

## Nedavam to

Vložil Cibulka - 16/02/2019 22:17

---

Nedavam to, priznavam. Zasluzila by som si prefackat. Len bohuzial kdo ma usmerni, ked nikdo nevie co ma trapi. Aj tu ma kazdy svoje starosti, tak naco sa zapodievat z niekym dalsim v poradi. Pribehov uz tu bolo mnoho, presne takych ako mojich, stovky. Do prdele ale co teraz. Davala som to dlho bez chlastu, myslela som si ze uz som ok, viem na to ste upozornovali, je na to studia, pravidlo, je to realita ze ked padnes si v tom zas. Ano, pravda ktora boli. Sakra ludia ja nechcem takto zit, celi zivot sa toci okolo chlastu, cele dectvo, rodicia chlastali, a chlastam aj ja, take prirodzene pre mna a pritom to tak nechcem. Mam pocit ze polku zivota si ani nepametam, ale dalsiu si uz chcem. Ani neviem ako som v zivote dosiahla co som dosiahla, asi talent, skoda ho prechlastat. Tak dopici mi uz nekdo pomozte.... Som nasrana jak pes ale moj krik nikdo nepocuje..... Dam radsej bodky, nech nehresim, keby sa niekomu chcelo so mnou zahadzovat, budem rada za odpoved.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Allie - 16/02/2019 22:31

---

Ahoj Cibulko, nezbyvá než začít dnem jedna. Nic jiného nepomůže.

A ty víš, že je to bez chlastu dobry, tak za tim pojd'.

Klidně a den za dnem. Litovanim se si nepomůžeš a nepomůže ti ani nikdo jiný. Ty sama musíš najít silu.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 16/02/2019 22:38

---

Ja viem, ale kde tu silu najst... Hambim sa strasne a to som nic strasneho nevyviedla ale fuj mi. Som zufala zo seba. Na vonok davam ostatnym ja smer a silu ale vo vnutri som jak male decko. Chce sa mi plakat. Neviem ci tu mam pisat celu moju stori, asi by to bolo na dlho, nechcem sa zas ospravedlnovat mojimi zivotnimi traumami, sakra, ale co mamrobit teraz.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil MichalB - 16/02/2019 22:49

---

Klidne to tu napis, od toho to tu je :-)

Co delat(?). To vime prece nejlepe kazdy sam za sebe.

Radit je k nicemu, stejne to vsechno znas.

Kdybych vedel, jak se mi to prozitim dari mit prepnute v hlave na nepiti, tak ti to velice rad reknu :-)

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 16/02/2019 22:53

---

Viem, najlepšie zver sa niekomu, není komu, zverujem sa vám. Je mi na hovno, ja veľmi ťažko nadvezujem nejake blízke vstahy, tie čo mám si cením a nebudem si ich nič. Chyba mi len niekdo koho viem čo prezívam a viem ma pochopiť. Mám pocit že som na to sama a to ma ubíja....

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 16/02/2019 23:09

---

Idem radšej spať, dobrú noc všetkým, ráno múdrejšie večera. Máte tiež niekto taký pocit, že v skutočnosti vás vlastne nikdo nepozná? Ja to mám veľmi často, bohužiaľ....

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 16/02/2019 23:16

---

Mám chuť si podrezať žily, nie preto aby som umrela ale aby niekto vydel ako kricím, potichu ale kricím. Ten noj najebaný mozok kričí, už dost....

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Ja - 17/02/2019 07:06

---

Cibulka napsal:

Mám chuť si podrezať žily, nie preto aby som umrela ale aby niekto vydel ako kricím, potichu ale kricím. Ten noj najebaný mozok kričí, už dost....

Cibulka,

... "žiješ?"

... "ak áno, tak v tom pokračuj!"

"Žiješ len raz a bola by chyba (si) túto jedinečnú príležitosť celú prechľastať!!!" :angry:

"Hlavu hore!!!"....A opäť vykroč smelo hore, po schodoch ☐☐ do triezva!!!"

(... "čakáme Ťa!!!" ) B)

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Allie - 17/02/2019 08:01

---

Dobré ráno, Cibulko. Snad Ti bude dneska lépe. Já jsem nikdy nikomu z blízkých neřekla, v jakých jsem srackach. Napsala jsem to jenom sem. A stačilo to a pomohlo to. Vypsat se, vyposlechnout si nějaký ten názor a srovnat si to v hlavě.

Nevím, jak je dneska u vás, tady je krásně, tak se seber a vylez někam na kopec pročistit si hlavu. A pak přijď a napiš jak je. ;) bude líp. .

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Macek - 17/02/2019 08:55

---

Ahoj Cibulko. Moc dobře znám ten pocit. Někomu říci že se vnitřně rozpadáš ale nevíš komu to říci.

Třeba můj přítel mě stále opakoval pokud se napiji končí se mnou. Pomocná ruka nikde...

Asi jsem si sáhla na pomyslné dno kdy jsem dostala na výběr buď léčení a budou to všichni vědět nebo všechno ztratím. Samotnému léčení jsem se lekla. Můj mozek nějak přehodil a přehodnotil moje stavy a zatím jsem čistá. Ani mě neláká si v těžkých dnech loknout. Ale vím že také nemám vyhráno... Jediné co vím nechce se sama před sebou za nic stydět.

Znám i ty tvoje stavy kdy máš chuť si něco udělat jen aby tě někdo vnímal bez dalších výčitek

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Macek - 17/02/2019 08:58

---

Zkrátka si myslím že každý tady ten boj zvladame tak nějak po svém a každému zabírá něco jiného.

Jediné co máme společné je snaha najít znova to naše Já.

Pokud ti jen pomůže se tady aspoň vypsat třeba každý den nebo blbou chvíli piš.... Jsme přeci tady

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Nespoznaný - 17/02/2019 12:34

---

Ahoj, tiež mám veľké vnútorné trápenie o ktorom nemôžem nikomu povedať... Hlavne takto cez víkend niekedy príde záplava takých myšlienok (nie na alkohol) že ja ozaj neviem čomu môžem vďačiť za to že mi ešte úplne nejablo a ani napiť sa nemám chuť. Zlé to bolo už pred rokom a aj tak som do tej situácie išiel lebo nedalo sa inak, nedá sa inak ani teraz a nevidím žiadne riešenie. Čím viac milujem tým som niekedy opustenejší ale nemôžem sa toho vzdať, musím ju mať v živote.

No, hlavne sa neľutovať. :-) Bol som sa teraz prejsť na kopec, na južnej strane už skoro bez snehu a teplo, posedel si na vyvrátenom strome s kofolou z batohu a cigaretkou... určite je dobré sa vyvetrať ale na situácii to nič nezmení, stále som tam kde som bol.

=====  
**Re: Nedavam to**

Vložil Macek - 17/02/2019 12:44

---

Každý nový začátek a každý nový krok ve střízlivosti je jen naše nová změna. Starosti, smutek, všední dny zůstávají. O tom je život. Raději ho prožít co k němu patří než situace a dny přepíjet. Teď i u nás to sluníčko krásně svítí jde cítit jaro. Už se nechci nenávidět za trapné situace nebo dokonce za špatný vzor pro děti.

Také ještě nemám zpracované všechny odpovědi ale zatím jsem ráda že mě mozek nenašeptava NAPIJ SE....

---

=====  
**Re: Nedavam to**

Vložil Sochař - 17/02/2019 13:20

---

Milá Cibule, ty pekelný traumata a nebezpečný spodní vody máme všichni, proto tu jsme.

Já jsem vypad asi po dvouměsíčním obrovským pracovním stresu do vyčerpání několik dní báječný samoty, taková dovolená. A copak mi to včera začalo jebat v mozku? Co asi? No, tak se mi zazdalo, že bych si přece mohl dát trochu vodky, takový čistý, čirý a jedno, dvě piva. Maximálně tři. Hahaha! Zas to tu bylo. Ty neuvěřitelně hajzle, byl jsem naštvanej na svůj mozek, na sebe. Kolikrát jsem to v minulosti nedal, tohle vábení. Neodolal. Stokrát? Tisíckrát? Nevím. Ale našťestí to přešlo a dneska zas dobrý. Nepropadej zoufalství. Jen si tak pořádně zazoufej a ono to dál pude. Jde to. Nepít, nechlastat. A je to tak lepší.

---

=====  
**Re: Nedavam to**

Vložil MichalB - 17/02/2019 13:27

---

Macek, před časem jsem mluvil s terapeutem a říkal jsem mu něco podobného ve smyslu: on te mozek, on to dělá - jakoby mluvil o někom, necem cizím. Po chvíli mi terapeut říká: jaký on? Kdo? Co? Vždyť to jsi ty. ... :-)

Nespoznány: "Jistý druh chování může umožnit dobrý vztah. Ale nezaručí jeho šťastný průběh. Jsou jen málo chvíle plného štěstí. Málo oázy v obrovské poušti, zbytek je drina, vedro, zima, dalka a mizerne cesty. Porad je nutně se koukat pod nohy, kam člověk slape, a jen sem tam mrknout na horizont." Jan Jilek, Svobodni v bolesti.

---

=====  
**Re: Nedavam to**

Vložil Gennosuke - 18/02/2019 16:18

---

Cibulka napsal:

Mam pocit ze som na to sama a to ma ubija....

Vsichni alkoholici jsou na to sami :-(. A stojí to cele pekne za h\*\*\*\* :-(. Dozivotni boj o kontrolu nad vlastnim mozkiem ve kterem kazde i sebensi selhani znamena zpet na startovaci caru. A strizlivy zivot ve kterem je pro nas uz navzdy zapovezena ta nadherna, krasna, cerna a chladiva prazdnota koja dokazala utopit vsechny problemy a starosti. Eh... ale pres to vsechno je ten boj o strizlivost a snaha o cisty zivot mnohonasobne, radove, nepredstavitelne lepsi nez to co by nas cekalo s chlastem. A kazdy urvany cisty a strizlivy den za to stojí. Jestli mas pocit ze jsi na to sama tak muzes zkusit pokecat s odbornikem nebo zajít na skupinu - tam budeš alespon na chvili s lidmi koji vedi o co jde. Nekdy je to fakt straslivy - ten pocit ze clovek zoufale rve a kríci a mlati sebou ale stejne se dal a dal toci v tom pekelnym viru at se snazi delat cokoliv. Ale takto to není a nebude naporad. A je na Tobe jak moc tem lepsim casum vyjdes naproti ;-). Dulezity je to nevzdat at to vypada sebehur a at je Ti sebevic mizerne. Treba ty mraky konci a slunicko sviti hned za prvnim kopcem kam nevidis ... ale kdzy se clovek neodhodla se tam zajít podivat tak se to nikdy nedozvi :-). V kazdem pripade se drz...

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil Krtek - 18/02/2019 18:50

---

Mám za sebou nejaké liečenia, "zopár" pobytov na psychiatrii. Dokopy cca 2 roky po ústavoch. Z nejakého dôvodu sa mi teraz darí 4 rok nepiť. Každý začiatok po recidíve bol totiž ťažší a ťažší. Ale som neskutočne rád, že som to nikdy nevzdal. Ako píše G., je to napriek množstvu problémov stále lepšie, než život s chlastom. Tá psychická pohoda je na nezaplatenie. Mne pomáha chodiť na skupinky. Ale nie len chodiť a zúčastniť sa, ale hlavne rozprávať tam. Čo bol pre mňa kedysi veľký problém. Väčšinou som to tam len odsedel a šiel domov. S hlavou plnou nevypovedaného.

Zhrniem to Cibulka. Nevzdávaj to. Vždy sa oplatí začať odznova. Život za to stojí. A odporúčal by som ti nájsť nejakú skupinu, klub abstinentov. Nevieť odkiaľ si, ale na Slovensku ich je neúrekom. Proste miesto, kde sa budeš môcť vyrozprávať. Neskutočne to pomáha, vysypať z hlavy to všetko svinstvo. Uľaví sa ti, nájdeš nových priateľov. Drž sa.

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil Krtek - 18/02/2019 19:55

---

Cibulka. Aj fórum je fajn vec. Len tu chýba jedna vec. Okamžitá reakcia na povedané(napísané). To je rozdiel oproti skupine. Napíšeš niečo a čakáš že niekto zareaguje. A tu to niekedy trvá. Tam je reakcia okamžitá. Ak máš krízu, nie je problém niekomu zavolať. O tom sú kluby. A aj o zábave. Nedávno bol v Markíze príspevok z Plesu abstinentov z prešovského klubu. Abstinenti nežijú izolovaní od sveta. Prečo neskúsiť niečo také? Čo môžeš stratiť? V najhoršom budeš tam kde teraz, teda popíjať ďalej.

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil zdenek.dry - 18/02/2019 20:13

---

..ne všichni,ale já sám,sólo,jsem to hodně špatně dával,nešlo to a nešlo,fórum je dobrý,ale účinnost a očekávání nejsou zajedno, chce to fakt lidi,za nic se nestydět,za každý den můžeš být na sebe hrdá..

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Krtek - 18/02/2019 20:19

---

Chce to si na ty lidičky šáhnout...

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Ja - 18/02/2019 20:27

---

Cibuľka,

"pýtal som sa , či žiješ □ ???? alebo ?????????????????? piješ?"

B) :blush:

:angry:

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Krtek - 18/02/2019 20:44

---

Dnes som bol na skupinke. A chlapík, čo je na liečení sa ma pýta, čo robím teraz, že sa mi darí abstinovať. A ja v podstate neviem, čo povedať. Pretože robím to isté, čo kedysi. Len sa niečo zlomilo vo mne. No a neviem to vysvetliť, aby sa to dalo pochopiť aj niekomu, kto chce abstinovať. Ako jasné, poviem zmieriť sa s tým, nebojovať s alkoholom, prijať to celé ako to je. Ale ako to dosiahnuť? Nestačí len sadnúť si a povedať si: "Zmierujem sa, alkohol nie je pre mňa atd."(niečo ako: abraha dabra zmierujem sa). A zrazu bude všetko fungovať. Ja, ako správny chlap, nemám takú slovnú zásobu ako ženy. A neviem to tým chlapom vysvetliť. Neviem nájsť tie správne slová. Ako to máte vy, čo dlhšie, úspešne abstínujete? Ako by ste tým chlapom tak polopatisticky vysvetlili?

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Ja - 18/02/2019 21:19

---

Krtko,

ak niekto prichádza s úmyslom "naučiť sa piť", tak spravidla zlyhá(va)...

Treba si (akože/kvázi) vybrať z hlavy mozog alkoholika a voperovať do nej mozog triezveho jedinca,

---

ktorý vedome túži uzdraviť sa vcelku, t.j.: triezve telo, triezvu dušu, ale najmä triezve myslenie a triezvy spôsob uvažovania.

Dôležité je prijať porážku od alkoholu raz a navždy!

Naučiť sa problém riešiť okamžite -> bezodkladne a bez prietahov a účelových zdôvodňovaní; ako s alkoholom, tak aj v bežnom živote.

---

## Re: Nedavam to

Vložil zdenek.dry - 18/02/2019 21:24

.. ještě to není tak dlouho,co jsem "dry",ale někdy říkám,že jsem jen naplno uvěřil tomu,že jsem alkoholik,to je má víra,náboženství,vyšší moc.V léčbě jsem v jedné knize o alkoholismu četl ta vývojová stádia,a jako dovětek tam bylo,že ty změny v organismu atd. jsou všechny NEVRATNÉ!... Někdy v to období přišlo to přijmutí, následný klid.. Díky,že jsem alkoholik.Fakt je,že jsem neposlouchal své blízké, kteří mi to říkali od mých dvaceti,pil jsem a k tomu poznání jsem se musel propít,skoro o vše přijít,pak té PRAVDĚ konečně uverit

---

## Re: Nedavam to

Vložil Nespoznaný - 18/02/2019 21:56

Ako by ste tým chlapom tak polopatisticky vysvetlili?

"Nejako ma to skrátka prestalo baviť, vole." (klop, klop)

:-)

---

## Re: Nedavam to

Vložil Maris - 18/02/2019 22:06

Já bych to taky neuměla vysvětlit a ani odpověď jsem nedostala když jsem ještě do toho padala a chodila na AA.ani ti co už dlouho abstinovali mi to neuměli říct jak na to.Prostě TO musí přijít samo,přepnout mozek do jiného modu,uvědomit si ,že už nikdy ne nemůžu,ale nechci,že si uvědomím,že alkohol je navždy pro mě tabu a smírím se s tím a vlastně se na to těším.Ja jsem to tak strašně moc chtěla a prosila o to až se to povedlo.A ani teď neusínám na vavřínech a pokračuji v poznávání sebe sama a začínám dělat kroky z 12 kroků AA.Už jen samo přečtení pár listů té knihy mi začalo dávat vysvětlení a začalo to do sebe zapadat jak ozubené kolečka.Mám paní tzv.sponzorku ,která mě tím provede.Nepije už 17 let.Jen léčebna nestačí,pokud si chci střízlivost udržet musím dál na sobě pracovat.Ale na to fakt každý musí přijít sám a ty odpovědi hledat.Samosebou taky najít i podanou ruku pomoci.Ale pokud bych toužila pít,tak nic ,žádná síla se mnou nepohne.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Krtek - 18/02/2019 22:58

---

Ved' práve Maris. Zmieriť sa s tým. Ale to im nejakto neviem vysvetliť, ako sa to dosiahne. Proste ten proces zmierenia, keď sa s tou abstinenciou stotožníš. Keď prestaneš s alkoholom bojovať, ale stane sa súčasťou tvojho života pretože je všade, ale ktorú nepotrebuješ k životu. Keď ti abstinencia tým svojím spôsobom prináša radosť, napriek iným starostiam. Keď si začneš vážiť aj maličkosti a samozrejmosti "normálnych ľudí" napr. triezve rána, že svieti slnko atd. Čiže v podstate samozrejme veci, ktoré som predtým ani nevnímal. Pre mňa je proste celý ten proces toho zmierenia, stotožnenia, pokory, akoby mimo mňa. Ja ho vlastne ani neovládam. Ide to nejakto samo. Ja len žijem zo dňa na deň a celé to všetko sa nejakto vo mne, v mojej hlave deje. Aspoň ja mám z toho taký pocit. A to im neviem vysvetliť. To v podstate nevedomé "prepnutie" v hlave.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil MichalB - 18/02/2019 23:35

---

Krtek, me se na to ptal terapeut. Možno cca pred rokom. A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari momentalne dlouhodobe abstinovat?

... dlouho ticho  
... stale ticho

V ten den jsem prestal slibovat sam sobe a tem okolo, ze uz nebudu pit. Bylo to nejak takto: (hovoral jsem sam k sobe). Ty vole, me je tak zle, ze bych snad radsí umrel a byl by klid. "Bože", pomoz mi, ja uz nechci pit. Upit se je hrozna smrt. Vstavej babovko, mazej do prace a z prace si zarid a obtelefonuj doktory a skupiny a prosim te, nebud srab, a hlavne uz NIKDY neslibuj, neslibuj to, co vis, ze nemuzes dodrzet. Uz nikdy nerikej: slibuji, ze uz nebudu pit. Tam byl ten zlom.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 23/02/2019 21:36

---

Ahojte vsetci, dakujem vam strasne moc za odpovede, popravde, strasne som sa bala ist sem, a pozriet sa na vase reakcie, hambim sa za seba, nanasla som doteraz odvahu. Som milo prekvapena ze ma nikdo z vas neodsudil, popravde, cakala som to. Nebola som uplne triezva ked som to pisala, to mozno niektorim z vas aj doslo. Ale to nemeni nic na tom ze to je vsetko sakra pravda. Zoziem sa zvnutra. Vzdy som bola skor citlivy clovek, vsetko si moc berem, a neni mi to jedno. Nechcem to takto. Neni mi jedno jak zijem a jak budem zit, ja si alkoholovy stav uz neuzivam, chcem ho ked to na mna pride ale neni to uz taka party nalada ako kedysi, ide mozno skor nadobudnut nejaký klud ale za cenu ze ma chyti nejaka destruktivna depka mozno aj hned v ten den... Nemam na to ist niekam na skupinu ani k lekarovy, chcem to zvladnut... Moc si vazim vas zaujem, to je to co asi potrebujem... Raz vas mozno



dobehnem. Len dnes to asi nebude :(

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil MichalB - 23/02/2019 21:40

---

Cibulka. Nikdo na svete nezvladne nic sam. Na to pozor. At to neskonci osklivym debaklem.

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil MichalB - 23/02/2019 21:55

---

Teda ne nic, ale vsechno sam :)

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil Cibulka - 23/02/2019 22:49

---

Bohuzial, nemam na vyber...

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil Ja - 23/02/2019 22:55

---

Cibulka,

zhlboka sa nadýchni a s vierou v seba opäť smelo a s odhodlaním vykroč do života... B)

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil Cibulka - 23/02/2019 23:05

---

Ty moj Ja, ja ta nejak svojim sposobom uznavam, no len bohuzial neni to take jednoduche, co mi radis, skusam, skusam a padam, padam je mi zle az smutno, som sama....

**Re: Nedavam to**

Vložil Krtek - 24/02/2019 00:02

---

Bohuzial, nemam na vyber... skusam a padam, je mi zle az smutno, som sama....

Ma nesar a vypadni do nejakého A-klubu. :angry:

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil MichalB - 24/02/2019 05:14

---

Cibulka, proc nelze jinak? Nejde pozadat rodinu?

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil Cibulka - 24/02/2019 05:48

---

Krtek, tu su ani A-klub v mojom okoli neni, musela by som dochadzat, a nemam na to odvahu... To ako keby som ten moj problem povedala nahlas. Uz som spominala ze to nikdo vlastne ani nevie. A chcem aby to tak zostalo.... Idem to skusit opet sama.

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil Cibulka - 24/02/2019 05:51

---

MichalB nechcem nikoho ziadat, hambim sa a nechcem aby si kazdy o mne pokazil dojem. Pracujem z ludmi, bola by to asi pre mna aj profesna katastrofa, a zarabat peniaze treba....

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil MichalB - 24/02/2019 06:01

---

Cibulka, seber se a nekam si dojdi. Takhle ty penize dlouho vydelat uz take nemusis ..

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil Cibulka - 24/02/2019 07:05

---

Ja viem :(

=====

## Re: Nedavam to

Vložil MichalB - 24/02/2019 07:16

---

Cibulka, tak dost bylo hrdinskyh cinu a ted prsa na ramena a v pondeli k lekari? :-)

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 24/02/2019 07:55

---

Jezis to ne, ja viem, zase si poviete ze blbost, ale idem sa z toho vyskriabat zase po svojom.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 24/02/2019 08:12

---

Ono je vela okolnosti ktore mi to ani nedovoluju, tasko sa to vysvetluje, je to tu anonimne a nechcem tu pisat podrobnosti ale skratka to nejde ist k lekarovy ani na Acka. A v konecnom dosledku by sa to mohlo otocit proti mne.Tasko sa to chape ale je to tak. Ludia su svine jak sa hovori, a nemislim ze by mi to pomohlo, skor by ma to poslalo este viac do prdele... Vsetko to je v mojej hlave, musim sa s tym vysporiadat sama, nic ine mi nezostava. Asi si tu budem chvyly vyliovat srdce, nikoho v tomto okrem vas nemam, tak to tu so mnou prosim vydrzte.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Gennosuke - 24/02/2019 08:26

---

Cibulka napsal:

Pracujem z ludmi, bola by to asi pre mna aj profesna katastrofa, a zarabat peniaze treba....

Tu profesni likvidaci naprosto chapu byl jsem na tom uplne stejne a taky jsem se s tim rval sam. Ale uplnou pravdu maji panove vyse - jak dlouho to takto jeste vydrzis? Chces to zkouset sama? Proc ne - zkousej! Ale take si dej nejaky termin do ktereho to sama zvladnes dostat pod kontrolu a pokud porusis tak opravdu vyraz hledat odbornou pomoc.

PS

Pri zpetnem pohledu kdyz se nad tim racionalne zamyslim jsem udelal... chybu ne, chyba to urcite nebyla... ale rekne me ze rvat se s tim sam nebylo nejlepsi reseni. Pomoc odborniku a adekvatni medikace by to byla byvala cele zjednodusila.

PPS

Presne jak pises - lide jsou svine. Jenomže jsou to také všímavé a podezřívavé svine. Je tím pádem otázka kolik o Tvém problému lidé v okolí vědí. Já jsem byl cca 1/2 nebo 3/4 roku po tom co jsem přestal pít pozván na soukromý pohovor k sefově. Tam jsem byl otevřeně dotázán jestli je všechno v pořádku a jestli se na mě může v pracovních věcech zase spolehnout. Potvrdil jsem že ano a že usilovně pracuju na tom aby to tak zůstalo na což sefka reagovala že to je dobře a že už měla strach a docházela jí trpělivost. Az později jsem zjistil že je sama ex-zavíslácká a kolik toho okolí o mém stavu vyzorovalo.

=====

**Re: Nedávám to**

Vložil Macek - 24/02/2019 08:26

---

Cibulko držím ti palce

=====

**Re: Nedávám to**

Vložil MichalB - 24/02/2019 08:49

---

Nic nerikam, delej, jak myslis :)

=====

**Re: Nedávám to**

Vložil MichalB - 24/02/2019 08:54

---

Tak si dojed do jiného města. Nebo jak se kdo dozví, že chodíš k lékaři?

=====

**Re: Nedávám to**

Vložil MichalB - 24/02/2019 09:00

---

Presne tak. U mě v práci to taky vedelo xy lidí, jen nic nerikali, protože mi to omlouvali rozvodem. Az později, když už jsem nepil, mi to rekli.

=====

**Re: Nedávám to**

Vložil ProstějÁ - 24/02/2019 09:15

---

Ahoj Cibulka,

Ja te chapu a umim se do tve situace vzit.

Do minuleho tydne jsem taky bojovala sama, delam taky s lidma a nechtela jsem s tim nekam jit. Az min.tyden uz to bylo fakt blby, tak jsem hoodne zvazovala,kdo by me aztak neodsoudil. Zvolila jsem kamaradku,ktere jsem to napsala a kupodivu mela sama zkusenosti.

Porad bojuju, navaly uzkosti nemizi, ale pomohlo mi, odjet naprvni dny k rodicum,hodne cist nespora a zacinam si planovat cas vice ... nicmene, ten boj, chut a strach z budoucna je silny.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil MichalB - 24/02/2019 09:39

---

Prosteja, to nejde myslet do budoucna, ze se nesmim napit. Ted a teda nepiju.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Maris - 24/02/2019 10:43

---

Ahoj Cibulka a všichni tady,

Cibulka,myslím,že okolí o tobě všechno ví i to co ty ne.Na ně se fakt vykašli,Ser na ně!!!!

Dej si říct,sama to nezvladneš,kolik hloupých strachů z lidí a pomluv dokázalo,že je to semlelo daleko víc.Tady se neboj žádného odsuzování, jsme tu alkoholici co si tady tím prošli a procházejí.A kdo se směje alkoholikovo neštěstí ten Ti za to nestojí ani vteřinu myšlenky.Vyhledej lékaře, psychiatra a nech si nasadit antabus,to Tě odradí od pití.Vyhledej AA jak Ti radí Krtek.Tam se Ti opravdu nebude nikdo smát.Nemusíš mluvit,jen poslouvej.Nebud' na to sama!!!!Moc Ti držím pěsti, tak jako všem kdo se v tom ještě motají .

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Krtek - 24/02/2019 11:42

---

Maris, Cibulka predpokladám žije na Slovensku. A okrem AA sú tu aj A-kluby. Zoznam na ASKAS.sk. Nevieť prečo sa tomu tak bráni. A nemusí to byť ani v jej meste. Vraví sa, že piť dokáže každý aj sám. Abstinovať dlhodobo nie(aj keď uznávam, že sú výnimky, ale ona to nebude). Štve ma tým, ako sa tomu bráni. A pritom evidentne to sama nedáva. To jej tie malé cibulky nestoja za to obetovať na to trochu času, poprípade aj tých pár eur na cestu?

P.S. Dodám, že to platí pre všetkých, ktorým sa nedarí. Aj pre tých, ktorým sa darí.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Krtek - 24/02/2019 11:53

---

...To ako keby som ten moj problem povedala nahlas...

Pre boha živého, Cibulka. Ale veď o to predsa ide. Aby si to povedala nahlas!!! Aby si to nedusila v sebe. Práve tým sa Ti uľaví. Pochopím, že nechceš k lekárovi. Asi by si automaticky dostala záznam v karte. Alebo aby to vedela rodina.

Ale klub? Však ten môžeš navštíviť aj na druhom konci republiky. Odkiaľ vlastne si?

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Maris - 24/02/2019 13:28

---

Krku,jo u nás jsou taky A kluby,AI-anony,různá zařízení,kde chodí různě nemocní lidi.Uvědomte si,všichni tady ,kteří si myslí,že to zvládnou sami,že alkohol je progresivní, chronická nemoc!!!!Kašlu na záznam v kartě,když abstinuju je mi to už někde.Sama jsem se pořád snažila přestat.A když jsem půl roku nepila,myslela jsem,že to mám v kapse.Houby.A vím,že to je na celý život!!Sakra Cibulka, už se vzpamatuj,už kvůli dětem.Ale hlavně kvůli sobě.Ježíš, jak jsem si nalhávala roky ,že to zvládnou sama.Tady s pomocí fóra.Lidi ,když s tím nic nebudete dělat, časem se všichni dozví vše i rodina,v práci,sousedí atd. Pokud už to dávno netuší.A-klub je to nejmenší co pro sebe uděláte.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 24/02/2019 13:57

---

Ahojte, ja som vas nechcela nastvat. Krtko, ano tie moje cibulky mi za to stoja. Nevieam jak to funguje tie klubi, ale asi sa tam aj tak nedostanem, aj keby som chcela dochadzat, auto mam, len vecinu volneho casu mi zaberu bud deti, alebo praca a nejaka pravidelnost by sa mi asi nedarila. Nechcem pisat odkial som, nech ma tu niekdo nespozna, mozno som paranoidna, ale je to verejne dostupna stranka. No zacalo sa to zase stupnovat, musim to haltnut, dufam sa mi to podari. Maris, MichalB viem ze to myslite dobre, ale skusim to bez lekarov. Ked to nedam, mozte ma prist prefackat :( Tak ja som strasny depkos, uz sa citim lepsie, len mi to zacalo prerastat cez hlavu, tak preto som to sem napisala, co sa mi niekedy prezenie hlavov.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 24/02/2019 14:00

---

Ale slubujem ze dnes si pozrem nieco v okoli, aby som to hned nezavrhl, ked sa podari skusim sa tam ist pozret... Mam tri mesta celkom blizko, no neviem.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 24/02/2019 14:15

---

A o mojom piti, alebo probleme nevie myslim nikdo. Skor sama to riesim, v mladom veku, dobre, to bolo ocivydne, ale teraz ked mam rodinu a usporiadany zivot, si myslim ze vsetci ma beru ze je vsetko ok. Nechodim po senkoch, neukazujem sa opita. Ja sa vlastne ani neopijam ze by som o sebe nevedela, ano boli aj take casi ale teraz si dam tak aby som stale vedela co robim. Tak to myslim nikdo neriesi. Praveze ziskavam dobre meno, nechcem si to kazit nejakymi takymito vyhlaseniami. Neospravedlnujem teraz svoj problem, ja o nom viem ale len vysvetlujem ze to neni o mne verejne tajomstvo. Hlavne co som toto cele zacala riesit, som zistila ze piju vlastne vsetci :unsure:

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 24/02/2019 14:32

---

ProsteJa, taku kamaradku ti zavidim, no nech rozmyslam, jak rozmyslam neviem komu by som sa vyspovedala.... No budem to skusat dalej, ked to nedam, tak mi povedte ze uz som s tym trapna a nech idem niekam....

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Gennosuke - 24/02/2019 14:49

---

Cibulka napsal:  
ano tie moje cibulky mi za to stoja.

Cibulko omlouvam se a beru zpět předchozí radu. Už tady na fóru nejsem tak často jako dřív a nepostrehl jsem že máš děti. V takovém případě nemá smysl zkoušet to rvát sama a určitě by jsi měla dát na rady vyše a vyhledat pomoc. Nebyla by například možná konzultace s lékařem mimo pojistovnu? Proste mu zaplatíš na ruku za každé sezení a zaznamo o Tvém problému se nikdy nikde neobjeví. A podle toho jak sezení s doktorem dopadne uvidíš jak budeš pokračovat dál. A vhodně nastavená medikace by Ti s problémem opravdu HODNĚ pomohla.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil ProstěJá - 24/02/2019 16:09

---

Cibulka,  
No ale stejne ma tendenci mi rikat, se hecni a to prejde ...  
Jak se s tim sama peres (konkretne)?

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 24/02/2019 19:34

---

Ludia zvladnem to, dost som nad sebou rozmyslala, nerobi mi alkohol dobre, mam potom depky a vseliake psycho stavy.... Zvladnem to, neviem este ako ale zvladnem. Neni to lachke, najradsej by som sa niekde zavrela a pockala kym to vsetko prejde, ale musim fungovat, mam zodpovednost, moje dve male lasky, kvoli nim to dam.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 24/02/2019 19:52

---

Este otazka, do toho klubu sa mam najskor nejako telefonicky nahlasit? Nasla som jeden kam by som asi vedela zajst, nejak si to zariadim, neni su v malich mestach, tak som nasla jeden v mojom rodnom meste, co som zrovna moc nechcela, ale mozno budem mat stastie a nikoho tam nestretnem, no uvidim, zvazujem to....

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Krtek - 24/02/2019 20:28

---

Môžeš zavolať, aj nemusíš. Ako chceš. Napríklad v Prešove sú tri. Môžeš prísť pozrieť. :cheer:  
Ešte som zabudol. Aj AA.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Nespoznany - 24/02/2019 20:38

---

Pravdaže sa netreba nikam dopredu hlásiť, a dokonca ani nebývajú zamknuté dvere a dá sa odísť ešte pred kávou. :-)

A navrhujem zmenu myslenia v názve témy z "nedávam to" na "nevzdávam to". :-)

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 24/02/2019 21:21

---

Prešov mam trocha od ruky, skoda, takto tam musim ist sama... Neviem, bojim sa, horsie nez ist na prve rande :( No a nazov mozno raz zmenim na dala som to, teda duham...

=====



## Re: Nedavam to

Vložil Gennosuke - 24/02/2019 21:45

---

Cibulka napsal:

Neviem, bojím sa, horsie nez ist na prve rande :(

Neboj se - není ceho! Vis jak strasne moc lidí má podobný nebo stejný problém jako Ty? Strach (veliký strach) by jsi měla mít spíš z toho co by se stalo kdyby jsi situaci neresila a pokračovala v pití. Ale to se nedeje - uvedomila jsi si že máš problém a snažíš se ho řešit. A vyřešit to jde - viz. lidé tady na fóru ;).

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Karolína - 24/02/2019 22:21

---

Ahoj Cibulko,

můžeš mi prosím napsat kolik,co a jak často piješ?

Já teď pár týdnů držím přes týden abstinovat a o víkendu víno, což je pro mě úspěch, po těch letech každodenního popíjení. Víím, že to není výhra, ale vnímám to jako proces v hlavě, který nabíhá, ještě tam není na 100% , ale postupně se to čistí. Už víím, že není normální chlastat, ale nepít, nebo pít s mírou, což už neumím. Nemám nějaký hrozný kocoviny, ani pítí nadoraz. Ale včera jsem měla možnost zůstat někde neplánovaně přes noc ( s manželem v obytném domě) ale v hlavě jsem na ten večer měla naplánované víno, tak jsem nezůstala a asi to byla škoda, nicméně tohle bylo silnější. Je to fakt sviňská síla. Tak se drž a já se taky budu snažit čistit, co je v mých silách, aby se ten nános bahna ze mě konečně odlepil.

P.S. Šantal? Drahu? Mirku? atd.....kde jste?

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Krtek - 24/02/2019 22:56

---

Tým Prešovom som chcel nasmerovať tvoju odpoveď. Takže z ďalekeho východu nie si. :laugh:

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Allie - 25/02/2019 05:00

---

Ahoj Karolíno. No, na Drahuš jsem taky myslela, že tady dlouho nebyla. Snad to zvládá.

A ty Karolí, je to blbe, když ti to narušuje život. Když můžeš někde být, ale zrušíš to, protože máš v plánu doma pít. To je zlé, to ses podle mého neposunula nikam.... Zás už ty víkendy a pak? No hlavně ti chlast krade život. ... škoda. :(

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 25/02/2019 06:33

---

Karolina, ja momentalne nepijem som si povedala, ale uz sa mi to zacalo stupnovat, ja som pivar, tvrde vobec, sem tam vino. Momentalne som si dala tak 3krat do tyzna ale 4-5piv. Niekdo si povie ze to neni moc, ale mne to nici psichyku, viac mi ani netreba. V mojej najlepsej forme som ich zvladla aj 10-15 pravidelne... To uz dlho nebolo, nastastie, ale po mojom skoro pol roku bez kedy som sa fakt citila super, sa to postupne pridava, povedala som si sak sem tam jedno, dve, postupne zas dve tri atd. Teraz uz to bolo sem tam aj 6. Musim to haltnut, lebo som v tom nejak nenasitna :( Krtko, tak ty takto na mna?

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Ja - 25/02/2019 06:47

---

Cibulka,

..."v Žiline sú napríklad už:

3 kluby abstinentov a jedno združenie = Anonymných alkoholikov."

"Všetky info(rmácie) sú verejné a na webe."

B)

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 25/02/2019 07:31

---

V poriadku Ja, ja uz som si to pozrela, aj u nas su tri...

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 25/02/2019 10:35

---

Inak aj som si dost poplakala v poslednej dobe nad sebou, plakali ste niekedy kvoli sebe? Z nejakej bezmoci? Ja vzdy placem ked mi je najhorsie. Placem, potom sa nastvem, zase placem.... Niekedy musim vyzerat ako blazon.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Maris - 25/02/2019 11:40

---

Ahoj vespolek,Cibulka,už to ,že premyslis, že půjdeš do AA je super,opravdu běž, můžeš zavolat ,já taky volala ,abych se ujistila,že opravdu fungujou.A kde přesně jít.Běž,žádný strach a jestli tam bude nekdo známý toho se neboj.I kdyby,má stejný problém a jinak je tam zaručeno ,že se nic co bylo pověřeno a kdo tam byl se nevynáší ven.

A s tím pláčem,ano pláču ještě teď, někdy.A taky se směju někdy,jako blázen.Ale to je v pořádku,uvolňují tím vnitřní stresy. Samozřejmě se mi nejlépe brečelo po alkoholu.To už teď není.Jinak já byla taky na pivo.Tvrdé mi nejelo ,někdy vino.Ale piva jsem byla schopna vypít litry.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 25/02/2019 11:59

---

Ahoj Maris, rozmyslam nad tym, ale uz teraz viem ze tento tyzden sa tam nedostanem, hadam buduci, len mi je trochu proti srsti klamat ze kam idem aby som sa nejak vyhovorila....No a aj ja som ich ties vypila na litre, vzdy uplne nekontrolovane. Teraz sa snazim sa tolko neopijat, ale neviem co je horsie, lebo slina tam vzdy je, dat si este dalsie, dalsie, dalsie... A raz by sa to zlomilo a neovladla by som sa. A potom tie strasne stavy rano, no des. No tie stavy mam aj po 4pivach, takže to je uplne jedno....

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Maris - 25/02/2019 12:26

---

Cibulka,nechceš klamať ,no pro dobrou věc a pro záchranu sebe nebo někoho klidně zalžu. Je to pro Tvé dobro,proto,abys už byla o krůček dál.Mě když se ptali kam jdu,řekla jsem jdu si něco zařídit.A to není lež.Neodkládej to a nehledej výmluvy,proč nemůžeš. Budeš to dělat pro sebe a pro děti, sama víš, že takhle to dál nejde.Dej střízlivosti šanci. Držím pěsti a těším se že napíšeš: bola som tam a som rada.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 25/02/2019 20:00

---

Diky maris za povzbudive slova, no neviem, cim dalej tym viac sa mi do toho nechce.... Ale uvydim, skusim tam zavolat, co mi povedia. Strasne zle casi tam davaju, je to komplikovane. Mozno sa aj vyhovaram... Zatial sa drzim. Prelomovy bude asi vykend. :unsure:

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 13/03/2019 20:29

---

Ahojte, viete mi prosim niekdo vysvetlit, preco mi po pred cca tristvrte rokom tak dobre islo abstinovat a teraz to nejde? Dnes ma az hlava bolela a ta strasna chut, nedalo sa to vydrzat. Vydrzim par dni a potom ma to klepe a uz sa neovladnem. Dari sa mi aspon sa neopit tak aby som o sebe nevedela, ale aj tak som zo seba sklamana. Viem, mam ist na skupinu, cakam stale na vhodnu prilozitost. Je to taske, mam toho vela, snazim sa fungovat, zarabat peniaze a starat sa o deti. Mam strasne malo casu na seba, nie to este chodit po kluboch. Nevyhovaram sa, len to neni take jednoduche. Dajte prosim nejaku radu, co ste robili ked vas to draplo, ja to mam jak z rozpravky, ked ma clovek na jednom ramene aniela a na druhom diabla...

---

### Re: Nedavam to

Vložil Maris - 13/03/2019 20:41

---

Hele cibulka, to zas piješ, jo? A není to škoda? Tak od zítra znovu, není na to rada, prostě musíš to dát sama, nic jiného není. Chute přijdou, nech je odplynout, zatnout zuby, myslet na to jak ti bylo střízlivé. Držím ti pesti, holka, dáš to, uvidíš.

---

### Re: Nedavam to

Vložil Macek - 13/03/2019 20:44

---

Cibulko měla jsem to podobně. Část mě chtělo pít a část věděla že to není dobře. Když jsem se ráno probudila s kocovinou a bylo mě zle na zvracení a pamatovala jsem si jen slova dětí,, mamí ty jsi opilá....., Najdi v sobě sílu už kvůli dětem.

---

### Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 13/03/2019 20:50

---

Dik Maris za odpoved a za podporu. Uz si pripadam jak obohrata platna, je mi az trapne stale tu pisat svoje prozby, trapania a motat sa v nejakom kruhu. Chcela by som to mat uz za sebou a mat klud, v pokoji si zit svoj zivot. Ale, je tu stale to ale. No pijem, snazim sa malo ale nejde to uplne bez. Som strasna ja viem.

---

### Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 13/03/2019 20:54

---

Diky Macek, moje deti to nastastie este nevnimaju, ale mas pravdu. Ako keby som nemala ich asi by som to ani neriesila. Ja to chcem hlavne kvoli nim, aby som bola pre nich skvela matka.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Macek - 13/03/2019 20:57

---

Cibulko zkus po menších krocích. Nejdřív pár dní, pak týdny a bude z toho měsíc.... Když na tebe přijde chuť zkus to brát jako výzvu nad tím vyhrát. Zamestnej ruce, věnuj se dětem a večer šup do postele. Co abstinuji přemýšlím co mě to pití dávalo, a jak jsem podléhala. Měj se krásně a zkus to znova

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 13/03/2019 21:01

---

Ano macek, sak ja skusam stale :dry:

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Krtek - 13/03/2019 21:02

---

Viem, mam ist na skupinu, cakam stale na vhodnu prilozitost.

Tak čakaj. Kto čaká, sa dočká...

...Mam strasne malo casu na seba, nie to este chodit po kluboch.

Tieto slová hovoria za všetko...

...moje deti to nastastie este nevnimaju,

Myslíš?...

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 13/03/2019 21:07

---

Krtek, znie to strane vsak? Sama vyhovorka, ja viem :( som s tym uz trapna....

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil Krtek - 13/03/2019 21:25

---

Cibuľka. Tak si skús prečítať všetky svoje príspevky od začiatku. Možno prídeš na to, čo ti vtedy pomohlo. Máš sa od čoho odraziť.

Ja to chcem hlavne kvôli nim, aby som bola pre nich skvela matka.

Motivácia OK. Len... Musíš to chcieť kvôli SEBE. Až budeš TY ok, budeš im skvelá matka.

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil Krtek - 13/03/2019 21:30

---

Sama vyhovorka, ja viem som s tým už trapná....

Cubuľka. Nie si trápna. Ale...Mám brata. Ani neviem, kedy prekročil triezvy prah dverí. Ja také výhovorky prečo, načo atd. počúvam takmer každý deň.

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil Cibulka - 13/03/2019 21:35

---

Sak len to že som neni ok a neviem dosiahnuť, aby som bola. Viem čo mi pomohlo, hmbila som sa za seba... A strasne! Len všetko časom pominie, clovek rychle zabudne a som tam kde som bola. Snazim sa na sebe prcovat, len to je strasne ked mam krizu, vtedy mi mozog vypina a uz to ide.

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil Cibulka - 13/03/2019 21:40

---

Diky krtek ze sa staras, a radis mi, pomaha mi to. Dnes to bolo strasne... To s tym tvojim bratom mi je luto, my alkaci sme take slubotechny. Mozno aj on raz pochopi.

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil Krtek - 13/03/2019 21:47

---

Viem co mi pomohlo, hambila som sa za seba...

Tak sa ožer ako divá sviňa v kostole a hned' sa budeš hanbiť :woohoo:

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil Krtek - 13/03/2019 21:51

---

Cibuľka. A čo pre teba znamená byť OK? Čo spôsobuje tie tvoje "krízy"? Kedy a kde? Doma? V práci?

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil Cibulka - 13/03/2019 21:59

---

Ja ani neviem, cez den som v pohode, fungujem, pracujem, staram sa o vsetko a vsetkych. Chyta ma to vecer. Mala som doma este posledne pivo co zostalo po nasteve a nejak mi dnes dlobalo do oka. Nakoniec som sa az triasla, pooblivala sa pri otvarani a vypila ho asi za 10 minut. Mala som zalusk este na sampus ale isla som si radsej sem vylievat srdce a uz poslucham. Co pre mna znamena byt ok? Neviem, netrapit sa? Uzivat si zivot, deti. Nic viac.

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil MichalB - 13/03/2019 22:27

---

Jezismarja, Cibulku, promin, ale jsou hrozne vymluvy. Vydelaivat penize, fungovat. Jak si asi myslis, ze budes fungovat a vydelavat penize po roce v lihu? NilJAK. Seber se a nekam si dojdí!

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil Jitra - 15/03/2019 10:58

---

Cibulko, jak já ti rozumím. Taky mám dceru. A neustále končím s pitím a neustále začínám. Tajím to před přítelem, přešla jsem na vodku, aby to necítil z dechu nebo piju když není doma. Je mi z toho smutno, trapně. Teď si myslí, že nepiju (aspoň myslím, protože on si se mnou servítky nebere) ale opak je pravdou. Do včerejška jsem měla až na pár dnů alkohol v krvi. Dneškem začínám novou etapu abstinence. Opět, ale doufám, že naposledy. V pondělí si jdu pro Antabus. Štve mě, že potřebuju berličku, že to nezvládám sama, ale už jsem se rozhodla. Kůli sobě i kvůli němu. Protože on už mi nevěří. Ví, že piju tajně a že to pozná jen někdy. Vysvětlila jsem mu, že na Antabus se pít nedá a pokud bych to zkusila, rozhodně bych to neutajila. Ještě tu nemůžu rozdávat zkušenosti, ale doufám, že mi pomohou zkušenosti zde ostatních. Přeju velkou sílu.

=====  
**Re: Nedavam to**

Vložil Ja - 15/03/2019 11:55

---

Dámy,

..."víťazstvo" nad sebou je už aj len => priznať si "slabosť", s ktorou nedokážem už ani vedome odolávať nástrahám ani pokušeniam alkoholu." :blush:

Je TO odrazový mostík do skutočnej a živej triezvosti. B)

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil MichalB - 15/03/2019 12:10

---

Co to je za hloupost s tou vodkou? Kazdy alkohol je citit a to ze nekdo ma upito, je videt na ocich velice dobre.

Tady to zavislacke obelhavani vseh okolo vectne nas samych je az komicke.

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil Jitra - 15/03/2019 12:38

---

MichalB napsal:

Co to je za hloupost s tou vodkou? Kazdy alkohol je citit a to ze nekdo ma upito, je videt na ocich velice dobre.

Tady to zavislacke obelhavani vseh okolo vectne nas samych je az komicke.

V práci jsem byla schopná vypít i 1,5 l vína. Alkohol je u nás přísně zakázán pod hrozbou vyhazovu. Stále pracuji na stejném místě, už víc než 15 let. Přítel mi vyhoržuje rozchodem, pokud na mě pozná, že piju. Poznává to právě většinou jen z dechu a pak následuje obávaná věta: "Ty už zase chlastáš?" Tímhle jsem se tady chlubit nechtěla, není to nic k chlubení, jen říkám jak to je. O důvod víc stydět se za své lži a sobectví. :(

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil Macek - 15/03/2019 13:56

---

Jitro že své hnusné minulosti a zkušenosti mohu jen říct sama za sebe že pokud u přítele ztratiš důvěru, těžko ji budeš vracet. Také to znám jak jsem zapírala, lhala, schovávala si pití až budu sama. Pitím vodky sice možná nepoznává přítel hned že piješ, ale o to dříve dojde k opici.



Ted' když jsem strízlivá a čtu si tady vaše komentáře, jako bych viděla sama sebe. Pokud to jen jde rychle zatáhni za tu pomyslnou brzdu. Může se stát že že dne na den přijdeš o vše na čem ti záleželo

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Ja - 15/03/2019 14:09

---

Ľudkovia, vypisujete tu všeličo, ale ja stále čítam medzi riadkami rovnakú otázku: "To si naozaj nemôžem vypiť, keď chcem byť trievy/a?"

Nie, pokojne a smelo hydratuj a popíjaj!... :angry:

=====

## Re: Nedavam to

Vložil MichalB - 15/03/2019 14:18

---

Jitra, ono to muze nejakou dobu prochazet, nez se ono pomyslně ucho utrhne a pak uz je to rychly pad - socialne, psychicky, fyzicky.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Macek - 15/03/2019 14:24

---

Michal B jako by mě mluvil z duše. Už jsem to tu psala. O zkoušce okolí i sebe. Proč budeš zkoušet co z tebe nebude cítit, proč nezkusit aby si tě třeba přítel vážil že jsi to dokázala. Vždyť pítí je jen udržování se v nějaké apatii. A život je tak rozmanitý.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Maris - 15/03/2019 16:20

---

Jitro,pro shrnutí ,tvůj přítel přepil antabus ,vyhodili ho z léčby,ted' teda nepije?Alkoholik ,ktery nepije nepozná na Tobě, že máš v sobě litr vodky?Ja cítím na metry, když někdo kolem mě projde a není vidět ,že je opilý. Poznám pivo vino vodku ,či jiný smrad. Dále Ty jdeš pro antabus.To Ti ho psychiatr jen tak napíše?Víš ,že chlastas první ligu?před nasazením antabusu musí být interní vyšetření,to máš?A psychiatr musí vidět,že tvá vůle nepít je opravdová. A to bych řekla není hned.On ten psychiatr taky se musí chránit.ono to nevidím tak růžově. Musíš být přesvědčena,že pít nechceš,už nikdy a ta představa Té nemá desit.Osobne si myslim,že nejsi nachystaná na nepítí.Pokud to chceš utnout,domluv si léčebnu,3 měsíční.To Tě nastartuje,pak můžeš jít na antabusovy test ať vidíš co to s tebou udělá.Ten se provádí pod dohledem lékařů v PAL.A tvá játra po

litru vodky denně asi nebude v dobrém stavu. Preji Ti ať se Ti to podaří a nebudu psát že se to zdarit nemůže.

Cibulko, proč nemáš suchou domácnost? Ty piješ večer za odměnu co jsi vše stihla udelat, nalhávat si, že je to odměna je cesta do pekla.

MichalB ,do výtahu nastoupila stará sousedka, v ruce poharek s domácím konakem a říká, zkuste to jsem dělala, já říkám nene, děkuji. A ona na to, to není špinavé, já jsem z toho nepila. Az jsem ucouvla a byla ráda, že s omluvou vystoupila.

=====

---

## Re: Nedavam to

Vložil Jitra - 15/03/2019 17:49

---

Maris, můj bývalý manžel byl alkoholik. Teď mám nového přítele. Na vyšetření jsem byla. Krev, játra, gastro i EKG vše v pořádku. Doktor mi PAL taky navrhl, ale já to беру jako poslední možnost. Víím, že abstinence musí být doživotní. A chci to, je ze už jsem tolikrát zklamala... Ale až do teď jsem nevyhledala žádnou odbornou pomoc. Snad to zvládnu, když se tu zadařilo i jiným.

=====

---

## Re: Nedavam to

Vložil Macek - 15/03/2019 18:59

---

Milá Jitro. Každý to zvládá podle svých možností. Buď s pomocnou berličkou nebo bez ní. Důležité je aby člověk vydržel a nebylo mu líto že se třeba už nenapije. Zpět by se člověk měl ohlížet jen tehdy aby si uvědomil v jakých stavech žil....

=====

---

## Re: Nedavam to

Vložil Maris - 15/03/2019 19:45

---

Jitro, aha, tak to máš doma podporu.

Tak se do toho zakousni a neboj se ,uvidíš, že až budeš dál střízlivá, tak budeš šťastná, že máš to temné období za sebou. Vis sama ,že by to pak už dobře nedopadlo. Preji Ti ať to dáš.!!!! ;)

=====

---

## Re: Nedavam to

Vložil MichalB - 15/03/2019 21:04

---

Maris, jaký interní vyšetření? Ja prisel, dostal antabus a druhý den mi vzali krev na rozbor. Nic vic.

Nechapu tve urcovani, kdo ma bebo nema na ambulatni lecbu a kdo by mel jit do lecebny. Nejak jsem na toto holt vysazeny :-)

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Jitra - 15/03/2019 21:43

---

Michale, mě to nařídil. Nevím přesně z jakého důvodu, ale asi protože již piju dlouho a nikdo neví co to se mnou udělalo. Teda to vyšetření žaludku bylo peklo, ale aspoň vím, že stále není pozdě. Nevím, co by následovalo kdybych měla testy špatné a netuším zda takhle postupují všichni psychiatři.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Maris - 15/03/2019 22:10

---

MichaleB, já píšou svou zkušenost musela jsem mít interní vyšetření, celkově, jestli můžu mít antabus nebo ne, jestli to tělo zvládne, on ten antabus má také vedlejší účinky, nevím proč se rozcilujes, že píšou svůj názor. Já te taky neosocuju za tvé názory, které se mi nezdaří vždy dobré. Tak se do mě neobouvej.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Maris - 15/03/2019 22:14

---

A pokud jsem dobře četla tak tady bylo více názorů, že by jitra měla jít na léčbu a určitě to nebylo myšleno zle ani od nich.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 15/03/2019 22:15

---

Ahoj Maris, cistu domacnost nemam ze by som nechcela, ono mame doma len to co dostaneme alebo co sa kupi pre navstevy . Manzel doma nepije a ja dopijam, to cele. A hlavne ked clovek chce, nemam nic moc daleko. To u mna nefunguje nejak. Vies to clovek najde ked chce.

Jitra, sme v zlej situaciii, ale mozno to raz dame, ja som to dnes nedala.

Michael, su to vyhovorky, mas pravdu, len jak sa prestat vyhovarat a zacat konat.

Ludia ja sa viem najlepsie v mojich možnostiach dostat na AA skupinu, len ked mne je tak proti srsti ta cirkev a Boh. Ja som uplny ateista a podla mna toto neni cesta. Neberem nikomu ze veri, ale ja ne a v akej kolvek forme to nedam.

Dnes som zase pila, prosim, pridite ma uz konecne niekdo prefackat...

## Re: Nedavam to

Vložil Maris - 15/03/2019 22:21

---

Cibulka,nikdo tě nevyfacka, děláš to sama,Zkus to znovu ,kvůli sobě,kvůli dětem

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Maris - 15/03/2019 22:24

---

Cibulka,Áčka nejsou o bohu a církvi,jsou o víře,která je větší než naše, ta víra v sebe samotnou ,že to jde.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Zuzana Vágnerová - 15/03/2019 22:35

---

Ahoj, a jak dlouho jsi už nejdelsí dobu abstinovala?

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Maris - 15/03/2019 22:58

---

Zuzko,pokud je ten dotaz určený, mě. Já jsem pořád zkoušela a nejdál tak půl roku,Až jsem se pak sama na sebe naštvála a veděla jsem,že to bez pomoci nedám. Tak jsem šla na léčbu 6 týdnů a pak jsem si nechala nasadit antabus.predtim.jsem už chodila do AA,a strašně jsem chtěla přestat.A to se podařilo, a teď jsem 14 měsíců střízlivá, vím že to není až tak moc, ale já už co jsem se rozhodla nepít a udělala proto vše mě naprosto přešla touha po alkoholu a nemám ani chuť ani mě to neláká. Antabus jsem chtěla jako psychickou pojistku,kdyby náhodou.Kazdy tyden chodím k psychiatrovi a k psychologovi.A taky do AA. A že se nenapiju už do konce života mě neděsí,jsem za to ráda, že už nic neřeším s pivem a jde to čím dál líp.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Zuzana Vágnerová - 15/03/2019 23:14

---

Taky zkouším abstinovat, protože relaxovat po práci s alkoholem každý den, mi připadá hloupé. Nevím, jak dlouho to vydržím, ale někdy když piju mám záchvaty agrese. Tak toho chci nechat.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Maris - 15/03/2019 23:23

---

Cibulka,jo vecerky mám naproti baráku a nebyl problém si zajít, když to na mě přišlo.Nic mě nezastavilo a já s nejlepším úmyslem,že si dám jen 2 na uklidnění. A nikdy to nedopadlo a zas jsem v tom lítala.A první rok v AA jsem moc nechápala o co tam jde.A proč se modlí modlitba o poklid,pak jsem pochopila ten účel,není to o Bohu ,ale o víře v něco vyššího a ať to nazýváme jak chceme,ta síla tu je. Síla, která ,Ti pomůže nepít.A jsou tam taky ateisti nikomu se Bůh nevnucuje.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Krtek - 15/03/2019 23:24

---

ono mame doma len to co dostaneme alebo co sa kupi pre navstevy . Manzel doma nepije a ja dopijam, to cele. A hlavne ked clovek chce, nemam nic moc daleko.

Vyhovorky. Suchá domácnost by pre teba znamenala nemožnosť vypíť kedy sa ti zachce.

Ludia ja sa viem najlepšie v mojich možnostiach dostat na AA skupinu, len ked mne je tak proti srsti ta cirkev a Boh. Ja som uplny ateista a podla mna toto neni cesta.

Opäť výhovorka. Písal som ti, že na stránke ASKAS máš zoznam klubov. Nie sú to AA. Sú to klasické abstinentské kluby.

Môj názor:

Nebolo by jednoduchšie povedať si, že si chceš vypíť? Zbavíš sa takto jednej veci. Výčítiek zo zlyhania.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Maris - 15/03/2019 23:27

---

Zuzko ,já taky byla agresivní když mě přítel vytácel, stále jsme se hádali.On mi nebyl oporou v nepití a musela jsem to dát sama.A co psycholog nebo jina pomoc,když někdo nechce Aa jsou i jiné kluby,kde se dockas pomoci. A držím Ti pěsti, zkoušej a jednou se to podaří, věř tomu.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Maris - 15/03/2019 23:29

---

Jo a suchou domacnost mám už dlouho,návštěva dostane kafe nebo čaj a alkohol doma mít nechci ,nepotřebuji ho tam.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Zuzana Vágnerová - 15/03/2019 23:36

---

Tak dnes už ahoj všichni, bylo to tu s vámi fajn, dobrou.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil MichalB - 16/03/2019 01:04

---

Maris, ja se nerozciluji. Normalne jsem se zeptal, jake interni vysetreni, protoze ja zadne nepodstoupil. To je cele :-)

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Allie - 16/03/2019 05:18

---

Cibuličko,

Já to moc nechápu s tím chlastem u vás doma. Pišeš, že tam máte pro návštěvy, protože manžel nepije.

A když se ti stane, že podlehnes, tak piješ co? To pítí od návštěv a pro navstevy? Tak to potom není pro návštěvy...

Zbav se toho chlastu. Manželovi to vadit nebude. V tom máš výhodu.

Já suchou domácnost mít nemůžu, máme sklep plný slivovice, bydlím s rodiči ve stejném domě. Pul roku jsem si tu místnost zapověděla, musela jsem se naučit ji ignorovat . Teď už tam chodím, pro brambory, ale teď už mi to problém nedela.

.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Maris - 16/03/2019 09:20

---

MichalB napsal:

Nechapu tve urcovani, kdo ma bebo nema na ambulatni lecbu a kdo by mel jit do lecebny. Nejak jsem na toto holt vysazeny :-)

Tak nebud' vysazený na jiný názor.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 16/03/2019 09:55

---

Dobre rano vsetkym, no nechcem sa zas vyhovarat. Vcera som opet zlihala, ja viem. Ano, nejaka cast mna to asi tak chce ale to neznamenava ze to tak aj bude. Krtek, ja som zacala pozerat AA kvoli tomu ze ma zaujimalo kedy maju tie stretnutia, na ASKAS som tie klubi nasla aj 3, len bohuzial maju stretnutia v casoch kedy sa mne neda tam prist aspon nie pravidelne, predpokladam ze by som tam mala chodit dlhodobejsie a to sa skratka zariadit neda, a prist tam z dvoma malimi deckami by asi nebol najlepsy napad. To sa tasko vysvetluje, kdo mal male deti pochopi. Na Ackach maju termin co by som si vedela zariadit, preto tie spekulacie nad nimi. Alli, ano mas pravdu, nakupim pre navstevy a potom to vypijem a nenapadne doplnam aby si to nikdo nevsimol, no sucha domacnost bude pre mna asi najlepsia.... Maris, skusim znova, niekedy sa to musi podarit, dakujem za podporu.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Macek - 16/03/2019 10:00

---

Holky milované stále se trapíte že nejste dost silné a podlehne. Nekdy potřebujeme více těch špatných dní než se nám nastartuje opak. Věřím to dokážete neboť jsme silné ženy. Myslete na své děti a svoje nejbližší a hlavně na sebe. Žádné popíjení nenahradí ztracený čas. Každý příběh je tady trochu jiný i cesty k uzdravení. Ale základ máme všichni stejný. Chceme porazit tu bestii. Držte se a pište

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Maris - 16/03/2019 10:01

---

Cibulka ,jasne ,ze se to podaří a s tou suchou domacnosti začni. Kazda pomoc ,kterou Ti nabidnou je fajn,uz nevahej a neco zacni dělat. Ty male deti za to stojí,ne? Ale hlavně to musíš dělat kvůli sobě samé a chtít a nepoddát se. Držím pěsti,jednou to vyjde.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 16/03/2019 15:02

---

Dakujem Maris za pekne slova, cenim si to ;) A aj tebe Macek. Takze zase den 1. Tieto hlavybolenia mi chybat nebudu....

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Agi - 16/03/2019 19:12

---

Maris, já tedy musím také napsat, pokud opravdu sneseš, jak píšeš, cizí názor, že jsem sem přestala psát hlavně kvůli tvým příspěvkům, kterých zde bylo najednou na můj vkus hodně a všude. A trochu mi připomínaly kdysi příspěvky Líby. Takové maličko fanatické. A teď proč... I já jsem stoprocentně přesvědčená, že člověk MŮŽE přestat pít i sám. A dokonce si myslím, že pokud to vybojuje sám, tak má větší šanci na dlouhodobou abstinenci. Z AA se mi ježí chlupy, byla jsem tam párkrát, a už ani omylem. Pokud má pití důvod v psychice, nevidím nic zlého na pomoci psychologa, a léčebna má dle mého smysl jen proto, že oddělí Slabého jedince po nějakou dobu od chlastu. ALE.. nebude mít odžitou tu zkušenost při odvykání, bažení mít na dosah alkohol a nenapít se, takže při návratu do reálného života vlastně začíná nanovo. Abstinence, ale s přítomnosti alkoholu v každém obchodě. Snad jsem to napsala srozumitelně. Nicméně, pokud to někomu pomůže... A ANTABUS? ... Ok, ale já do sebe svinstvo cpat kvůli tomu, že jsem slaboch nebudu. Takže raději nejsem slaboch!! . Tak, asi tak jsem si to postavila v hlavě. Prostě, buďto si to vybojuji, tu bestii v sobě nechám vyhladovět s vědomím, že se bude celý další život ozývat a říkat si o žrádlo, a když jí dám, tak zase zesílí a zabíje mě. Prostě nic mezi tím. A upřímně, kdyby tu kdysi, když jsem začínala, a to několikrát, abstinovat nebyl Vladař, Vcelar a spol, s jejich osobností, ale poslouchala rady od Tebe, asi bych si nevěřila a byla smutná z toho, že nechci chodit na AA aj. Takže asi tak... Vše v dobrém, ale napsat jsem to musela. Tak se mějte, ať se daří. Já jedu devátý suchý měsíc, a dokonce dva a půl měsíce i bez cigaret. Mám z toho radost, a i z toho, že vím, jak ve mě ti parazité dřímou.. Mám teď veliké trápení, nemoc v rodině, šrumelec kolem čtyř dětí a jiné, ale fakt fakt fakt bez těch abstatku, co bych měla, bez té vyklepanosti, muset se napít, muset si zapálit to jde o tisíc procent lépe zvládat. Doporučuji vyzkoušet dlouhodobě všem. :) :P

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Macek - 16/03/2019 20:26

---

Ahoj všem. Možná tu došlo k nějakému šumu mezi řádky...

Jak už jsem někde psala každý si ten správný návod a čas na uzdravení musí najít sám. Myslím že je plnohodnotné že tady všichni píšeme vlastní zkušenosti. Je to takový mix možností jak zatočit s pitím. Třeba já jsem nikdy nebyla u žádného odborníka, ani v AA ani v léčebně. Zkrátka asi už došel čas mých kopanců a tak vedu abstinenci život zatím bezuhony. Ani mě to neláká ba naopak. Myslím si že je fajn že je tady aspoň tahle komunikace.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Gennosuke - 16/03/2019 21:42

---

Agi napsal:

Takže raději nejsem slaboch!! . Tak, asi tak jsem si to postavila v hlavě. Prostě, buďto si to vybojuji, tu bestii v sobě nechám vyhladovět s vědomím, že se bude celý další život ozývat a říkat si o žrádlo, a když jí dám, tak zase zesílí a zabíje mě.

Myslím ze Ti rozumim jak to myslis a mam to s bojem proti chlastu podobne. Ale ne kazdy je takova



natura, ne každému to takto vyhovuje a ne každý to takhle dokáže :-).

Ja jsem AA zkusil jednou víceméně na tlak kamaradky terapeutky - a už nikdy víc. Ale každému kdo na tohle fórum přijde s tím že mu chlast sebral život a že ho chce zpět tu navštěvu AA poradím. A konzultaci s doktorem. A medikaci. Nebo terapie. A když to bude hodně zlé tak klidně i tu léčbu. Protože pokud se to člověku fakt vymklo z rukou tak je každá pomoc dobrá a každému může (ale taky samozřejmě nemusí) pomoci něco jiného.

---

## Re: Nedávám to

Vložil Gennosuke - 16/03/2019 21:50

Cibulka napsal:

cistu domacnost nemam ze by som nechcela, ono mam doma len to co dostaneme alebo co sa kupi pre navstevy .

Cibulko promin ale tohle je úplně špatně :-). Ta cista (absolutně cista) domacnost je do začátku naprostý základ. Tak dostanou navštěvy kafe nebo čaj nebo džus nebo vodu! A kdyby se někdo zeptal jestli by nebylo něco "ostřejšího" tak NE - NEBYLO! Proc? Mas nějaké problémy a doktor Ti zakázal pit takže doma žádný chlast není. Hotovo. No a darovaný chlast? Když jsem po 3 měsících abstinence dostal od kolegu flasku whisky tak jsem ji cestou z práce dal na autobusové zastávce bezdomovcům :-). Takhle to nebude naporád, neboj se. Ale do začátku než to dostaneš pod kontrolu je každá kapka chlastu doma zedlavka na pruser :-).

---

## Re: Nedávám to

Vložil Ja - 17/03/2019 07:36

"Každý abstinuje sám za sebe a vydává svědectvo/(příspěvek) jako inspiraci, protože ani do otevřené hlavy bez zásahu chirurga nevidíš. Tabletky na "triezvosť" už tisícročia čakajú na expedíciu, ale chlastu je v člověku zatiaľ až príliš dobre, a preto ich nevyrába. Doposiaľ platí: ..."pomôž si sám aj Boh Ti pomôže!" A práve preto si alkoholik "radostne" vychutnáva opakované abstáky donekonečna lebo nechápe, že iba šialenec sa opakovane spíja a očakáva, že takto vytriezvie." :blush:

---

## Re: Nedávám to

Vložil Macek - 17/03/2019 07:38

Genosuke máš pravdu s tím prvním krokem doma nic nemít. Také jsem nedávno dostala 2 lahve neboť jsem měla narozeniny. A teď se mě hodili protože jdeme na oslavu tak mám aspoň dárek. Nedělá mě problém se nenapít. Ale chápu tady některé kteří s tím bojují a zkouší. Není než dodat ať to chytí za správný konec nebo může být pozdě.

## Re: Nedavam to

Vložil Maris - 17/03/2019 09:06

---

Agi napsal:

Maris, já tedy musím také napsat, pokud opravdu sneseš, jak píšeš, cizí názor, že jsem sem přestala psát hlavně kvůli tvým příspěvkům, kterých zde bylo najednou na můj vkus hodně a všude. A trochu mi připomínaly kdysi příspěvky Líby. Takové maličko fanatické. A teď proč... I já jsem stoprocentně přesvědčená, že člověk MŮŽE přestat pít i sám. A dokonce si myslím, že pokud to vybojuje sám, tak má větší šanci na dlouhodobou abstinenci. Z AA se mi ježí chlupy, byla jsem tam párkrát, a už ani omylem. Pokud má pití důvod v psychice, nevidím nic zlého na pomoci psychologa, a léčebna má dle mého smysl jen proto, že oddělí Slabého jedince po nějakou dobu od chlastu. ALE.. nebude mít odžitou tu zkušenost při odvykání, bažení mít na dosah alkohol a nenapít se, takže při návratu do reálného života vlastně začíná nanovo. Abstinence, ale s přítomnosti alkoholu v každém obchodě. Snad jsem to napsala srozumitelně. Nicméně, pokud to někomu pomůže... A ANTABUS? ... Ok, ale já do sebe svinstvo cpat kvůli tomu, že jsem slaboch nebudu. Takže raději nejsem slaboch!! .

Agi, je mi líto, že Ti mě příspěvky neseď, tak třeba je nečti jestli ti to pomůže.

V léčbě máš klidně možnost si koupit alkohol, jelikož máš vycházky. A nepsala jsem, že nedoporučuji psychologa, spíš naopak. Třeba jsem slabý jedinec, co potřebuje Antabus, ale raději budu střízlivý slabý jedinec než ožralý silný jedinec. Antabus mám jako pojistku, nenutím ho nikomu a Tobě vůbec ne a vím, že ho tu užívá více lidí. A nikomu nenutím AA, každého věc, jen že to není nánáboženská sekta. Je plno jiných institucí, zabývajících se problémem závislosti. Já tam chodím, protože je to pro mě nejbližší. A taky už ty lidi považuju za kamarády za tu dobu. Tak doufám, že jsem to napsala srozumitelně, nikomu nenutím mé názory, pokud Ti vadí nečti je.

---

## Re: Nedavam to

Vložil Maris - 17/03/2019 09:11

---

A jinak Agi ten vzpomínání včelař, tak pokud vím, tu psal několikrát pod vlivem. Takže i silní jedinci bez Antabusu můžou selhat.

---

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 17/03/2019 10:29

---

Ja si myslim ze nikdo tu nepise z umyslom niekoho do niecoho nutit alebo vnucovat nejaky nazor. Kazdy sa tu snazi hlavne pomoct a poradit. Vsetci sme iny, kazdemu pomohlo a pomoze nieco ine. V tomto sa musim Maris zastat, nikdy mi neprislo ze mi nieco vnucovala, skor naopak. Ja ties AA skor nepojdem nez pojdem, ale urcite vela ludom pomohli.

## Re: Nedavam to

Vložil Maris - 17/03/2019 11:05

---

Cibulka, díky, lidi jsou různí a každému pomůže něco jiného. Každý si může vybrat svoji cestu, podle sebe vím, že to není jednoduché bez pomoci. Moje cesta ke střízlivosti byla plná opakovaných selhání a znovuzačínání. Pokud by u nás byly jiné kluby v dosahu tak je využiju. A možná bych to dala bez léčebny, ale už jsem nechtěla riskovat nový pád. Nikdo mě nenutil do Antabusu ani do léčebny ani do AA. Bylo to moje rozhodnutí. Takže ač jsem slabý jedinec, pro tohle všechno nepiju. Jsou to moje záchranné body. Je pravda, že když se mi to přehodilo v mozku, ještě před léčebnou, tak jsem naprosto ztratila touhu pít. Ale chci být připravena, kdyby náhodou znovu chuť zaútočila.

Cibulka, tak snad i Tobě se povede být střízlivá, ať to dosáhneš jakýmkoliv způsobem. Moc Ti to přeji.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Ja - 17/03/2019 11:17

---

..."každá funkčná abstinencia je vhodná!" :laugh:  
(..., "či už s AA alebo bez".)

Najviac mi vyhovuje číra  
triezvosť -> bez hlúpych pripomienok! B)

Nepitie - pri ktorom duša vedome aj podvedome bojuje s túžbou po napití sa a lomcujú ňou emócie  
baženia NIE JE ani len ABSTINENCIA (...ale PEKLO abstinenciálnych a postabstinenčných príznakov)!!!  
:angry:

"Zbav sa vedome a rozhodne raz a navždy týchto príznakov - preži si ich a dobre zapamätaj, že toto už  
nechceš ani nepotrebuješ pre život a ignoruj chuť napití sa -> ona zoslabne, scvrkne sa až uschne a  
odplavia ju triezve dažde prítomného času!!!" B)

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 17/03/2019 11:31

---

Ja tebe dakujem Maris za podporu a oporu, nenehaj sa rozhodit nicim negativnym. Sama vies co je pre  
teba najlepsie a co ti pomaha.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Sflower - 17/03/2019 11:44

---

Peknu nedelu prajem, mne sa stale nastastie dari. Ale ak mozem prispieť tym co zacínaju. Moja

skusenost je ze prve mesiace som sa naozaj vyhybala nielen ze v domacnosti nic nemat, ale ani do velkych marketov nechodit aby ma nic nelakalo. A potom uz aj ked som zacala tak som sa vyhybala ulickam s regalmi s tym co nechcem a nemozem. Ja som nemala moznost nikam chodit ale stranky u mna aplikacie v telefone funguju dodnes. Tieto aj zahranicne diskusne fora neustale na upevnenie rozhodnutia a pripomenutia. Mne je za ten cas a myslim si aj kazdemu kto si tym presiel uplne jasne, ze ked tu niekto pise ze chodi od zaciatku von ale da si len dzus (uz prvý mesiac) alebo ma doma (pre navstevy) ze je otazka dni kedy napise ze to nedal. Su to len zamaskovane zadne dvierka. Ja som vlani uz nemala nervy a cas reagovat tu na taketo pristupy a ak mozem naozaj za seba napisat co mne pomohlo tak presne len jedine. Nic doma, nechodit prve mesiace nikde kde nieco co nechcem je a sa konzumuje a pripominat si kazdy jeden den preco nie. Citat si kazdy den ako sa komu dari a ako nedari a zle dopadli ti co sa toho nedrzali. A velka barlicka pre mna je ze som kazdemu s kym v kontakte hned od zaciatku povedala ze mi to nerobi dobre a vyhybam sa tomu. Nijake zasterky s chorobami na tyzden alebo vyhovorky na lieky. Pekne dni spokojne vsetkym prajem.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Maris - 17/03/2019 11:50

---

Cibulka,mě to nerozhazuje,spíš to rozhazuje jiné. Ale já tu píšu své zkušenosti, neboť to čtou i lidi,kteří zatím nejsou přihlášení a zatím nejsou presvedceni,jestli se jich problém alkoholismu týká. Někdy mi to tu připadá, jak na politické scéně, kdy politik nechce připustit jiný názor než svůj. Já píšu za sebe ,své zkušenosti a jak to mám já. A pokud to někomu pomůže budu jen ráda. A doporučení, že bych tu neměla psát je pro mě směšné. A jak to máš dnes Cibulka?

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Macek - 17/03/2019 11:58

---

Maris obě víme že názor ještě nikomu neublížil. Záleží vážně na lidech co si vyberou jako svou cestu. Vždyť tady to fórum provází nejednoho z nás. Za mě mohu poděkovat všem za poznatky a popichnutí. Je to lepší než sedět doma a být v tom sám. Je pravda že pokud člověk chce být férový ve svém jednání musí být upřímný hlavně sám k sobě. Maris krásnou neděli. Jsi fajn

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Maris - 17/03/2019 12:29

---

Ahoj Macku díky,jsem ráda, že aspoň někoho neirituju svými názory, ještě bych chtěla napsat,že kdysi jsem byla velký odpůrce léčebny,Áček ,psychologů, psychiatrů atd. Po nekolikanasobnych držkopadech jsem prehodnotila svou situaci a vyhledala pomoc.Nejdrive psychiatra kde jsem docházela každý měsíc. Ani to nepomohlo a opětovně jsem se dostávala do stejných situací.Tak jsem udělala to co jsem udělala

pro svou záchranu a kvůli sobě.

Macku a co partner ,už začal vnímat Tvoji změnu?Změnil se k lepšímu?

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil Cibulka - 17/03/2019 12:48

---

Mam sa fajn, vcera som si pozrela dobry film, dnes krasne jarne pocasie, tak som z detmi na ihrisku. Len z mojimi naladami a chutami to je niekedy ako na hojdacke, tak uvydime. Teraz sa citim dobre a myslim ze aj moje odhodlanie je silne...

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil Macek - 17/03/2019 12:55

---

Ahoj Maris. Nemohu ho měnit. Důležité pro mě je že jsem se změnila já. Sice mě to mrzí ale beru to jako fakt, že jsem ho zklamala tím že jsem pila. Měj se krásně

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil Maris - 17/03/2019 13:01

---

Macku,ty jsi psala,že držíš ketodietu,tak jak se vyrovnavas s chutema? Já secpala kdeco,čokolády,bramburky jogurty atd.Dietu jsem nedržela a i tak jsem zhubla 7kilo.Ale taky musí být doma pohoda. Tak alkoholismus je nemoc,zklamani partnera,bohuzel,tady by mela byt jeho pomoc,hlavně když budeš se sebou spokojená. Hezký den .

=====

**Re: Nedavam to**

Vložil MichalB - 17/03/2019 16:20

---

Maris, ach ta vztahovacnost a domysleni si :-). Ja jsem mel na mysli ten jeden konkretni prispevek, kde rikas nekomu, ze mu pomuze jen lecebna. Tak bejak to bylo. Pokud rikas jen sve zkusenosti, pak nechapu, prpc nekomu rikas, ze jenu pomuze jen lecebna? Rozumime si? :-)

## Re: Nedavam to

Vložil Maris - 17/03/2019 17:07

---

MichaleB, už nevím co jsi psal kde,vztahovačnost vlastnost alkoholikova,tak to pořád neber osobně. A neradila jsem přece tobě,ty už jsi v léčebně byl a přesto jsi pil.Takze je to třeba záchrana pro někoho a pro někoho ne.A říkám to protože je to můj názor,chápeš?

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Macek - 17/03/2019 19:08

---

Maris chutě jsou stále ale vím že nemohu. Jak vypadnes z toho procesu tak se zpět dostává těžko. Za týden už končím 10 týdenní stravu. Tak jsem se v tom zabešla že si nechám aspoň ty jejich svačinky.Jinak mám že sebe dobrý pocit. Třetí těhotenství jsem měla později tak mých 55 kg jsem postradala. Sice se k tomu nevrátím ale ručička váhy je na přijatelných 57  
Hodně jsem asi nabrala i pitím.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 23/03/2019 21:07

---

Pekny sobotny vecer prajem vsetkym, tak zvladam to celkom, som triezva a prezila som aj vykend bez. Chute boli uz od stvrтка, dnes to je lepsie. Dufam ze to pojde takto aj dalej, celkom som sa zatala, aj ked raz uz som to skoro vzdala. Riesim vzdy ten konkretny den ktory prave je, tak nerozmyslam co bude. Dakujem za radu, celkom to funguje. A hlavne nic doma nemam, to bola asi zachrana :) Poctivo si to tu po veceroch citam, aj to mi pomaha. Dakujem za toto forum, aj za vas ;) Zacali mi nejake zdravotne problemi, tak idem v pondelok k doktorke.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil MichalB - 23/03/2019 22:37

---

Super, den ke dni, a je tyden, tyden k tydnu a je to mesic, pak rok a uz ti prijde normalni nepit alkohol :)

.. i kdyz .. vcera jsem byl v obchode. Jdu kolem rregalu s pitim, hledam stavu a na druhe strane piva. Hele, pivo, co kdyby sis jedno koupil? Ses posral, ne? Pak se mi zkroutili prsty na nohou, kdyz jsem si predstavil, ze bych se napil. Ale furt to tu je a bude, no.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 24/03/2019 07:49

---

-----

Ano, ono to tu bude asi stále :( ale, dnes si vychytnavam rannu kavicku, bez toho aby sa mi zasekla v hrdle :laugh: :) rano vzdy po prepitom veceri kavu nemozem ani vydiat....

=====

### Re: Nedavam to

Vložil MichalB - 24/03/2019 11:21

---

Tak si pust ke kave Hang Massive

<https://www.youtube.com/watch?v=GedhLjNyzEE&list=PLMIgpwa9QbCJVOYEEExgJDxmsz06Ea4OUp&index=5>

=====

### Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 24/03/2019 16:53

---

Diky, ale pustila som si to az k veceri :)

=====

### Re: Nedavam to

Vložil MichalB - 24/03/2019 21:26

---

Ja se ted vrvatil z kurzu vyuky hrani na ten handpan nastroj. Tolik zajimavych veci kolem nas, co clovek muze delat, cemu se venovat, kdyz nechlasta :-).

=====

### Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 25/03/2019 06:56

---

Zaujímavý konicek mas... Este som o takom nastroji ani nepocula, ale super ;)

=====

### Re: Nedavam to

Vložil MichalB - 25/03/2019 10:01

---

Mať jeden háček, ten nástroj stojí cca 1000Eur. Takže na domácí hrani je to pro majetnější lidi a nebo bezdětné. Pravda, když budu dávat měsíčně peníze, které jsem za měsíc propil, tak na to ani ne za rok

mam a bez koureni za pul roku. Hm :))

Kazdopadne, mozna to vypada na videich jako jednoduchy nastroj, je dost tezke z toho dostat ty libive zvuky.

Ja mam spis nekdy pocit, ze tech veci, co me zajima a kterym se venuji, chci venovat, je moc a pak jsem z toho ve stresu, ze to nestiham. Ale o tom starem znamem - je to v hlave - spravne si to nastavit.

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 25/03/2019 13:44

---

Tak si teda odkladaj ;) Ja som sa takto odmenovala ked som prestavala fajcit, za kazdu krabicku co som nekupila som si dopriala nejaku drobnost. Ani sa nenazdas a budeš to mat. Nevieš co si pijaval ty ale napr. za kazde nevipite pivo euro, u vas koruny teda ;)

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 25/03/2019 13:53

---

Ja mam zas pocit ze nic nestiham, a ucit sa na nejaky hudobny nastroj uz vobec, niekedy som rada ze si umyjem v klude vlasy :) ale to tie moje deturence, co si vyzaduju pozornost. Kazdopadne je to zaujimave, budeš hravat potom v prazskych ulicach? ;)

=====

## Re: Nedavam to

Vložil MichalB - 25/03/2019 15:16

---

V ulicich to v planu nemam. Mozna tak trenovat nekde v parku sam pro sebe. Ale jinak to mam v planu pouzivat do komponovani hudby. Takze si to nahravat do digitalni podoby do skladeb a pak pri hrani na festivalu to pouzit jako doplněk k setu (na zivo).

=====

## Re: Nedavam to

Vložil Cibulka - 25/03/2019 18:06

---

A co take hravas na festivaloch? Ak to neni tajomstvo ;) a na akych festivaloch, zaner myslim....

=====

## Re: Nedavam to

Vložil MichalB - 27/03/2019 23:10

---



---

Jeste nehraji. Nejdriv musim nejake skladby zkomponovat/vyrobic a na presrok hura na to! :-)  
Elektronicka hudba.

---

## Re: Nedavam to

Vložil Ivet1977 - 24/07/2019 14:09

---

Ja napsal:

..."každá funkčná abstinencia je vhodná!" :laugh:  
(...,"či už s AA alebo bez".)

Najviac mi vyhovuje číra  
triezvosť -> bez hlúpych pripomienok! B)

Nepitie - pri ktorom duša vedome aj podvedome bojuje s túžbou po napití sa a lomcujú ňou emócie  
baženia NIE JE ani len ABSTINENCIA (...ale PEKLO abstinenciých a postabstinenciých príznakov)!!!  
:angry:

"Zbav sa vedome a rozhodne raz a navždy týchto príznakov - preži si ich a dobre zapamätaj, že toto už  
nechceš ani nepotrebuješ pre život a ignoruj chuť napíť sa -> ona zoslabne, scvrkne sa až uschne a  
odplavia ju triezve dažde prítomného času!!!" B)

Moc hezky napsáno a toto je jeden z mála komentářů od Tebe, kterým na 100% rozumím :-D :-D

---