____

Ahoj Macek, presne tak, nepodliehaj smutku, aj ja som moc emotivna, a smutok ma moze lachko zlomit. Drzim ti palce, kolko sa uz drzis abstinencie?

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Cibulka - 02/03/2019 21:21

_____

Ahoj Karolino, ja mam ties stale chute, a odradza ma presne to rano. Nieco mame spolocne, pijavala som rovnako po veceroch, cez den super fungujem ale ten vecer. Po celom dni taka odmena ze :(Dneska rovnako ale uz som v posteli a poslucham.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 02/03/2019 21:23

_____

Cibulko 2 měsíce. Ale je to málo. Vždy budu mít nálepku trosky. A to jsem nepila nikdy každý den. Jen jednou za 14 dní nebo měsíc. I přes své vnitřní rozhodnutí a konání jsem za lůzra a to fakt nepřidá. Zrovna dnes když jsem se přítele zeptala proč mě pomlouva u mých blízkých řekl ať si skočím dát panáka že je mám určitě schované.Bolí to tak moc a sráží, ale i přes to jsem neuhnula že své cesty. Nevyprovokoval mě k na pití. Nevím proč to dělá a říká, třeba je to zkouška mého ovládání. Děkuji že mohu být mezi vámi

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 02/03/2019 21:35

Nechci aby mě jeho slova a činy natolik odlabili, neboť vše co z dobrou vírou dělám pro sebe. Abych se jednou nemusela za sebe stydět. To že nejbližší člověk o kterém jsem si myslela, že mě chápe nebo snad má rád mě hází klacky pod nohy. Urážky že si mám jít opít držku mě vnitřně zabíjí :(. Když mu řeknu že se snažím, že nic nedělam špatně řekne že si klidně můžu vypít nějakou poschovavanou flašku.
Jak už jsem jednou psala, mám to tady jako svoji pravdivou vzpovednici. Nechci nic lhát vám ani sobě

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Cibulka - 02/03/2019 21:59

Macek, popravde, podla toho ako pises, nemas to lachke. No na toto by som bola asi aj ja moc citliva. Neviem ci jeho chovanie predchadzalo nejakym incidentom alebo preco sa tak chova. Predtym ste boli v pohode? Nez si zacala este uvazovat o abstinencii?

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 02/03/2019 22:10

Když si upřímně vzpomenu začala jsem zspijet špatný vztah asi odpocatku co jsme spolu tedy 10 let. Dříve to bylo na uklidnění z hádky, pak že s ním musím zůstat neboť máme dítě a tak se to nakupilo. Pak už jsem nenavidela vikendy kdy budeme všichni pohromadě. Nechci říct že že všechno může on, ale v podstatě moje blbá povaha. Kdy neumím říkat lidem otevřeně co se mě nelíbí. Jen to v sobě dusím. Občas bouchnu ale v podstatě vše dříma ve mě.
Když jsem se rozhodla že budu abstinovat bylo to mé rozhodnutí. Dříve byli sice pokusi, ale ty vždy skončili když přišel blbý den. Teď za tu dobu co vnímám svůj život ostřejší, bylo několik špatných dní a situací. Tentokrát jsem je už neléčila myšlenkou se napít. V některých očích budu stále ten slaboch co sahne po flašce.
Možná to tak má být abych si uvedomila vnitřní sílu a dokázat sama sobě že odolám.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 02/03/2019 22:22

Otazka spise zni: k cemu je takovy pritel, partner?

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Cibulka - 02/03/2019 22:33

Presne to ma napadlo, naco si s nim vobec?

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Allie - 03/03/2019 07:35

Macku, ono je to zas na druhou stranu těžký, žít vedle alkoholiČky, která roky pije, zkouší přestat a zase pije.
Ale jinak ho samozřejmě ne omlouvám, je to hnusne tě takhle srážet a pomlouvat.
Asi je to mezi vámi rozbity.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Karolína - 03/03/2019 08:13

Dobré ránko,

Macku, chování přítele je na ránu. Nicméně, pokud máš potřebu v takovém vztahu být, brala bych ty jeho kecy jako negativní motivaci, v tom smyslu..tak ty máš takový řeči, tak počkej, já ti ukážu a just se nenapít a makat na sobě. Až z tebe ucítí sílu a ne oběť, podle mně se změní i jeho chování. Ten můj mě taky vždy vyhecuje, když mi něco shazuje, že je to k ničemu. Mám asi masochistický sklony, ale můj bývalý manžel byl pravý opak, vše mi chválil, podporoval mně, ale neposunula jsem se vůbec v ničem. Každý to holt potřebuje jinak.

P.S. Drahoslavo, Šantal, jak to jde?

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 09/03/2019 09:55

Krásnou sobotu. Pro mě narozeninovou
Jak už jsem tu několikrát psala jsem zatím v nefunkčním vztahu který je rozbitý a bolavy. To že nedostanu ani kytku ani přání mě asi neudivilo. Jen jízlivá poznámka zda mě má jít koupit chlast abych to mohla oslavit.
Moji drazí.... Jsem stále hrdá na sebe že abstinuji. Jindy by mě hádka s ním rozklepala a měla chuť aspoň si loknout. Teď už ne..... Ani nutkání a za to jsem vděčná.
Omlouvám se za moje vypisovani, ale slíbila jsem že budu zapisovat všechny postřehy které mě snad dovedou k uzdravení.
Tak krásnou sobotu všem

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 09/03/2019 10:25

Ahoj lidi,dnes začínám nepit.Netuším,jestli to zvládnu,ale vím,ze mi pití přerostlo pres hlavu,zanedbavan deti,domacnost a stydím se za svou slabost.Jsem rada za tohle fórum,uz spoustu dni si procitam a vím,ze problem mam.Diky za podporu,budu se pravidelne hlásit,jak to zvládam.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 09/03/2019 10:33

Pokud vidim,jak to prevazne zvladate,vim,ze to muzu zvládnout taky.Jste pro me motivaci,ze to jde.Dnes den prvni,snad jsem dost silna nepodlehnout.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 09/03/2019 10:36

Milá Remato.Držím palečky a cením si tvého rozhodnutí. Vím že začátky nebudou lehke ale pokud člověk vážně chce jde to.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 09/03/2019 10:38

Pokud vidim,jak to prevazne zvladate,vim,ze to muzu zvládnout taky.Jste pro me motivaci,ze to jde.Dnes den prvni,snad jsem dost silna nepodlehnout.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 09/03/2019 10:41

Děkuji.Vím že to nebude snadne,ale nechci si sama sebe přestat vážit.Casem napíšu o sobe víc,ale ted vzuru urovnat veci,ktere jsem jen odkladala .

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 09/03/2019 10:43

A Macku,pekne narozeniny!

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Ja - 09/03/2019 10:54

Renáta,

začať môžeš hoci aj päťkrát za minútu, ale trvalá úloha je:

"odvážne, smelo a so snahou/(pílí) aj trpezlivo vydržať!!!" B)

"Prajem Ti mnoho zdaru a úspech!!!" :blush: :)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Richard A - 09/03/2019 11:15

Macek napsal:
Krásnou sobotu. Pro mě narozeninovou
Jak už jsem tu několikrát psala jsem zatím v nefunkčním vztahu který je rozbitý a bolavy. To že nedostanu ani kytku ani přání mě asi neudivilo. Jen jízlivá poznámka zda mě má jít koupit chlast abych to mohla oslavit.
Moji drazí.... Jsem stále hrdá na sebe že abstinuji. Jindy by mě hádka s ním rozklepala a měla chuť aspoň si loknout. Teď už ne..... Ani nutkání a za to jsem vděčná.
Omlouvám se za moje vypisovani, ale slíbila jsem že budu zapisovat všechny postřehy které mě snad dovedou k uzdravení.
Tak krásnou sobotu všem

GRATULUJI !!!!!! Držte se !!!! A pište sem co nejvíce !!! Od toho jsme tu. Mmj jak dlouho uz fungujete bez??

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Maris - 09/03/2019 11:17

Macku,přeji Ti k narozeninám štěstí,zdraví a vytrvalost ve střízlivosti.
Je nějaký důvod zůstávat v tom vztahu a nechat po sobě šlapat?
Jsi finančně nebo jinak závislá na tom tyranovi?

Víš,že se nezmění ani po tom kdy nebudeš pít roky?
Ztratil k Tobě úctu o lásce nemluvě.Měla jsem to taky tak a nechala se ponižovat,podpora v cestě ke střízlivosti žádná.
Takže jsem řekla dost.
Přeji Ti ,abys našla v sobě sílu s tím jakýmkoliv pro Tebe přijatelným způsobem skoncovat.
Krásné narozeniny :kiss:

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Richard A - 09/03/2019 11:18

Renata napsal:
Ahoj lidi,dnes začínám nepit.Netuším,jestli to zvládnu,ale vím,ze mi pití přerostlo pres hlavu,zanedbavan deti,domacnost a stydím se za svou slabost.Jsem rada za tohle fórum,uz spoustu dni si procitam a vím,ze problem mam.Diky za podporu,budu se pravidelne hlásit,jak to zvládam.

Nebujte, pokud jste se rozhodla oak to urcite zvladnete. Kdyz jsem zacinal taky jsem to sem jako Vy napsal...
Preji uspech !!!

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Maris - 09/03/2019 11:18

Renato,přeji vytrvalost a hodně štěstí!

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Richard A - 09/03/2019 11:20

Renata napsal:
Pokud vidim,jak to prevazne zvladate,vim,ze to muzu zvládnout taky.Jste pro me motivaci,ze to jde.Dnes den prvni,snad jsem dost silna nepodlehnout.[/quote

Nesmite o sobe tak pochybovat.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Richard A - 09/03/2019 11:21

Renata napsal:

Děkuji.Vím že to nebude snadne,ale nechci si sama sebe přestat vážit.Casem napíšu o sobe víc,ale ted vzuru urovnat veci,ktere jsem jen odkladala .

Vyborny napad !!

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 09/03/2019 11:43

Ahoj Maris. Jsem na něm závislá finančně a máme spolu dítě. Já moc nevydělám neboť se starám sama o staré rodiče. Ale tím že jsem se bála co budu dělat s dětmi sama málo peněz nějak jsem fungovala. Proto asi možná začal před 10 lety pozvolný kolotoč pití. Svatba se odvolala a to měla být v květnu. Řekla jsem co celou dobu jsem v sobě tutlala a zapijela. Nakonec aby nemusel lidem vysvětlovat zrušení svatby řekl jako důvod že jsem labilní alkoholik.
Ještě jednou moc děkuji za přání moc potěšilo

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Karolína - 09/03/2019 11:44

Macku, krásné narozeniny s čistou hlavou. Drž se, musí to být sebezničující žít vedle takového manipulátora. Opravdu v tom vztahu chceš setrvávat?
Co takhle odhodit strach a nechat ho plavat a nechat do života vstoupit něco nového? A nebo být chvíli sama. Ale opravdu tohle potřebuješ? Bude Tě tak dlouho srážet, že to nakonec vzdáš a on dostane co chce. Utíkej.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 09/03/2019 11:45

Richarde A také moc děkuji za přání. Po 10 letech jsem se nedočkala doma ani slova blahopřeji

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Richard A - 09/03/2019 11:59

Macek napsal:
Richarde A také moc děkuji za přání. Po 10 letech jsem se nedočkala doma ani slova blahopřeji

Tak vam tedy blahopreji ja jak vidim i mnozi mistni uzivatele. 10 let je super!! Smekam ! Jste inspirativni clovek. Jen tak dal a vice takovych jako Vy !!!

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 09/03/2019 12:07

Uvařila jsem obed,kdyz se rozhledu po byte,tak je toho potreba tolik udelat.V lednici je zbytek vina,ale to nechám chlapovi na večer.On temer nepije a o mem problemu vi.Podporuje me.Mam chut si dát,nakoupila jsem si minerálky a džusy a colu.Jsem nervózní,stahují si film na tohle tema a pak si budu cist a se psem na procházku.Trochu se bojím noci,pila jsem sama vecer pred spaním,nekdy uz od odpoledne.Snad usnu.Jaky byl vas prvni vecer a noc?

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 09/03/2019 12:09

Díky ????

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Maris - 09/03/2019 12:27

Macku,doufám a přeji Ti,aby se tvá situace otočila a tys našla dostatek prostředků a síly toto změnit.Staráš se o rodiče, funguje to přece í jako placené opatrovnictví. Jestli to tak nemáš, zkus popátrat na socialce a na internetu.U nás v domě takto má dcera ,která se stará o rodiče celkem slušný výdělek,jelikož se nemusí starat stát. A věř, že to dobře dopadne a nenech se vytočit. Nepiješ kvůli sobě a dítěti.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Allie - 09/03/2019 16:31

No Maris, na péči o nemocné je soc.příspěvek, ale jako výdělek bych to nebrala. ...

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 09/03/2019 19:30

Renato, rvni vecer po vysazebi alkoholu a nebo az ten prvni vecer, kdy jsen si rekl "nepiju dnes"?
Ono je to vlastne jedno, protoze oboje bylo peklo na zemi. V tom "nejlepsim" abstaku jsem sel do prace

a obvolaval psychiatry, kde me vezmou.
Takze klasika, tres, poceni, nespavost, unava, spankova deprivace, vycerpani organismu, nejedl jsem a nepil nekolik dni, protoze to proste neslo (vse jsem vyzvracel). A toto me doprovazelo nekolik dni od rana do rana.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Karolína - 09/03/2019 19:31

Ty chutě. Bože, kdy to přejde? Pořád se nemůžu dojíst. Slaný, sladký, litry čaje a pořád se cítím nedojedená a honí mě mlsná,už nevím, co bych sežrala.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Richard A - 09/03/2019 19:55

Karolína napsal:
Ty chutě. Bože, kdy to přejde? Pořád se nemůžu dojíst. Slaný, sladký, litry čaje a pořád se cítím nedojedená a honí mě mlsná,už nevím, co bych sežrala.

To par mesicu potrva....

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 09/03/2019 20:39

Renato,tohle neznám. Já jsem si řekla že dost a přála si abych vydržela dyl jak 14 dní neboť to byli moje kvartálni. Ale neměla jsem žádné chutě ani třes. Jen se mě z počátku nedařilo spát uspokojivě. Pak když jsem zvládla 14 dní dala jsem si další metu a další. Nevím nemohu sama sebe posoudit ale zatím se daří. A pokud je silná víra chtít tak to zvládneš. V podstatě už teď nemám potřebu zapijte blbe pocity. A chuť se napít tu není. Naopak vznikla nějaká averze a už myšlenka na tu chuť třeba vína mě zvedá žaludek

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 09/03/2019 20:49

No tak je vecer a ja jsem v poradku a střízlivá.Cely den popijim čaj a hodne vody a kafe a vic kouřim.Mam chut na sladké.Piju džus a multak sumivej.Koukám na tv jednim okem ale hlavne si čtu tohle fórum a na fb zápisník alkoholicky a v mnoha vecech se poznávám.Utvrzují se v tom,ze delam správnou vec.Dik za podporu.Dik za vas,ze reagujete.Pro me to je pomoc a vim,ze v tom nejsem sama

a to mi pomáhá.Diky.Zitra zas písnu.Dobrou.Půjdu brzy spat,at nemám roupy.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 09/03/2019 20:52

První den bez kapky alkoholu

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 09/03/2019 21:06

Ja tyto stavy mivam obcas i po 2.5 letech nepiti. Prijde mi to tak nejak normaln. Obcas chut na sladke, obcas slane, obcas do sebe nacpu kdeco :-) Mival jsem i pred naduzivani alkoholu.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Karolína - 10/03/2019 08:51

Hezkou neděli všem,
Renčo, tak jak ? :-)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 10/03/2019 10:15

Strasne se stydím.Po napsání posledniho prispevku obrovská chut,rikam si,dopiju ten zbytek vina(asi deci a pul)a zaspím to.Omyl.Vypila jsem jeste 3 piva a sedmičku vina.Proc to nemuzu zastavit?Poslednich tak 20 měsíců jsem ani jeden den nebyla bez pití.Mam starosti a problemy,jako kazdy,ale proc je utapim?Jsem na sebe tak naštvaná.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 10/03/2019 10:21

Zvládl jste to nekdo na poprve?Říct si dost a uz se nenapit? Mozna mam o dost vetsi problem,nez jsem si myslela.Jak to zastavit,přestat bojovat a smířit se.Jak snadne se to zda.Dnes to zkusím znovu.Snad to pujde.Mam v peněžence lístek,proc uz nepit,abych si to pripomela v obchodě.Klepu se a je mi zle.A

depka příšerná,jaký jsem slaboch.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 10/03/2019 11:56

Renato, ja tedy ne, placal jsem se v tom snad dva roky. Ja chtel prestat a zariven i pit tak nejak jen obcas a par piv, ale to uz jsem neumel.
Zkuste, at chodi nekdo nakupovat za vas a nebo s vami.
Zajdete si na AA, k psychologovi apod. Moznosti jsou.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Allie - 10/03/2019 12:03

Ahoj Renato, uplně napoprvé ne, motala jsem se v tom kolotoči dyl. Až mi došlo, že je to fakt zlé, že je to životohrozujici, že je mi ten chlast odporný, že mě to hrozně ničí, že ztrácím kontrolu nad životem, že už prostě pít nesmím, tak teprve potom to šlo.
Je uplna hloupost chtít přestat pít a nechat si doma otevrenou láhev. Vím, že si psala, že si to dopije manžel, ale fakt? Nebyla to zadní vrátka? No každopádně už víš, že to byla hloupost. A dnes je ti zle. Fyzicky i na duši. Dobře si ten pocit zapamatuj, takhle hnusně se budeš cítit i zítra, jestli budeš zase pít. A nebo taky ne, můžeš se cítit líp. Zítra, za pár dní, můžeš žít hodnotny zivot, chce to jen jedinou věc, dnes se nenapít.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 10/03/2019 12:10

Milá Renato. Ani mě nešlo napoprvé si říci STOP UŽ NIKDY PÍT NEBUDU. Vždy když jsem selhala byla jsem na se sebe naštvaná, nenáviděla se.Kdyz přišel můj poslední zlom už jsem věděla že není cesta zpět. Buď budu silná a budu to chtít zvládnout nebo později budu muset vyhledat pomoc. Zatím se daří a mohu sama za sebe říci JDE TO. Také jsem si dávala malé krůčky ke zvládnutí. Nepila jsem každý jen. Jen to na mě přišlo po 14 dnech. Ale další dny jsem byla střízliva s odporem sama k sobě.
Pro příští zkoušku nemej doma žádný alkohol. A pokud půjdeš nakupovat obloukem se vyhni regálům s pitím. Držím palce. A písní jak to jde

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 10/03/2019 12:48

Diky za reakce.Dnes to zkusím zas,doma zadny alkohol neni.Chodím kvuli uzkostem na psychiatrii,ale

stydím se to lékařce priznat.Spis zkusím pozadat o kontakt na psychologa a probrat s nim sve starosti .Asi potřebuju náhled nekoho nezávislého na muj život.Mam bezne starosti,nic neobvyklého,ale nějak porad jsem nespokojena a napjatá a vecer to pro me byl relax opít se a nemyslet.Vim,jen výmluva.Myslite ze psycholog je dobry nápad? Ale hrozne děkuju i za vas,ze tu jste.Tak dnes zas prvni krok.Jdeme na navstevu,ale řídím,to neni problem nepit.Nejhorsi je vecer doma pred spaním.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Krtek - 10/03/2019 13:11

V lednici je zbytek vina,ale to nechám chlapovi na večer.On temer nepije a o mem problemu vi.Podporuje me.

Tak si zistila výhodu suchej domácnosti. Kde nič nie je, ani ...
Načo si to nechávala chlapovi na večer, ktorý temer nepije?
O probléme vie, podporuje ťa. Bola by tá suchá domácnosť problém? Samozrejme, to nezaručí, že si nebudeš môcť kupovať alkohol tajne.

Nejhorsi je vecer doma pred spaním.

Však píšeš, že doma žiadny alkohol není. Tak v čom je problém, čoho sa bojíš?

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 10/03/2019 13:28

Renato,také jsem zapijela špatný vztah, špatný pocit pak i dobrý pocit a náhle jsem pila jen tak.... O to hůř jsem se cítila. Nic v mém životě se nelepšilo a jediné potěšení bylo se napít. Teď když si na to vzpomenu je mě samotné smutno.Ješte si pamatuji ty chutě to vyschlé hrdlo, které se těší až ho nabažíš aspoň pivem.
Chci si svůj život sama a už jsem nechtěla aby alkohol řídil mě.Ale v podstatě jsem to musely být já která si řekla DOST.
Ano zkus to dnes a ona se ta jiskricka naděje jistě objevý.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 10/03/2019 13:31

Krtku, to ze neni doma alkohol, nezmanena, ze u baraku neni vecerka s dostatecnou zasobou a nebo benzinka :-)A pak uz staci jen zlom v hlave a jdes pro alkohol. Vzdyt to zname, no ne?

Renato, dle meho nazoru je velka chyba dosavadnimu psychiatrovi/cce nerici o sve zavislosti na alkoholu.
Mimochodem, tenb alkohol uzkosti jen podporuje a prohlubuje. A mimo jine psychiatr muize predepsat

antabus, ktery by ze zacatku mohl a nmel take pomoci.
Psycholog je jsite dobry napad jako podpora, stejne tak non-alko skupiny a skupinove terapie.

Pred spanim jogu, padesat kliku a bude se spat dobre :-)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 10/03/2019 13:34

No,jestli usnu a jak mi buude.Musim to zvládnout.On si da jednou max dvakrat týdně sklenku vina nebo půl piva.Nema potrebu.Rekla jsem mu,at nic nekupuje.To neni problem.Ale nedaleko mame večerku a nemusim vam rikat,kolikrát jsem tam večer zaběhla.Nesmím!! Bojím se delirka,nevim jestli me to muze potkat.Ale jsem opravdu rozhodnuta.Ničí me to.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 10/03/2019 13:41

Renato, to je jednoduche. Informuj partnera, ze si vysadila alkohol a co muze prijit, at te pohlida.
Odevzdej mu penize, at si nemas za co alkohol ve vecerce koupit.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 10/03/2019 13:55

Rano ale jdu do prace,co kdyz kolaps prijde tam?Nadopuju se dnes vitaminama,dobre se najim a budu hodne pít.Snad se tomu vyhnu.Pro stavy úzkosti mam u sebe vzdy neurol,ale temer ho neberu,tak cca 3x do roka.Myslite ze by v pripade kolapsu pomohl? Ozvu se zas vecer,ted odjíždíme.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 10/03/2019 14:30

Statisticky delirium pry prichazi v noci :-)
Nevim, co si predstavit pod kolapsem. Zda delirium a nebo kolaps organismu.
Tak jako tak v tech stavech ma clovek jine starosti - dezorientace v case a prostoru, hakucinace, takze .. :-)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 10/03/2019 19:59

Tak z návštěvy jsem doma,doma jen birell,ale nemam chut.Dnes to vyjde.Diky a zitra se ozvu hned rano,jak mi je.A moc děkuju,ze tu jste.Řeším jen sebe,ale ani jsem se nezeptal,jak jste na tom vy? Kdo kolik dnijste čistí? A jak to změnilo váš zivot.Procitam si vsechna vlákna postupne,ale jeste Vas moc neznam.Ale podpora je uz jen to,ze v tom nejsem sama a ze to jde.Diky a dobrou noc vsem!!!

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 10/03/2019 21:16

11.3. to bude 2.5 roku. Zivot to moc nezmenilo. Ale co je hlavni, ze s pitim bych se valel buch vi kde a zda bych mel jeste vubec praci. A vlastne jo .. nejazke veci pozitivni jsou, takze nepiti prispiva k jednodussimu a lepsimu zvladani kazdodenich veci a pripadne ke zmenam k lepsimu.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Karolína - 10/03/2019 21:18

Ahoj ve spolek,
Renčo, dnes jsem i já dojela na načtou láhev v lednici, která tam byla 14 dní, co jsem nepila. Dnes to přišlo, od zítřka jedu nanovo. Tolik za mně. Naštěstí jsem zůstala jen u těch 4 dcl. A to jsem byla celý den hrdinka, že nepiju.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 10/03/2019 22:08

Karolina, ale uspech je, ze si nesla pro dalsi vino do obchodu :-)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Krtek - 10/03/2019 23:15

"...dnes jsem i já dojela na načtou láhev v lednici, která tam byla 14 dní, co jsem nepila. Dnes to přišlo, od zítřka jedu nanovo. ...."

Čo prišlo? Prečo si ho pustila domov? :angry:

A teraz vážne. Prídete sem mnohí na fórum, pretože hľadáte rady. Ľudia Vám tu radia suchú domácnosť(hlavne v začiatoch), pretože pri Vašom spôsobe pitia nič lepšie neexistuje. A vy v chladničkách sušíte nedopité víno!!! Tak o čom to je? Čo vlastne od tohto fóra očakávate? Chcete mnohí radu, podporu. Ale pre abstinenciu musíte aj vy niečo spraviť, aj obetovať. Abstinencia je totiž v prvom rade o sebadisciplíne. Myslíte, že by tá vaša Sábliková bola tam kde je, keby nedrela? Za každým úspechom niečo je. Nestačí si povedať len že chcem, treba preto aj niečo spraviť.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Krtek - 10/03/2019 23:19

Prepáčte dievčatá, ale na ženské pitie som alergický. Preto na vaše pitie možno reagujem tvrdšie ako u chlapov. A vždy budem.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 11/03/2019 04:17

Dobre rano vsem,noc za mnou,spala jsem tak cca 2-3 hodiny,potila jsem se a převalovala,ale dobry.Bála jsem se,ze to bude vetsihruza.Dam sprchu,vzhůru do prace a dnes den druhy.Zvládneme to! A diky vsem,co tu jste!

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Allie - 11/03/2019 05:28

Krtku souhlasím.
Je to fakt hovadina nechávat si ty otevrene flašky v lednici. To je takový problem vylít to? Je, že? Protože co kdybych náhodou dostala chuť. Nic jiného v tom není, zadne dopije si to manžel, jsou to zadní vrátka alkoholicky. A dokud tam ty zadní vrátka budou, myslím tím v hlavě, tak abstinovat nebudete.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Double D - 11/03/2019 10:07

To vylievanie vina mi pripomenulo, ako som milionkrat hadzal nacaty balicek cigariet do Hornadu, ze od teraz uz nefajcim :D Samozrejme to bolo cestou z krcmy a s minimalne dvoma promile v krvi.

Ale nie, zarty bokom, sucha domacnost je zaklad. Kazda prekazka, ktoru si vieme postavit medzi seba a alkohol je dobra, lebo dava aspon sancu sa zase nad svojim konanim zamysliet.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 11/03/2019 10:55

Renato, to prioadne delirium prochazi za 2 az 3 dny po vysazeni.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil pert - 11/03/2019 14:30

Dnes ráno jsem hodně pospíchal a musel se holit ať jsem krásný a plácal jsem na sebe rychle Pitralon, natek mi do ucha, nosu, pusy, oka a celý den jsem měl takový blažený pocit pálení huby, no teď když to čtu tak ono je to taky taková ta otevřená flaša za zrcadlem v koupelně... no ale asi tak první dva roky jsem nic takového doma neměl, nevěřil jsem si,.. děvčata holt budou muset zabrat, hodně obětovat a tady jich taky psalo, těch jmen, a co je s nima, většinou to nedokázaly, lejou podle mně dál... ne všechny, některé jen čtou a drží se, zdravím Vás ;) :kiss:

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Allie - 11/03/2019 15:18

Ono je to nebezpečné, stačí si přečíst, jak to měl V.Mensik, že se znovu rozpil po nějakém léku.
Ale jinak to domácí pití postihuje více ženy a je pravda, že je to takova plíživá závislost a je hodně skryta. Ženská funguje přes den na 100% prace děti domácnost a večer je tu to víno. ...uvolnění, relax. A po pár letech je tu zavislost jak vyšitá. Ale na první pohled je to normální ženská, jen časem už to začíná být vidět. Otoky, stárnutí atd.
A hlavně si to dlouho nikdo nechce připustit, však je to jen trochu vína. ..

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 11/03/2019 16:04

Ahoj,Alie a Krtek nas nešetří,ale to je dobre.Maji pravdu a musime se umet podivat se ji přímo do oci.Dnes v praci dobry,zadny třes ani stres.Mam doma spousty prace,tak doufam ze se unavim a budu spat líp než na dnešek.Doma zadny alkohol,jen birell,ale ten nemusim.Diky za vsechny reakce.Piju vic kafe a kouřim,ale najednou nezvladnu odbourat vic veci,nejsem nijak silna osobnost.Tak jdu se venovat s čistou hlavou domacnosti a dětem a vydržím to.Nejake silne bazeni nepociťují,tak snad vecer to dam.Zdravim vsechny,kdo jsou na tom uz lepe a i ty co jsou na zacatku jako ja.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 11/03/2019 16:41

Ahoj Karolíno a Renato. Je pravda že kdybych dřív přišla na tyhle stránky asi bych už dřív to brala vážně s abstinenci. Pro mě bylo dobré to tu ventilovat a nezradit lidi tady na fóru tak hlavně sama sebe. To že jste uklouzli ve svém snažení neberte jako prohru, ale jako ponaučení.Ani mě se nepodařilo ze dne na den s popíjením, ale teď už vím že nechci znova být v tom bludnem kruhu.O víkendu jsem měla narozeniny a ani přípitek nic. Dnes mě nabídli sklenku vína a už ten pohled na tu sklenici ve mě vyvolal kyselý pocit a obracel se mě žaludek
S hrdosti jsem poděkovala a oznámila že nepiji ať si to dají na moje zdraví.Kdyz vezmu svých 10 let zpětně tajného pití je mě ze mě samotné špatně. Holky držte se

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 11/03/2019 17:58

Ještě se vrátím k otázce Jak abstinence mě změnila život. Asi bych začala jak mě alkohol změnil život. Nejdřív jsem si ani nepripoustela že dělám něco špatně a nebo že bych to včas nezastavil. Chvíli to trvalo než se můj život změnil po každých 14 dní na časovanou bombu. Pár let jsem si pohravala s pitím abych zapomněla, odpočla si, vypla a končilo to jen tak si dát. Pozdější stadium okem kdy jsem nevěděla co bylo mě vyděsilo.
Fuj!!! Jen myšlenka na moje chování mě posiluje být jiná... Lepší.
A co mě to vše dalo? Asi smutek ze ztráty 10 let kdy bych některé věci udělala jinak. Teď se cítím fajn a silná

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Allie - 11/03/2019 19:38

Renčo, hlavně si nemysli, že je to myšleno ve zlem. Byla jsem na ještě nedávno podobne.
Vlastně jde o takove nastavení zrcadla, aby si to viděla jiným úhlem. Ono to někdy pomůže si věci srovnat...

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Karolína - 11/03/2019 20:29

Tak dnes bojuji doslova, asi nejhorší večer za doby mého snažení. Už jsem měla obutý boty, ale pak jsem sebrala všechny síly, zopakovala jsem si, proč pít nechci, logicky úplně jasný, ale tělo řvalo. Nalila jsem do sebe litr vody s citronem a už dobrý. Dnes jsem pochopila tu suchou domácnost. Renčo, jak Ty?

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 11/03/2019 20:49

Karolíno drž se.Az bude tělo dostatečně zbaveno zátěže na alkohol půjde to líp. Jen vydrž. Klidně sem piš i v nejtěžší chvíli. Já dříve měla to nutkání také velké že jsem byla schopná vyrazit si koupit láhev. Proč tenhle hnací motor jsem neměla třeba na hubnutí.
Jo a pokud chceš ještě jednu motivaci ode mě, tak po vysazení alkoholu jsem i zhubla. A abych byla ještě více spokojená nasadila jsem si Keto dietu. Při ní nesmíš vůbec pít alkohol. Hubnutí šlo jedna báseň.
Tak držím palečky neboť vím že je to těžké

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 11/03/2019 22:14

Ahojky,ja v pul osmé usnula u telky,piju jen šťávu A čaje,bolelo me cele tělo,nevim jestli z prace nebo jak se tělo zbavuje zátěže.Ted jsem si byla zakourit,doma neni zadny alkohol,tak dobry.Nalila jsem do sebe půl litru stavy,vyvetram si poradne v ložnici a bez telky jdu spat.Taky se dost potim .Asi to k tomu procistovani organismu patri.No cítím se strasne unavena,ale nemyslim,ze se dosyta vyspim.Cítím se tak nejak zvláštně.Ale ne ze bych se chtela napít,nebo nejaky psycho.Moc se snazim v tom nepytvat a spis to zaslat.Tak den dva za mnou a zitra snad bude o trochu lip.Dobrou noc vsem.A zase Diky za to ze tu jste.Je to pro me psych.podpora,i kdyz vim že ten krok za krokem je jen na me.Po tolika mesicich bez jediné pauzy denodenniho pití je pro me i druhy den obrovsky zazrak.Diky a dobrou.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 11/03/2019 22:59

Renato, zpetne videno u sebe a byt v te situaci znova, najdu si co nejdrive nejakou skupinovou terapienebo AA, psychologa, proste neco.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Allie - 12/03/2019 05:04

Kájo super. Mě vždycky pomohlo představit si, jak mi ráno bude odporně a hnusně a jak se budu nenávidět. A pak ten pocit, když se nenapijes a rad se vzbudis a víš, že si mela vítězný den. A chceš další vítězný den. Vyhrát sám nad sebou, to je skvělý pocit.

Renčo, tak únava, atd. To je reálný stav těla. Tvé tělo je příšerně unavene, ty si to nevěděla, protože si to přepíjela alkoholem. Teď to najednou Všechno cítíš, ledviny, játra, žaludek, to tělo bylo každý den plné jedu. A ani v noci, když si pod parou vytuhla, to tělo neregenerovalo , jen odbouravalo alkohol.

Tak teď mu musíš dát čas. Aby se procistilo, zregenerovalo, odpočinulo si. Je to jako bys byla třeba po chemu. Ted to tělo musíš nechat nabírat sily. Něco půjde spravit, něco může být poskozene. Tělo má dobrou schopnost regenerace, ale chce to čas a taky kus prace na sobě. ...
Tak zachraň co se dá. :)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 12/03/2019 05:37

Dobre rano vsem.Tak dnes začínám den treti.Vstala jsem s čistou hlavou,nemam průjem,ktery me kazde rano prohánìl.Cítím se fajn.Spala jsem lip,nez předešlou noc,ale mela spoustu zmatených snu,ktere se mi ale nevybavují.Pry jsem ze spaní i plakala.Nevim.Pristi tyden jdu k psychiatricce a požádám o doporuceni na psychologa.Jo a mam větší chut k jídlu,kdyz jsem si nalila prvni sklenku,tak uz jsem nic nepozrela.Vcera v klidu večeře,zapita šťávou.verim ze to pujde,a pokud bych upadla,zase vstanu a půjdu dal.Nicilo mě to.Přeju vam vsem krasny den a pište,i pres den se sem vracím a rada ctu vase poznatky a prispevky.Snad mi pomůže neuklouznout.Zas odpolko napíšu.Diky za Vas!

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Karolína - 12/03/2019 07:46

Ahoj lidičky,
jsem tak neskutečně ráda, že jsem to včera zvládla. Teď by mi bylo zle, nejen z vína, ale ta morální kocovina by byla mnohem větší.
Renčo, únavu znám taky, chodím spát nejdýl ve 21:00 úplně mrtvá. Víno mě vždycky nakoplo a dalo energii.
Mějte hezký den a děkuji za podporu
????

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 12/03/2019 17:53

Karolíno jen tak dál. S tím vínem jsem to měla podobně. Měla jsem plno elánu a energie vše jsem zvládla. Jenže ke konci to pěkně přehnala takže jsem více věcí pokazila a zničila.
Jedno teď vím zcela dobře. Ta doba mého pití byla hodně depresivní a samozničující až destruktivní a trpělo i okolí. Toto už nechci dopustit.
Holky posílám vám podporu

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 12/03/2019 19:08

Ahojky ,tak treti den se blizi ke konci a vse v klidu.Ani pres den zadna krize.Půjdu brzy spat,ale ne proto,ze by byla chut,ani doma nic k pití neni,takze zadne pokušení,zadna chut.Držím palce vsem i sobe,at zdárně pokracujem.Rano zas písnu,z delirka uz strach nemam,těším se do postele.Dobrou a pozdrav vsem!

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Karolína - 12/03/2019 20:19

Ahojky,
tak já dnes taky v pohodce. Dnes žádná chuť, teď jsem dětem dopila nějakou ovocnou minerálku, lidi, to je dobrý :) . Já to nikdy nepila, nebylo proč. Teď jedu čaje a dnes jsem koštla tu limču a občas jí zařadím, ať je to pestrý . Macku, jak jsi psala o ketodietě...dáváš to v pohodě? Já jedu podle kalorických tabulek a mám od léta dole 10, teď, co se snažím nepít, mám dole kilčo, ani nevím jak :-). Tak se držte a dobrou noc.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 13/03/2019 16:47

Ahojky lidi,tak ctvrty den se zdá byt v pohode.Dnes zadne problemy,zadna chut,jen me překvapuje,ze je to snazší,nez jsem myslela.Funguji doma,s dětmi i sama se sebou.A za me osobni postřeh- fakt skvele je se rano probudit s čistou hlavou,nefungovat automaticky,ale premyslet nas tim,co a jak delam a proc.Jen tak dal je prani pro me a pro vsechny,co se vydali střízlivou cestou a hodne silnou motivaci těm,co se k nam přidají.A jeste jednou velke diky za tohle forum.Strasne mi pomáhá,ze vim,ze v tom nejsem sama.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Krtek - 13/03/2019 21:54

---

jen me překvapuje,ze je to snazší,nez jsem myslela.

Opatrne s takým myslením.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 13/03/2019 22:17

Presne tak. Nechci strasit. Ale take jsem se vezl na pozitivni vlne nepiti a pak bum, rok ve tme.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Krtek - 13/03/2019 22:46

MichalB. Neviem či píšeme o tom istom. Ja som skôr narážal na zľahčovanie problémov s alkoholo. Niečo v zmysle: "Nie som až taký alkoholik atd.". Nie na pozitíva nepitia.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 14/03/2019 05:44

Po tom,co jsem vcera psala,prisla sousedka s vínem,tak rikam,jedna sklenka,to pujde.Samozrejme lahev prázdná.Tak mam den prvni.Krok zpatky,ale aspoň dalsi uvědomění si,jak lehké je sklouznout.A to jsem vcera byla tak rada za 4 střízlivé dny.No tak znovu od zacatku.Pro sebe.Pekny den vsem.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 14/03/2019 05:54

Kroku a MichaleB,mam pocit jako byste mi videli do duse,jako by ste sli v mych botách.Diky.S pokorou...Krok za krokem...den první...

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 14/03/2019 08:26

Renato, to byla ale blbost, ze? :-) Ad stejne boty - zavislost a zavislostni chovani.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Krtek - 14/03/2019 08:31

No čo, tak si bohužiaľ len potvrdila moje slová.
Renátka, nie je to botami. Sú to len dlhoročné skúsenosti vlastné, aj iných závislákov.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 14/03/2019 16:34

Ahoj souputnici,dnes jsem si užila pekny bolehlav,ale dobre mi tak.Znovu jsem rano svuj problem probrala s manželem a mam jeho naprostou podporu.Dokonce rekl,ze jiny chlap by uz davno odešel,ze mu to hodne vadilo.A ja na to,proc jsi mi to nikdy neřekl? Prý jsem byla pořád naštvaná z prace nebo uz v lihu.V tu chvili jsem se opravdu stydela.Ale nezlobí se,neodsuzuje a podporuje me.Je pro mě oporou.Diky za nej.Nechci ublizovat jemu,dětem sobe.Byt nespolehliva.Na tom jsem si vzdy zakládala,ale kdy naposled jsem se tak i chovala.Tak krok za krokem,den po dni.Dnes prvni.Snad jich zvládnu vic.Mejte se,opatrujte se a posilam silu to zvládnout.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Krtek - 14/03/2019 16:50

Zbavila si sa doma všetkých kostlivcov vo fľaške?

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 14/03/2019 18:31

Ano,mam tu jen birella ovocneho,ale piju stavu a čaj.Bude těžké odmítat alkohol,aniz bych přiznala pravdu.Lide okolo i rodina vi,ze neodmítám.No snad mi poradi vase prispevky a psycholog.K psychiatrické jdu za tyden ve ctvrtek,budu to resit.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 14/03/2019 18:49

Renato, proste nepijes. Tecka. Co chces komu vysvetlovat? Neni treba. Odpoved nechci je dostacujici a poid to nekomi nestaci, jeho vec.
Nerozumim, proc s tim dela x lidi takovou vedu. Se boji reakce okoli a nebo, ze by se napili, ale vi, ze by to dopadlo spatne?

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Krtek - 14/03/2019 19:12

Presne. Však povieš, že si sa rozhodla nepiť. Môžeš si nájsť vyhovorky, že prečo. Ale mne sa najviac osvedčilo "Nechcem, nepijem". A nezdôvodňovať. Pretože ťa začnú prehovárať. Povieš kvôli liekom a

prídu s tým, že jeden môžeš. Auto? Nou problem. Však si po neho prídeš zajtra. Ideš k lekárovi? V čom problém, však aj zajtra ordinuje atd. Ľudia dokážu byť vynachádzavý, keď potrebuje parťáka na pitie. K niekomu môže prísť aj kámoška na návštevu, pretože nechce piť sama.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 15/03/2019 05:40

_____

Dobre střízlivé rano.Den druhy.Dnes z prace jeste spoustu ukolu,a plan na víkend bez pití,snad to pujde.Tak vzhůru do toho se vztyčenou hlavou a krok za krokem...s pokorou...Mějte krasny den!

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Jitra - 15/03/2019 08:46

_____

Dobré ráno všem. Dnes také začínám (už asi "postopadesátýpátý) s abstinencí. Jsem tvrdá alkoholička, která nechce do léčebny, která bude muset bojovat se zlými našeptávači v hlavě, ale chci to udělat kůli sobě, kůli dceři, kůli mému přítelovi, kůli tomu, abych jednoho dne nepřišla o všechno. Od v pondělí si jdu pro abtabus. Zatím se mi můj alkoholismus dařilo tajit, krom mé matky a mého přítele, který o problému ví, ale už takhle dál nechci.
Tak ať při mě stojí všichni andělé...

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 15/03/2019 14:05

_____

Každý začátek se cení a zkoušej to dokud to nebude tvoji součástí že nepijes.
Kdyz jsem pila já neměla jsem ráda když mě někdo něco radil nebo chtěl abych se změnila. Musela jsem si to uvedomit sama a chtít to hlavně pro sebe.
Sama jsem máma 3 děti a když si vzpomenu kolikrát mě viděli v náladě až mě z toho mrazí. Takhle by si neměli pamatovat na mámu

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Jitra - 15/03/2019 14:13

_____

Ano Macků, právě čtení tvých příspěvků mi dost pomohlo. Apropo, dnes se začátkem najizdim na Keto, tedy spíš LC, což je podobné :)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 15/03/2019 14:20

Tak to Určitě zkus. Já Keto měla na 2 měsice a fakt jsem zhubla. A tím že člověk nemůže pít bylo super. Teď když vidím výsledky už ani nechci naskočit na vlnu pití.
Člověk si ani neuvědomuje jak si ničí tělo.... Držím palce

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 16/03/2019 08:58

Ahoj vsem.Psala jsem nedavno,jak je to snadne.Houby.Mam asi vymytej mozek.Proc si nemuzu rict dost a přestat.Tak to budu zkoušet zas a znova,s pomoci psychologa-uz tenhle tyden.Dnes zas den prvni,po čtvrté.Jsem trapná.Po prvni sklence proste nedovedu nic nez si nalít dalsi,dokud nevidim dno.Zadna první proste nesmi byt.Tečka.Mejte krasny víkend a budte silnejsi nez já.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Maris - 16/03/2019 09:28

Renato,já zkoušela snad 100x ,prostě ten alkohol je jako červ v mozku.Kdyby si každý alkoholik mohl říct už dost,nebyly by léčebny a nešťastní lidi,kteří nemohou přestat.
Pomoc psychologa je určitě fajn,musíš se zaseknout,že už ne.Mě to trvalo roky,roky utrpení, kdy to nešlo.
Já už teď se držím pomocí všeho, protože zpět se nechci vrátit.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 16/03/2019 09:52

Renato když to zkusíš znova není to prohra.
Také byli doby kdy jsem si řekla jen si cucnu a nechám to být. Pak jsem zjistila že si jdu znova dát a ve sklenici nic.
Každý k tomu kroku a uvědomění musí přijít sám a na každého zabírá něco jiného.
Hlavu vzhůru

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 16/03/2019 10:42

Renato, to pohrdani sam sebou, zklamani, sam ze sebe, ze nedokazu prestat pit atd. To vse jen posilovalo ten kolotoc piti.
Ta prvni sklenicka je stejne jako: "dam si jen jedno cigaro". Proste to nejde :-) A kdyz to jde, tak je to trapeni a boj. Kdyz jsem si mohl dat jedno cigaro, tak si muzu dat jeste jedno a pak uz ne. No, to urcite :))

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 17/03/2019 12:18

Renčo jak se ti daří dnes
U nás venku krásně, tak doufám že i ty se cítíš spokojeně.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 17/03/2019 12:51

Ahoj,jsem na sebe naštvaná,ale vim ze to proste musim zvládnout.Taky mame za okny sluníčko,za chvilku odjíždíme do lesa se psem,vyčistit si hlavu od povinnosti a starosti. Krasny den Macku i ostatni :)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 18/03/2019 05:45

Krasne rano vsem.Dnes dalsi den bez napiti.Snad budeme vsichni mit tu silu odmítnout a nepodlehnout bazeni.Krok za krokem,den za dnem.Pro nas samotné.A pro nase blizke.Posilam vsem prani pěkného střízliveho dne!!!

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 18/03/2019 08:10

Ahoj, tak jsem se odhodala s tim prastit. Pravda neni to poprve ale citim ze moje telo uz je nemocne a mam malickou dceru a vim ze pokud to nezvladnu tak ji ztratim. Bojim se ze zase selzu ale kdyz ctu Vase prispevky tak mi to dodava odvahy. Rodina moje me zavrhla uz davno a nebylo to kvuli alkoholu.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 18/03/2019 09:21

Ahoj Renco, jak ti to jde? Me je dnes hrozne...tres, poceni a spatne od zaludku. Udajne tohle prejde do tydne.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Krtek - 18/03/2019 09:38

Samozrejme, že to prejde. Tie príznaky len dokazujú, že si naša. :cheer:
Len nesmieš podľahnúť a napiť sa. Každý jeden pohárik len oddiali ústup absťaku. Niekedy to prejde aj skôr. Odporúčam veľa tekutín a aspoň po troške niečo ľahké jesť. Hoci polievku. Nie prežrať sa. Aby sa upravil žalúdok. Nejaký oxazepam, lexaurin tiež pomôžu zmierniť príznaky absťaku. A nepodľahnúť večer, ak by si nemohla spať. To všetko prejde. Len VYDRŽAŤ.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 18/03/2019 09:44

Krtku moc dekuji, litam v tom uz delsi dobu, ztratila jsem syna ale mam krasnou zdravou holcicku, tim jak se chova moje rodina tak 2 mesice v tom litam opravdu hodne spatne. prasku se bojim spis bych volila nejake vitaminy a bylinky. Ja se ted s malickou stehuji a je to narocne jsem sama s ni a jak rikam, rodina misto toho aby pomohla tak se chova prave opacne a to me opravdu dorazilo. Zadala jsem rodinu aby sla se mnou na terapii ale odmitli vsichni. Jiste proc by chodili, museli by priznat pred doktorem pravdu. takto me stale napadaji a ja se nemam jak branit. Nastesti jim protoze mam malickou tak varime kazdy den. Akorat ty vecery to je nejhorsi. Vydrzim 4 dny a pak si reknu ze jen sklenku a skonci to do nemoty.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Gennosuke - 18/03/2019 10:31

Renata napsal:
tres, poceni a spatne od zaludku. Udajne tohle prejde do tydne.

To nejhorsi bude pryc do 48hodin. Samozrejme musis pocitat s tim ze s kazdym napitim bude abstak horsi a horsi. Leku se neboj - naopak, pokud zjistis ze to nezvladas nebo ze jsou abstaky tak hrozne ze je prepijis protoze je nevydrzis tak utikej za doktorem. Vhodna medikace Ti muze hodne ulevit. Pokud jsi sama doma s malym ditetem a pijes tak si koledujes o strasny maler - staci aby se stala nejaka mensi nehoda, bude potreba zavolat sanitku nebo odvest dite k lekari a ten zjisti ze jsi opila a nahlasi Te socialce :-(.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 18/03/2019 10:40

---

prave proto jsem tady. Jak uz jsem psala, stehujeme se a je to opravdu narocne. Jsem tu protoze nemam nikoho si o tom popovidat. Verim ze se vse zmeni jen co se prestehujeme. Novy zacatek. Je neuveritelny kdyz zadam o pomoc rodinu a ta se obrati zady.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Krtek - 18/03/2019 13:49

Tie lieky su len na tých pár dní. Potom už nie. Vyrazne dokážu uľahčiť abstinenčný stav.
Podpora rodiny je fajn, ale aj tak to ostane všetko len na tebe. Niekedy je to aj o tom, že nám už neveria po mnohých sklamaniach. A iní ti povedia, čo si si navarila to si aj zjedz. Je to tvoja kapusta. Rodinu si nevyberáme.

Jsem tu protoze nemam nikoho si o tom popovidat.

Ja som teraz prišiel z nemocnice. Chodím tam na terapeutické skupinky. Presne z toho dôvodu. Plus občas zájdem na klub.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 18/03/2019 17:59

Jano a Renato přeji vám oběma silnou vůli a plno nových prožitků ve strizlivosti

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 18/03/2019 18:13

---

moc dekuji Macku, ted uz je mi fajn ale tech 48 hodin bylo peklo. Vcera sileny tres, tlak na hrudniku a zvyseny puls. Poceni take. Dnes rano to uslo ale az ted se citim normalne. Ted ale nastane nespavost. 3-4 dny nespim jen 2 hodiny nad ranem. A pak si reknu dam si sklenicku to zvladnu jen jednu, ale bohuzel u jedne to nezustane ale u dvou lahvi vina.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 18/03/2019 19:52

Dnes piju,ale na deci vina si dam 4 dcl vody.Jsem trochu uvolněná,ale uvědomuju si,ze tudy cesta nevede.Ve ctvrtek jdu k psychiatricce,tak snad se to hne.Dobrou noc vsem.A diky za vas vsechny.Pomuzem si.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Ja - 18/03/2019 20:01

..."každá opica začína jediným/(prvým) pohárikom." :angry:

Vysvetlenie: ..."pokiaľ odoláš/(odmietneš) ten/to prvý => ostatné/(ďalšie) už odmietneš ľahšie!" B) (..."alebo už nič odmietať nepotrebuješ.") :blush:

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Cibulka - 18/03/2019 21:45

Skoda Renata, este rano si nam tak pekne popriala triezvy den, ja som dnes isla v obchode okolo piva a hned my vyskocil napad ze by som si dala, ale nekupila som ho. Tak pre mna dnes uspech, dobru noc

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 18/03/2019 21:50

Cibulko...dobre...gratuluji...i ja jsem dnes odolala v obchode...ale je to zatim jen druhy den....vzdy to prijde znovu pokuseni 3-4 den...

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Cibulka - 18/03/2019 22:12

Diky Jana, aj male uspechy su uspechy. Drzim ti palce, ja to mam najkritickejsie tiez az nejak 4 den. Tak dufam odolame ;)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 18/03/2019 22:17

---

presne tak 4-5 den po abstaku...pak v tom zas litam 2-3 dny nez padnu vycerpanim...dostavi se abstak a je mi hrozne...pokud prekonam mesic bude mi opravdu lepe ...uz to mam za sebou...vydrzela jsem 3 roky

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 19/03/2019 16:36

_____

Ahoj lidicky,ja dnes zase prvni den.Nejvic jsem vydržela 4,což je pro me dost,po tolika mesicich pití.Ale znovu začínat me uz nebaví.Chtela bych to dokazat.Najit ten spravny impulz.Procitam vsechna vlákna a v tolika vecech se poznávám.Ach jo,nikdy jsem nebyla bojovnik a nemam silnou vuli.Ale diky vam vim,ze to jde.Budu to zkoušet zas.
Vydržet treba deset dni je pro me natolik vzdálené,ze si to dam jako cil a pak snad uz nebudu chtit zas prvni den.No myslim cely den na to,jaky jsem slaboch.Rozumove znam tisíc duvodu,proc to zvládnout,pak si jdu koupit treba cigara a mam vino nebo pivo v košíku.Pomůže pít birell? Pomohlo vam to nekomu jako berlička,náhražka?Nebo i tomu je jepsi se vyhnout? Mam uvareny kotel čaje,za chvili jeste odjíždím autem pryc,ale co vecer?Snad to pujde.Nechci se litovat,jsem na sebe naštvaná.Tak pište,jesli mate chut se o sve pocity podělit.Rada si tu ctu a snazim se najit tu správnou cestu.Nekdy i sama cesta je cil.V tomhle pripade to asi plati.Pekny den všem

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Double D - 19/03/2019 17:31

_____

Pozri, uz vies, ze viackrat si bez Birellu zlyhala. Myslim, ze skusit to s Birellom nemoze nicomu uskodit. Dlhodobo sa tym nalievat asi nie je idealny napad, ale ked ti pomoze preklenut prvych par dni, tak preco nie. Cokolvek Ti pomoze nepit je dobre, ale v pripade nealka piva tam stale existuje riziko, ze ta chut Ta privedie casom naspat k normalnemu pivu.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Agi - 19/03/2019 18:53

_____

Renato, já si prvním dny nakoupila hrozně moc různých druhů nealka. Zajímavé, různé chutě, hořké sladké, patlala to jak jsem zrovna chtěla, i drahé exotické. Jako bych se tím odměňovala. A první dny abstinence jsem nasmerovala na asi čtyři dny, kdy jsem byla doma úplně sama, a hodně moc času jsem prospala. A další plán byl objizdet autobazary a vybírat nové auto. Takže řídit daleko a až do večera a do únavy. A pak zase honem spát. Ale chápu, že to se blbě plánuje. A nepřemýšlej, neplánuj daleko dopředu. Zkus jen o dnešku. Prostě dnes se nenapij. A zítra znova

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem

Vložil Krtek - 19/03/2019 19:33

Renáta:"...Ach jo,nikdy jsem nebyla bojovnik a nemam silnou vuli...
Vydržet treba deset dni je pro me natolik vzdálené,ze si to dam jako cil a pak snad uz nebudu chtit zas prvni den."

Načo 10 dní? Stačí dnes. 24 hodín. Načo máš doma víno? Skúšaš si pevnú vôľu? K čomu je to dobré? Abstinencia je o disciplíne, nie o pevnej vôli. Hlavne v začiatkoch.

Až dnes večer dostaneš chuť napiť sa, odlož to na zajtra. Povedz si, že sa napiješ až zajtra, ale dnes nie. A zajtra? Kto vie čo bude zajtra? Možno už ani nebudeš mať chuť napiť sa.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem

Vložil Jana - 19/03/2019 19:43

Ahoj Renato, ja dnes taky zapasila..den treti a ctvrty je nejhorsi...pak to prijde az po 14ti dnech to bude boj. U me je nejhorsi nespavost a strasne se bojim leku. Uz uz byl konec dne a ja zamirila do obchodu abych mela neco na vecer. Nakonec jsem to prekonala. Vzpomela jsem si jak mi bylo strasne pred trema dny. Srdcemi mi busilo ze jsem premyslela si zavolat zachranku, tres a strasna nevolnost. Ja musim ted denne ridit takze bych zmeskala spoustu dulezitych schuzek rano kvuli zbytkovemu alkoholu a nejdou posunout na odpoledne.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem

Vložil Macek - 19/03/2019 21:02

Renato, Jano,Cibulko. Všechny nás spojuje jedno. Jsme ženy a mámy. Tak proč tu ženskost neukázat světu. Holky věřím vám jak věřím sobě že nepodlehnu. Byla jsem pozvána na večeři a ani mě nenapadlo si dát vínko k dobré večeři.
Co nepiji daleko víc si uvědomuji jak jsem hluboko klesla v době svého pití.
Třeba jsem dokázala jít se synem na dětské hřiště posílnena alkoholem. Doba hnusu tak nazývám svoji etapu. Teď je mě fajn a mohu se zas na sebe podivat do zrcadla. Hlavně to holky nezvladejte. A pokud uklouznete začnete znova dokud výsledek nebude NEPÍT.
Myslím na Vás

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem

Vložil Nespoznaný - 19/03/2019 22:34

Hlavně to holky nezvladejte.

Nevzdávejte. :-)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil zdenek.dry - 19/03/2019 22:55

Vážně někdo tady věří tomu,že Renatě reálně pomůže tohle fórum?..Vy to mezi těma radkama nevidíte? Prosím tě urychleně běž k lékaři!

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Gennosuke - 20/03/2019 10:20

Renata napsal:
Nejvic jsem vydržela 4,což je pro me dost,po tolika mesicich pití.Ale znovu začínat me uz nebaví.

Tohle vidim jako velice nebezpecne - ten pocit "...znovu zacinat uz me nebavi..." :-(. Protoze se muzes spolehnout na to ze pokud to vzdas (uz me to nebavi, nejde to, nema to cenu, apod.) tak se Tve propadani se hloubeji a hloubeji do zavislosti zmeni ve volny pad. Absolutne Ti nechci kecat do toho co mas a nebo nemas ale pokud citis ze to sama nedas, ze Ti to proteka mezi prsty a nejsi schopna to chytit tak co zkusit odbornou pomoc?

A co se tyce pocitani a planovani - vykasli se na to jak dlouho mas nebo nemas vydrzet. Vsechny velke problemy se resi mnohem lip kdyz si je roztrhas na mensi a lip zpracovatelny dily. Neres 4 dny nebo 10 dni - soustred se na TED.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Karolína - 21/03/2019 21:48

Ahoj, omlouvám se za odkaz, ale musím, sice je to o jídle, ale s pitím je to dost podobný. Prostě stejnej vzorec člověka, když si uvědomí, že má problém. Na Youtube Čas kávičky a příběh záchvatovitý přejídání.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Karolína - 21/03/2019 21:49

Jak se zbavit přejídání , oprava.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 25/03/2019 05:40

Ahoj vsem.Tak jsem nevydržela,ale zas to zkouším.Dnes druhy den.To ze me nebaví začínat znovu jsem myslela tak,ze snad to dam na prvni(druhou,treti...) dobrou.No nestalo se,ale vim,ze musim znovu a znovu zacit,pokud mam z toho kolotoče vystoupit.Byla jsem u psychiatra,popsala jak se cítím a požádala o konzultaci s psychologem.Jsem objednana.Vim ze to samo nic nevyřeší,ale asi potřebuju nezávislý uhel pohledu na nektere veci,a ne je utapet a nemyslet.Nezvolit si vzdy tu nejlehčí cestu.Diky za vase prispevky,jakekoliv,porad si procitam,i ty mene pozitivni.Krasny den vsem,tem co jsou na téhle ceste dal,i tem,kdo teprve zacinaji...

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 25/03/2019 06:44

Hlavne, kdyz je vule to zkouset :)
Kdyz to nejde tak, zkusit to jinak. Nejaka cesta se najde.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil zdenek.dry - 25/03/2019 09:47

Jo,to je dobrý směr.Drž se,přeju hodně sil,výdrž a KLID...

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Krtek - 25/03/2019 10:10

Renata. Čítaj si aj knihu návštev. Nech jedného dňa nemusia tam písať tvoje deti. Alebo si prečítaj diskusie na zachytka.sk, tam je to tiež skôr o tom, že niekto hľadá pomoc pre niekoho. To už je zúfalstvo ľudí, ktorí nevedia ako ďalej s niekym, kto v rodine pije.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 31/03/2019 07:52

Zdravím všechny v krásné sluneční neděli.
Tak jen tak pro sebe, mám opět další měsíc pez pití. Jeden z mnoha kterým říkám ZNOVUOBJEVENI. Už ani při různých akcích nemám myšlenky se napít a nějak vnitřně cítím, že je to hnus.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Ja - 31/03/2019 09:02

Macek,

"Gratulujem!!!" :laugh:

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Maris - 31/03/2019 09:10

Ahoj Macku,jsi dobrá a moc Ti to přeju,já už mám taky 15tý měsíc bez a jde mi to skvělé.Pocit střízlivosti,bez absťáků a bažení je prostě super . :) Krásnou neděli všem. ;)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Karolína - 31/03/2019 09:30

Ahojky, já opět den 1. Prostě se nedokážu pustit toho, že nemůžu ani o víkendu, že prostě nemůžu vůbec, i když třeba měsíc vydržím čistá. Včera jsme jeli s dětmi na výlet, bylo to super, ale kvůli zbytkáči jsme jeli o dost později, než jsem původně chtěla a to jsem si v pátek říkala , dáš, si jen 3 skleničky a půjdeš spát. Padl litřík a spát jsem šla o půlnoci.Už takhle nechci. A krize příjde, až se za týden oklepu, děti půjdou k tátovi a já budu víkend pro sebe a víno bude lákat. A já si zase řeknu..mělas těžký týden, tak co.
Ach jo.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 31/03/2019 10:34

Tak jdi o vikendu s nekym na vylet bez alkoholu :)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Gennosuke - 31/03/2019 12:05

Karolína napsal:

A krize příjde, až se za týden oklepu, děti půjdou k tátovi a já budu víkend pro sebe a víno bude lákat. A já si zase řeknu..mělas těžký týden, tak co.

Plan A, plan B, plan C... a vsechno idealne pripravene jeste nez zacne vikend. A cely vikend se nezastavit tak aby jsi vecer padla utahana do postele a usnula jsi. Kdekoliv a cokoliv co Te udrzi od piti. Jakmile se zastavis a nebudes mit co delat tak to velmi rychle skonci zase u flasky.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Allie - 31/03/2019 17:23

No Kájo, však právě - když jsou děti u otce, máš po těžkém týdnu čas pro SEBE. PRO SEBE.tak si ten čas užij, prožij, a ne prochastej. To je ztraceny čas. ....

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 02/04/2019 14:36

Milá Karolíno. Teď nemysli na to zda se ještě napiješ. To je jen známka tvého podvědomí že se bojíš o přísun alkoholu. Ber situaci a cíl TEĎ.
Zaměř volné chvíle na něco zajímavého, nebo odpočinkujiciho. Kino, procházky, kniha atd...
Dělej krůčky po krůčku a mysli na přítomnost.
Chvíle strávené s alkoholem ber jako ponaučení a ztrátou času.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 20/04/2019 19:58

Když jsem před nějakou dobou náhodou narazila na tento web, ani jsem netušila jak moc mě to otevře oči a posílí mé přesvědčení nepít.
Moc děkuji za každou odpověď nebo reakci. Z nově příchozích co tady hledají pomoc cítím to co jsem dříve také hledala.
V hlavě mám pomalu uklizeno a jen starou verzi občas vytáhnu, abych si osvěžila jak uz nechci nikdy pokračovat.
Život je o výběru situací a k tomu patří třeba i to zda se utopíme v alkoholu. Byli doby kdy mě bylo že mě samotné špatně. Jak za svou slabost tak za své chování.
Přeji všem i sobě hodně pozitivních chvil, které budou založeny na čisté hlavě bez alkoholové opojení.
Děláme to hlavně pro sebe....

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 28/04/2019 09:46

Ahoj VŠEM,po nejake dobe se vracím a znovu začínám den prvni.Nejak to neslo zastavit,zadne mega opice,ale denni večerní lahev vina,no nekdy i dve.Ale nějak se s tim snazimprat ,každý den si rikam,ze dnes ne,a vecer je tojinak.Nevymlouvam se na okolnosti a stres,proste moje slabost.Ale uz zas cítím,ze mi to vic bere,nez dava.Chci se cítit dobre a ne ráno vstavat s pocitem nevolnosti,tresem rukou,vždyť vite.Tak vsem,kdo nepijete přeju dal pevnou vuli,a kdo jste uklouzl a chcete zacit dnes znova,pripojte se .Mužem si dat den prvni spolu a podporovat se.Krasny den

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Richard A - 28/04/2019 12:45

Renata napsal:
Ahoj VŠEM,po nejake dobe se vracím a znovu začínám den prvni.Nejak to neslo zastavit,zadne mega opice,ale denni večerní lahev vina,no nekdy i dve.Ale nějak se s tim snazimprat ,každý den si rikam,ze dnes ne,a vecer je tojinak.Nevymlouvam se na okolnosti a stres,proste moje slabost.Ale uz zas cítím,ze mi to vic bere,nez dava.Chci se cítit dobre a ne ráno vstavat s pocitem nevolnosti,tresem rukou,vždyť vite.Tak vsem,kdo nepijete přeju dal pevnou vuli,a kdo jste uklouzl a chcete zacit dnes znova,pripojte se .Mužem si dat den prvni spolu a podporovat se.Krasny den

Abstinence si myslim meni o vuli...

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Krtek - 28/04/2019 14:26

Renáta píšeš:...denni večerní lahev vina,no nekdy i dve.Ale nějak se s tim snazimprat ,každý den si rikam,ze dnes ne,a vecer je tojinak.

Kto a kedy tie fľaše kupuje? Ako píše Richard, nie je to o pevnej vôli. Je to o disciplíne. Nestačí si len říkat, ale tiež pre to niečo spraviť.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 28/04/2019 15:28

Ahoj Renato. Každodenní pití je pro celý tvůj organismus hrozný nápor.
Sama si dobře vzpomínám na svoje rána po opici. Zvracení, nevolnost, celková dehitratace, atd.....
Každý tady jistě začínal několikrát a několikrát uklouzl.
Rád už tady padlo několik, ale na každého zabírá něco jiného. Jediné je společné. Pevná vůle a sebe kázeň.
Zkus si vypsat na papír PRO a PROTI. A sama na své oči uvidíš co bude prevladat.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 30/04/2019 23:25

_____

Jak to zvládáš Renato?Buď silná a bojuj.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Karolína - 01/05/2019 11:01

_____

Ahoj ve spolek,
přeji krásný Lásky čas :-). O mně se pokouší chmury. Byla jsem v sámošce, čekám na pokladnu. Přede mnou 4 lidi. Ukrajinec, v košíku flaška rumu. Další chlapík, placka vodky. Paní litřík Mulera a další paní litřík Frankovky. No a já? Abych nezůstala pozadu, sedma Merlota. Takže ani první květen není to správné datum. A to jsem včera v ohni "spálila" to špatné. Vy se držte, je to fakt šílený.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil krtko - 01/05/2019 11:35

_____

No tak podľa toho čo píšeš vidím, že ideš s prúdom. Nechceš ostať pozadu...

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Erika - 01/05/2019 12:10

_____

Ahoj, mě sedmička nestačí. Potřebuji alespoň litr, abych mohla bez problémů něco dělat.Většinou to mám tak, že na stole mám skleničku, ze který usrkávám a tu hlavní lahev mám schovanou. Tak mi připadá, že to nevypadá, že toho vypiju tolik.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Ja - 01/05/2019 12:14

_____

Karolína napsal:
Ahoj ve spolek,
přeji krásný Lásky čas :-). O mně se pokouší chmury. Byla jsem v sámošce, čekám na pokladnu. Přede mnou 4 lidi. Ukrajinec, v košíku flaška rumu. Další chlapík, placka vodky. Paní litřík Mulera a další paní

litřík Frankovky. No a já? Abych nezůstala pozadu, sedma Merlota. Takže "ani první květen není to správné datum." A to jsem včera v ohni "spálila" to špatné. Vy se držte, je to fakt šílený.
Karolína,

..."definuj, aký má byť ten *pravý a správny deň*!"

..."alebo sa takýto deň v našej slnečnej sústave už nikdy ani nevyskytne?" :silly: :P

"Lavíruješ/(kľučkuješ), alkoholicky zručne a výnimočne poctivo!" :angry: :P

"Nazývam TO racionalizačná prokrastinácia/ (účelové vyhýbanie sa) odkladanie výkonu akejkoľvek činnosti!!!" ;)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 02/05/2019 16:23

_____

Ahoj lidičky,tak jsem vydržela 2 dny a treti jsem mela pocit,jakjsemv pohode,ze si dam k burtu na ohni pivo a půjdu spat.No nebylo jedno,ale žádnej mega průšvih.Jen zas moralni kocovina.Zkusím zas a znova,dokud nepřijdu na to,jak to ustát.Pomáhá mi zde cist veci,jako smířit se s tim,ze alkohol je silnejsi a nebojovat.Tak dnes zas zkusím byt střízlivá,a pak se uvidí.Den za dnem.Vsichni kdo se drzite,mate muj obdiv.Neni tak snadne jen se nenapit.Mam to uz tak zafixovane,ze si vecer dam,ze nevím jak návyk prelstit.Kdyz se nenapiju,je to pro me tak nezvykle,ze nanic jineho nemyslim.Tak snad se to zmeni.Cele dny přemýšlím o tom,kdy a jak to zacalo,co delat jinak a snad ta správná cesta se najde.Nepřestanu hledat.Přeju krasny den!

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 02/05/2019 17:09

_____

Tak si vyzkousela, ze je to bud piju a nebo nepiju :)
Co zkusit ty myslenky na alkohol, az projdou, jen pozorovat - odkud se berou, co znamenaji. Ony prijdou a odejdou. Pozitivni je, ze to bude jen lepsi. Casem uz to clovel prestane resit, az na par vyjimek, ne kritickych.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Gennosuke - 04/05/2019 10:43

_____

Renata napsal:
Mam to uz tak zafixovane,ze si vecer dam,ze nevím jak návyk prelstit.Kdyz se nenapiju,je to pro me tak nezvykle,ze nanic jineho nemyslim.

To velmi dobre znam. Tady je nejlepsi reseni substitucni cinnost - proste mit uz dopredu naplanovane

cinnosti ktere budes ten ktery den delat. Jakmile clovek sedi a kouka a mysli na to jak se nesmi napit... tak si za chvili uvedomi ze ani nevi jak se to stalo ale ze ma v sobe zase svoji davku :-(.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Renata - 05/05/2019 22:21

Tak dnes dalsi střízlivý den.Krok za krokem.Snažím se porad neco delat a moc nad tim nepřemýšlet.Tak zitra den treti.Dobrou noc vsem.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Erika - 06/05/2019 10:31

Ahoj Renďo,
jak jsem si pročítala ty starý příspěvky, tak jsem Tě tam našla. A pak jsi se na chlvíli odmlčela. Jsem ráda, že jsi zpátky.
Já to mám dva dny a pak porušení a teď 4. Večer uléhá s radostí, že jsem to dokázala a ráno si říkam " to zase bude dlouhej den".
Ale jak jsem už psala "můžeš si za to sama, tak nefňukej a bojuj!"
Pěkný den

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil stef - 06/05/2019 17:53

Ahojte, som tady dlhsie nepisal,
priatelia, i mne dochadza, ze ak sa chcem zachranit, musim sa vedet vzdat svojho ex-zivota, celej tej klamlivej zabavy, ze som zil dlhocizne roky v iluzii, a vidim ako som cim dalej neslobodnejsi, ako mi to ublizuje, a vsetko berie.
Ak porovnam seba s ludmi, co su slobodni, tak to je iny svet.
Zmierujem sa s tym, ze ta zabava je fakt zla, alkohol je droga a nici ma, ja chcem byt slobodny a vzdavam sa zubami nechtami.
Mam craving a nechcem podlahnut.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Karolína - 06/05/2019 18:18

Ahoj Stefi,
já jsem si taky dnes naplno uvědomila, že alkohol je DROGA. Snadno dostupná všem. Jed do těla.

Všude se o tom mluví, ale ten pravý význam je schovanej mnohem hlouběji. Kdyby se v sámošce kupoval kokain, nebo jiná droga, taky si ho nekoupím, protože vím, co to s člověkem udělá. Chlast taky s člověkem udělá, ale je všude. Je tolerovaný a přitom je to takový jed. Je společensky přijatelný. Ďáblovo dílo. Drž se, taky mám chuť, dnes je mi po 5 dnech konečně dobře a je to znát.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Ja - 06/05/2019 18:29

_____

stef napsal:
Ahojte, som tu dlhšie nepísal, priatelia, i mne dochádza, že: "ak sa chcem zachrániť, musím sa..."

..."Mám craving a nechcem (mu) podľahnúť"...,
Stef,
poradím Ti ako v pesničke:

..."radu Ti dám: *PORAĎ SI SÁM!!!*" :silly:

"Keď Ťa už atakuje craving, tak mu jednoducho iba predíď alebo sa mu radšej vyhni mohutným oblúkom!"
("Žiadne TSM, transplantácie čohokoľvek, ale kreatívna *implantácia princípov triezvenia* do vedomej mysle a ich trpezlivé a postupné osvojovanie si v praxi.") B)

(Rozpitvaj sa v osobnej inventúre: opicu pošli do pralesa - a z toho, čo Ti ostane skús zložiť *seba -> triezvejúceho alkoholika*.) :)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Michal - 06/05/2019 19:07

_____

Ha tak to já bych si špetku dobrého kokeše v obchodě klidně koupil :D ... no spíš poslední dny uvažuju, jak člověk se snaží nepít, nekouřit, zdravě jíst-bude přece déle žít? Ale ona to není pravda viz. Poslední dny Jozef Šural nebo málem Iker Casillas.... sportovec celý život...

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 06/05/2019 19:19

_____

Nejde o to dele, ale jak.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem

Vložil stef - 06/05/2019 19:22

Kajka ano, prv nam alk. vsade podsuvaju a ak to cloveka dostane, tak je ten posledny.
Gratulujem k5temu dnu, ide Ti to sqle, len tak dalej. Ja mam 4 :)

Ja,
" kreatívna *implantácia princípov triezvenia* do vedomej mysle a ich trpezlivé a postupné osvojovanie si v praxi." pravda, to bude fakt makacka,

Trosinku to polavilo fuf, nemam rad tie okamihy, ked som na hrane ist, neist, ah strach, som rad, ze som ustal pre teraz.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem

Vložil MichalB - 06/05/2019 19:54

No a proto nekteri chodi k psychologum, terapeutum. by jsme s nimi tyto veci rozebirali a spolecne hledali nejake schudne reseni. Na vetsinu veci clovek prijde u psychologa sam, jen je k tomu popostrcen. A pro me osobne diky tem navstevam, konzultacim, je daleko jednodussi prijmout fakt, ze ja pit proste nemuzu, protoze to neumim.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem

Vložil stef - 06/05/2019 20:05

Ahoj MIchalB,

rozumiem Ti, mnoho ludom to pomaha, no vies, ja, ja som to skusal viac x, a vydrzal som este menej ako ked som na tom pracoval iba sam.

co citim, ze potrebujem, je akoby som sa potreboval nejako priblizit ludom, ktori nepiju, ale aby som mal fajn pocit, a neprisiel si ako z marsu :) Budem musiet na sebe pracovat, trosku ma brzdi, ze si pridem ako 0, ale to sa moze zmenit, ak by som vydrzal.

Najvacsi nepriatel je stale cravingovy demon.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem

Vložil MichalB - 06/05/2019 20:22

No a presne tyhle veci se tam resi, domluvi se nejaky plan s malymi cili a postupuje se v nabouravani zazitych navyku, vic si vazit sam sebe, umet pochvalit, odmenit se, nenakladat si toho moc, umet si to casove rozvrhnout a hlavne plnit. Je to jako se svaly, taky musis pravideelne cvicit, aby sis je udrzel.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Michal - 06/05/2019 20:46

_____

MB,
tady ho moc lidí spokojeně bohužel nežije :/ ....

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 06/05/2019 22:39

_____

Co? Zivot? Beru, jak to prichazi, jinak bych se z toho pos*al :-)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Michal - 06/05/2019 22:48

_____

Jj zivot :) jinak to asi nejde, ale myslim, ze ho nebudeme mit uz plnohodnotny nikdy...

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 06/05/2019 23:14

_____

Plnohodnotny? Myslis, ze kdyby ti prislo, rekneme, od narozeni normalni nepit alkohol, ze by ses citil mene naplnen? Nerekl bych.
Pak se dostanes k tomu, ze vse okolo je nase vnitrni projekce a kdyz si dokazes vyrobit v sisince dostatek serotinu, mas vyhrano :-) :-)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Michal - 06/05/2019 23:28

_____

Myslím z toho důvodu, že ten obrovský mrak závislosti je už do konce života a člověk o něm ví, je tady porád a nikdy si nemůže být jistý, že z něj nezaprší nedej božw nepříjde bouřka....limitující.... serotonin ano určitě máš pravdu, že jde chemie v mozku ovlivnit to jo :)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Erika - 07/05/2019 06:13

Plnohodnotny zivot Michale, co to je? Ty mas neustale na vyber, bud pit a nebo ne.
Ale neda se preci ric, ze kdyz se nekdo musi v necem omezovat, neni jeho zivot plnohodnotny.
Uz jsem tu psala, ze mam dceru s diabetem od 3 let. Neustale jsem ji vtloukala do hlavy, ze jeji zivit je plnohodnotny, jen nektere veci nesmi. Byla to fuska vysvetlit ji, ze Kinder vejce fakt nesmi a palecinky se slehackou a .....
Ty nesmis jen pit
A nebo by jsi nemel
Jsem tu zacatecnik, tak snad jsem si nedovolila moc :laugh:

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 07/05/2019 06:44

Erika, zacatecnik, ale pijes dlouho, ne? :-)

Michale, to takhle nejde brat. Kdyz projdes o nohu, take nestravis zvbytek zivota nastvany, ze ji nemas. Jsou veci ktere zmenit muzu a ty ktere ne.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Allie - 07/05/2019 07:39

Serotonin v sisince :laugh:
Je to ale dobry životní moudro, MichaleB.

Jinak Michale, je to o tom, jak se na život díváš. Já vím, že je tvoje abstinence křehká, stačí nějaký pruser a si v tom znovu. Ale posun je určitě i to, že se po pár dnech otrepes a fungujes dál. Takže i kdyby to u tebe melo fungovat tak, že budeš abstinovat a dvakrát za rok se prostě zlijes, tak to není špatný.

Ale jinak jo, s tim počasím si to vystihl přesně. Si v rozpoložení, že i blby mráček na obloze je pro tebe negativní věc.
I na ten mrak nemusíš nahlížet: ach jo, zase mrak, to zas bude hnusně, bude pršet nejmíň týden, bude mokro, zima...
Ale: jé, mrak, vono asi bude pršet, nevadí, to bude jen chvilka, no a, bude svěží vzduch a i v dešti se dá procházet. ....

Je to o tom pohledu. ...

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Ja - 07/05/2019 07:42

Michal i MichalB,

..."definuj/te pojem:

plnohodnotný život (závisláka).

Aká je Vaša predstava o plnohodnotnom živote = univerzálna alebo všeobecná?" B)

...alebo:

"*iba/(jedine)* s chľastom a *opitý imrvére/(nonstop) do stratena*, každý víkend, až do konca života (závisláka)?" :silly:

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Karolína - 07/05/2019 08:45

Člověk je tvor věčně nespokojený. Je moc horko, moc zima, moc mokro, moc sucho, moc pití, málo pití, atd. Znám dost lidí, co mají všechno a spokojení se životem nejsou. Jeden známý má pořád pocit,že má málo peněz, přitom má barák jako krá...za Prahou, krásnou ženu, úspěšné děti. Firma mu jede. A pořád mu něco chybělo. A nejdnou mu něco přebývá. Rakovina. A všechny ty miliony, co naškudlil, musí vrážet do léčby, protože pojšťovna už mu léčbu neproplácí, protože mu nepomáhá. Teď platí 100000 měsíčně za bioléčbu. Život nás učí pokoře. Doporučila bych na youtube film Náš domov, od Chico Xavier. Dost mi otevřel vidění.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 07/05/2019 08:54

Sisinka - nadvesek mozkovy. Ne sisinka jako hlava :-)
Jaky svet uvidis, takovy bude. Co od zivota chceme, to dostaneme. Atd. atd.

Jinak .. clovek se porad uci.
https://cs.wikipedia.org/wiki/Serotonin
https://www.emocnifitness.cz/clanek/serotonin
Zajimave, nove pro me je napr. ze muze nedostatkem vznikat i migrena a ze to souvisi s kdecim nez jen s naladou.

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Erika - 07/05/2019 09:48

MichaleB, myslela jsem zacatecnik v diskusnim foru.
V piti jsem profesional. Neuspesny profesional

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Ja - 07/05/2019 10:14

MichalB,

...epifýza a melatonín - hormón spánku? O serotoníne ani zmienka...

:ohmy: :blush:

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Erika - 07/05/2019 11:07

Serotonin je "hormon stesti" a muze se uvolnovat i u pleteni (rucni prace) ;)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Allie - 07/05/2019 11:40

Tak mě by se u pletení uvolnil max nasraltonin :laugh:

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Michal - 07/05/2019 12:15

MB,
mame jiny názor to nevadí :)

Allie,
možná se na to dívám moc pesimisticky a nejsem objektivní a píšu to na zakladě momentálniho rozpoložení...

Ja,
plnohodnotny život závisláka = Error 404 not found soubor nenalezen :D

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Erika - 07/05/2019 13:01

_____

Michale, vim, ze toho mas nad hlavu. Jak tvuj znamy?

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Ja - 07/05/2019 13:40

_____

Michal, píšeš:
...Ja,
plnohodnotny život závisláka = Error 404 not found soubor nenalezen :D
...M.,

vyskúšaj iný -> transparentnejší vyhľadávač, bez Horror 404; with best found => súbor (vy)nájdený... ;) :P

...treba vyskúšať aj *oxytocín - hormón šťastia dojčiat/(kojencov). :kiss:

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Michal - 07/05/2019 19:02

_____

Já před hodinou do restaurace ...s bratrem pořešit nějaké věci...beru léky dvoje, pivo..po vypití asi poloviny piva pocení, ztrpkly mi nohy, úzkost hrozný stav,pocit na omdlení/kolaps, odejít nešlo, 2 pivo na ex nepomohlo třetí a tady ty věci zmizely. Hrozný stav a teď myšlenka na to koupit tak půllitr otočit ho zkomatovat se a spát.... bojím se, že se řítim do tmy...

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Macek - 07/05/2019 19:07

_____

Michale každý to má někdy těžké. Nezoufej a hlavně do těch sraček nespadni znovu

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil MichalB - 07/05/2019 19:16

Hlavne kdyz ma pak clovek deti nebo starsi rodice, tak to je "furt" neco. Tio by clovek musel lejt furt :)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Erika - 07/05/2019 19:35

Michale, já bych stašně ráda napsala něco co by stálo za to a dávalo to smysl.
Z hlavy se mi kouří, ale nic pořádnýho z ne a ne přijít.
Asi Ti připadá, že si s tebou živit dělá co chce, viď?
Měla jsem už několikrát ten pocit, že ať s e snažiš seč můžeš, tak to jde do kelu

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Ja - 07/05/2019 20:16

Mišo,

vyspíš sa a opäť pokračuj v triezvom TERAZ!

"Mnoho zdaru a chuti pokračovať v ceste do triezvosti!" B)

==========

Re: Nový začátek tím správným směrem
Vložil Richard A - 07/05/2019 22:41

Michal napsal:
MB,
tady ho moc lidí spokojeně bohužel nežije :/ ....
Protoze asi nechteji...

==========