

## Selhala jsem

Vložil Macek - 11/06/2019 07:33

---

Tak jdu s pravdou ven neboť tak to vnímám. Po nějaké době abstinence jsem selhala. Má vnitřní síla byla málo. Alkoholik se snadno rozpije aniž by si to včas uvědomil. Začne to jen sklenickou a znova jedete v tom příšerně vlaku.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 11/06/2019 07:58

---

Tak zacnes znova!! Kazdy tu pise, ze se to stava.  
To neni zadna ostuda, myslim, ze si zaslouzis obdiv, ze jsi to priznala

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Evona - 11/06/2019 09:28

---

Stane se to a stává se to ...ono to k tomu svým způsobem asi patří.. začneš znovu ...nevyčítej si to , hlavu vzhůru a opět abstinovat.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 11/06/2019 12:49

---

Nejde o to se litovat, ale o můj pocit že jsem to nedokázala. Tak moc jsem si přála a věděla že to vydržím, ani chutě nebyli.

Vlastně ani teď se nedostavil pocit klidu z toho že jsem se napila. Dříve mě to aspoň dostalo od problémů a starostí. Teď jako by nástup otupelosti přijde dříve a nic z toho nemám. Jen ztrátu důvěry ostatních.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 11/06/2019 12:58

---

Kdo myslis, ze v tebe ztratil duveru? Rodina?

Nekdy je horsi, kdyz clovek zklame sebe, nez ty ostatni.

Ale i kdyby to tak bylo, je to prvni zklamani co abstinujes, ne? Selhani je normalni lidsky faktor. Ty to mas v hlave urovnany. Myslím, ze se ti to podruhy nestane

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil pert - 11/06/2019 12:59

---

Tak důvěru buduj znova a hlavně se nerozpij, chce to všechno čas a hlavně vydrž, k vůli sobě! :kiss:

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 11/06/2019 13:30

---

Ničí mě že jsem ztratila důvěru rodiny. A také že pro svůj pocit z dobré cesty sama pro sebe. Ten pocit že se bojíš sama sebe kdy naskočí ta chuť a zda ji zvládneš. Lituji toho že jsem dokázala bez pomoci a prášků abstinovat.

Přiznala jsem se i z toho důvodu abych popsala svůj pocit jaké to je když naskočíš do toho špatného vlaku.

Ano půjdu znova do toho ikdyz si někdo myslí že to nezvládnu. Chci to dokázat sama pro sebe

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Ja - 11/06/2019 14:04

---

Macek,

zvládneš TO a ten pocit sklamaní a hanby zo seba si natrvalo (za)pamätaj:(!) ->  
"je TO výborná motivácia PREČO sa vyhýbať pokušeniam/(napíť sa)!" B)

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 11/06/2019 14:12

---

Člověk by nevěřil jak velký spouštěč to může být se jen trochu napít.

Za dobu abstinence jsem prošla řadou stresových situací a žádná mě nedonutila se napít.

Pak stačí jen symbolická sklenička a člověk je na začátku.

Jak se tomuhle vyhnout. Proč si myslíme že nás ten parchant alkohol nedostane. A šup už se vezem

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Ja - 11/06/2019 15:03

---

Macek,

prečítaj si TOTO/(slogany AA):

<https://1url.cz/uMhgU>

...a vyber si z nich TO, čo Ťa osloví...

"Prajem Ti mnoho zdaru a úspech!" :)

---

## Re: Selhala jsem

Vložil krtko - 11/06/2019 15:36

Pak stačí jen symbolická sklenička a člověk je na začátku.

Akože šla kolem a skočila ti do hrdla?

Přiznala jsem se i z toho důvodu abych popsala svůj pocit jaké to je když naskočíš do toho špatného vlaku.

OK, jeden pocit už poznáš. A teraz ten druhý pocit, ktorý ťa prinútil vypiť. Čo predchádzalo tej prvej skleničke? Situacia, myšlienka....

Ako dlho si v tom špatném vlaku sedela?

---

## Re: Selhala jsem

Vložil Gennosuke - 12/06/2019 10:07

Macek napsal:

Tak jdu s pravdou ven neboť tak to vnímám. Po nějaké době abstinence jsem selhala.

A jak dlouho jsi vydržela nepít? Matně si pamatuji ze jsi tady začínala psát někdy začátkem roku... takže cca půl roku abstinence?

Macku vzdyt to je krásné! Jsi skvělá ze jsi to takto zvladla! A ze přišla recidiva? Podívej se na statistiky léčby alkoholismu - bylo pouze jen otázka času kdy to s velkou pravděpodobností přijde :-(. Chapu ze Te to stve, je Ti to lito, jsi zklamána ale zkus si prosím uvědomit kolik alkoholiku nezvladne ani to co Ty. Kolik lidí se tady na fóru mihlo od začátku roku a zase zmizeli - a co asi dělají?

Ted už víš ze to jde zvladnout. Už víš ze život bez chlastu je fajn a je lepší (bohužel ne vždy jednodušší) než život s chlastem. Osobně nevidím problém v tom ze jsi selhala pokud si jasně uvědomíš proč a na čem jsi selhala a postaráš se o to aby jsi stejnému selhání v budoucnu dokázala předejít.

Nevzdávej to a jed dál! A bude to dobré... ;-).

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 12/06/2019 12:36

---

Moc děkuji Gennosuke. Ano půl roku jsem to zvládla. Tvoje slova jsou jako pohlazení. Jak se mám doma podívat manželovi do očí a říci jak moc mě to mrzí. Tolik jsem ho zklamala. A já si myslela že už to mám zmakle a vše pod kontrolou. Byla jsem na sebe hrdá že jsem to dokázala sama bez léků a doktorů ani AA jsem nenavstívil. Budu bojovat.... chci.Nechci znova být v tom kolotoči, byť to mám kvartálně i tak je to problém. Moc děkuji za podporu

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 12/06/2019 13:27

---

Netrap se tím tolik, jsi jen člověk. Preci jsi selhala poprvé, nesehavas kazdy tyden. Treba te manzel svym pochopenim prekvapi. Omlouvam se, ze se ptam, ale ty jsi si dala sklenicku i kdyz jsi nemela chut. Tak na uklidneni?

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 12/06/2019 13:38

---

První byla na oslavě. To jsem si myslela že to dám.Další přišla o 14 dní později. Připadala jsem si flustrována z práce, z domova. Možná výmluvy.... Vím jediné. Nebyl to opojný stav kdy ti je dobře a klid. Je jasné že teď už nemá cenu se trápit spíš jsem to potřebovala že sebe dostat.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 12/06/2019 14:30

---

Jasne! A dekuji za uprimnost. Ja zjistuji na co vse si dat pozor. Vzdy ve strehu !!!!! :dry:

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 12/06/2019 14:48

---

Chtěla bych poprosit kdo má nebo měl podobný problém. Chci se zeptat proč se to stává a proč mě to tak mrzí. Nechci slyšet,, nic se nestalo jen ses napila,,. Chtěla bych pochopit proč se dostavil pocit velkého zklamání. Vím že nejsme dokonalý. Teď už je pozdě asi rozebírat moje napiti. Spíše chci pochopit určité věci. Děkuji

---

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 12/06/2019 14:52

---

Eriko. Ano máš pravdu že člověk co má sklony se napít musí být neustále ve střehu. A ikdyz si myslíš že jsi vyhrála, nezapominat na to že uklouznout zpět je tak lehké

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Gennosuke - 12/06/2019 15:01

---

Macek napsal:

A já si myslela že už to mám zmakle a vše pod kontrolou.

Nezlob se prosim, opravdu to nemyslim nejak zle ale uz nikdy, opravdu nikdy, to nebudeš mít zmakle a pod kontrolou :-). Zavislost nejde vylecit, neexistuje zadny zpusob jak ji odstranit, nelze vratit mozek tam kde byl nez jsi zacala pit :-). V to nejlepsi co muzes doufat je ze budeš nadale svoji zavislost ovladat. Vice ci mene podle situaci. V kazdem pripade by bylo asi dobre se smirit s tim ze k recidivam u alkoholiku dochazi. A ne... neni to tak hrozny jako to ted vypada napsany :-). Clovek si dokaze zvyknout a prizpusobit se a nakonec zjistí ze to vlastne neni tak zly. A kdyz se rozhlidne kolem sebe tak zjistí ze vsude kolem jsou lidi kteri se museji prat kazdy den s mnohem horsim osudem nez je kontrola nad chlastem nas alkoholiku.

Urcite by bylo dobre to takto probrat i s manzelem - vysvetlit mu jak se veci maji a vysvetlit mu ze pres veskere Tve usili a snahu k selhani muze dojit. A co se tyce toho ze se nechces podivat manzelovi do oci... hloupost! Manzel na Tebe muze byt spis hrdy nez se vztekat ze jsi se napila. Protoze na rozdíl od mnoha a mnoha dalsich jsi si dokazala priznat ze mas problem, dokazala jsi se odhodlat k tomu ho zacit resit (myslim VAZNE resit, ne ozralecke sliby "... tohle byla posledni ...") a sobe i vsem kolem jsi dokazala ze to resit lze.

Ted to hlavne dostan pod kontrolu a najed zase na strizlivy zivot. Co bude dal se uvidi... ;-).

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Allie - 12/06/2019 15:37

---

Maci. Selhala si. Vyzkoušela sis, že ti to nic dobrého nepřineslo a to je dobře. Zkus to znovu. Už ale nejsi na úplném začátku, jsi dál. O střízlivý pul rok a o negativní zkušenost. A na to se dá stavět. .. to půjde. ...

=====

## Re: Selhala jsem

---

Vložil Macek - 12/06/2019 17:35

---

Děkuji všem. Napíši jak to jde. Moc děkuji

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil krtko - 12/06/2019 20:12

---

G. Zabúdaš na jednu vec. Ty sa na to pozeráš z pohľadu alkoholika. Však OK, recidívy sa stávajú. Treba s tým počítať.

Rodina, ktorá o závislosti nemá šajnu, sa však na to pozerá ináč. V zmysle "Opäť si zlyhal, sklamal našu dôveru". To je práve to najťažšie, získať si späť dôveru blízkych. Také že recidívy sú pri závislosti bežné, ich nezaujímajú. To im nevysvetlíš. Pre nich to znamená asi toľko "To sa máme opäť báť, kedy vypiješ, však to sa stáva?"

Chtěla bych pochopit proč se dostavil pocit velkého zklamání. Vím že nejsme dokonalý.

Macku, ja keď som mal recidívu, tak som bol vždy pár dní ako bez života. To sklamanie bolo veľké. Veľmi som chcel abstinovať. Prečo sa u teba dostavil ten pocit? Možno preto, že chceš abstinovať, niečo si pre to spravila a napriek tomu si zlyhala. Držím palce nech to opäť dáš. Skúsenosť, ako na to, už máš. Zapamätaj si, nezabije ťa ten desiaty, ale prvý pohárik. Ale to myslím vieš.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil krtko - 12/06/2019 20:29

---

Aj tak by ma zaujímalo. Ten pohárik na oslave. To bol prípitok alebo si si s niekým pripila. Na čo si vtedy myslela? Že jeden neuškodí? Alebo si sa hanbila povedať, že nepiješ? Neber to ako rýpanie. Musíš zistiť čo a prečo sa to stalo. Prečo si potom vypila o 2 týždne? Píšeš frustrovaná z práce, z domova... Nebol to len pocit, že pred 2 týždňami som to zvládla, zvládnem to aj dnes?

Porozpávajú sa o tom s manželom ak chceš, Len mu nehovor, že je to bežné. To asi nepochopí.

Abstinovať sa treba naučiť. Aby to nebolo len o nepití. Jeden pán na Slovensku napísal takú malú knižôčku Abstinencia ako stav duše. O tom to je. O abstinencii ako životnom štýle. Prijat' ju za svoju.

Vegetarián sa napríklad netrápi, že nemôže mäso. To vegetariánstvo je pre neho životný štýl. Podobne to platí pri alkohole.

P.S. Nevieť ako ináč to napísať. Nemám spisovateľské bunky ;)

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 12/06/2019 20:53

---

Krtku ten první pohárek byl na moji svatbě. Hodně jsem se toho dnu bála že budu muset vypít aspoň přípitek. Je pravda že za celý svatební den jsem měla jen přípitek a 2 skleničky vína.

---

Mrzí mě to asi z toho důvodu že jsem se mohla ovládnout a nedokázala to

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil MichalB - 13/06/2019 11:06

---

Macek, nepil jsem (pred cca 3 lety) asi 3 mesice. Nepotreboval jsem k tomu zadne leky, ambulantni lecbu. Chodil jsem "jen" na AA - spise jen poslouchat, nez ze bych potreboval neco sdelit nebo si nechat poradit. A slo to dobre, az moc dobre - nepit. Az do nejake doby .. kdy jsem se dozvedel nejake informace, ktere nebyly prijemne. A hop a uz to do sebe klopim a rok v temnote ubehl jako nic. Zkratka a jednoduse. Nepil jsem proto, ze jsem si myslel, ze se tim vyresi to, co mi vadilo. Nevyresilo. A najednou uz nebyl zadny duvod proc nepit (on samozrejme byl a je) a klapka se otevrela a jizda mohla zacit.

Jak si to tu rozepsala nize.

Kdyz to clovek nejak zacne rozmotavat, z praxe - vetsinou najde nekde problem. Mohlo to treba i nevodme zacit uz treba pred 14 dny, mesicem. Neco se kupilo a vnitrne uz clovek pozna, ze je neco jinak, nez jak ma byt a pak uz je to v podstate kruccek k flasce.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil MichalB - 13/06/2019 11:17

---

A jinak recidiva je dle meho velice nebezpecna. Rovnyma nohama clovek zalitne behem chvile tam, kde byl pred nejakou dobou a do toho vliv recidivy na psychiku - zjistení, uvedomení si debaklu - a ted jak z toho ven, a to hodne rychle neb tady jde o zivot.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 13/06/2019 15:18

---

Děkuji Michal B za náhled.

Tohle moje selhání se mi vryje do paměti neboť jsem toho zničila daleko více než jsem doufala  
Ve svém opojném siláckem odhodlání jsem zavrhlá vše co by mě mohlo potěšit. Jistě to také znáte  
Řeknete něco co už nejde vrátit zpět.

Na tohle už není žádná omluva, jen vnitřní lítost že dokážete být takhle tvrdí a ubližujete lidem které milujete

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Maris - 13/06/2019 16:59

---

Ahoj Macku,selhání,toho se bojí každý kdo abstínuje.Kdyz jsem přestávala pít,dařilo se mi nejvíce půl roku být střízlivá,než jsem se opět opila.Ale pořád jsem to chtěla dát napořád.Věř,že i Ty budeš opět úspěšně abstinovat.Už sis zkusila jaké to je znovu do toho spadnout,už to není žádná slast a uvolnění jako předtím vid'.Zklamání ze sebe je děs.A proto je to poučení,že tohle už nechceš.Vím jak se cítíš,ale neboj bude líp.Zase naskočíš do své oblíbené střízlivosti .Ono odpustit si přípitek na vlastní svatbě je těžké.Aby si ostatní nemysleli...No stalo se a život tím nekončí.Tohle je náš úděl,být ve střehu a neusínat na vavřínech.Už Ti ani neradím AA,každý musí vědět sám,já pořád chodím je to pro mě podpora.Přeji Ti ať se Ti daří a ať se máš fajn.A už se netrap jen si to dobře pamatuj :)

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 13/06/2019 17:04

---

Macku, tak jsem asi teprve teď pochopila, duvod proc "jsi tak na slupky" z jednoho jedinyho selhani. Mozna, ze ted se ti zda, ze proto co jsi nekomu rekla, bude konec sveta. Asi jsi nekomu slovne ublizila, ale i ostre hrany se casem obrousi.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 13/06/2019 17:37

---

Maris jsi zlatá. Máš pravdu v tom že ani mě to neuvolnilo naopak povzbudilo k urejpanosti. Určitě znáš ten pocit že jsi všechno zničila. Někdo řekne,, no a co, vždyť ses jen opila,, Ale je to hlavně o tom že jsem zradila svoji vůli a ještě jsem byla hnusná na osobu blyzkou. Poučení mám to se ví. Moc děkuji za příspěvek

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 13/06/2019 17:55

---

Eriko. Všechno se nakupilo. Nechci se rozpít.To fakt za ty pocity nestojí. V první řadě zradíš sebe že jsi uhla z cesty, pak že ztratis důvěru od blyzkych a v konečné fázi jsi na ně ještě hnusná. Tak pustíš poslední úder a to je nadávat a ublyzit slovně. Nemohu se na sebe ani podívat.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 13/06/2019 18:00

---

Maris jak je možné že jsem si to nežila, neměla z pití dobrý pocit, nic co přicházelo dříve se nedostavilo. Ale i přes to ta chuť byla silnější že jsem se opakovaně po 14dnech napila

---

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 13/06/2019 18:01

---

Asi reknu otrepanou frazi, ale chce to cas.

Ted se te budu snazit povzbudit, ale treba to ty blizci nevnimaji tak strasne negativne.

Emoce zamavaji z kazdym

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil krtko - 13/06/2019 19:48

---

Ale i přes to ta chuť byla silnější že jsem se opakovaně po 14dnech napila

Porozmýšľaj o tom, čo sa s tebou dialo tie 2 týždne. Ako si v hlave spracovala tú svadobnú sklenku a to víno. A potom možno prídeš na to, prečo si to nezastavila hneď, ale o 2 týždne to dorazila.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil krtko - 13/06/2019 20:06

---

Maris jak je možné že jsem si to nežíla, neměla z pití dobrý pocit, nic co přicházelo dříve se nedostavilo.

Môj pocit z prvého pohárika? "Do šľaka, posral som to." Dáš si druhý, tretí... Je ti to už jedno. Nemáš žiadne pocity. Len si piješ. Na druhý deň sa prebudíš. S oknom, zhnusený sám zo seba a rozmýšľáš, čo si zas porobil za svinstvá. Samozrejme výčitky, depky. Zase začínaš odznova. A takto dokola roky. Je to ničujúce. Stále sa snažíš zistiť a pochopiť, v čom robíš chybu, veď tak veľmi chceš nepiť. Až sa jedného dňa prebudíš a uvedomíš si, že už pár rôčkov nepiješ. A nechápeš ako je to možné, že zrazu to ide a predtým nie. Je ti jasné, že je to "o hlave". To vieš už dávno. Ale čo sa v tej hlave stalo? Zázrak. :laugh:

,

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 13/06/2019 20:29

---

Milý Krtku jako bys mě znal. Začínat odznova nechci vím co to semnou dělá. Když jsem v náladě většinou se pohádám se svým teď už manželem. Řeknu mu vše co mě tíží a trápí, ale řeknu mu to se vší grácií snad abych mu ublížila. Takový hnus ve mě je :(  
Půl roku v háji a v životě zmatek jako bych byla vrah.  
Nechci abych tady byla jako lítostivá plačka.  
Chtěla jsem pochopit proč se nám to někdy nedaří zmáknout a nemáme z toho dobrý pocit.Moc ti děkuji za tvůj pohled

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 13/06/2019 20:37

---

Krtku a ještě ke tvé otázce co to ve mě vyvolalo po 14 dnech. Asi že se nic nestane že si dám jen jedno pivo..... CHYBA  
Už vím že nemůžeme pít.  
Proč když jsme posilneni tak říkáme věci které by jsme jinak neřekli  
Až se vystrizlivíme koukáme na tu spoušť. Chováme se jako magoři - aspoň já ANO

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 13/06/2019 20:49

---

Teď už Krtku porad jak ten zázrak udělat aby těch znova začátků bylo co nejmíň a byl jeden ucelený děj.  
Je pravda že tento půl rok abstinence byl můj první. Doufala jsem že bude trvalý neboť se neopijim každý den ale jen jednou za 14 dní a stačí mě ten den

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil MichalB - 13/06/2019 21:48

---

Nejlepsi je se tou abstinenci vubec nezabývat, nevenovat ji pozornost a uz vubec ne: "bude na vzdy", "doufam, snad, mozna", "mam z toho strach"atp. .. vime, jak to konci a znovu zacina.  
Mimochodem doporučuji knihu:  
<https://www.databazeknih.cz/knihy/najdete-si-sveho-martana-107623?c=all>

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Maris - 13/06/2019 22:30

---

Macku,to,že sis to nezažila to pití je,že už jsi více přesvědčena že je Ti líp střízlivé,Přesně tak jsem to měla i já když jsem se snažila přestat.Už žádné uvolnění,lepší nálada, ale opak.Už první sklenka mi nedala nic,ani další,jen deprese a výčitky.A tak už to bude pořád.Znamená to ,že jsi na dobré cestě.I když nikdy nemáme záruku v tom ,že se to nezopakuje.Vim ,že máš výčitky,že jsi slovně ublížila.To umíme v opici dobře.Možná,že je vhodná doba na to navštívit nějaký klub,psychologa nebo něco co máš blízko i spolu s manželem.Aby pochopil i on ,že prostě není v naší moci se vždy ubránit,což ovšem není omluva.Ovšem pravda je ,že alkoholika pochopí nejvíce jen alkoholik.Proto mám ty AA.Moc Ti držím pěsti ať to dáš,ať střízlivost je tvůj životní styl.A věř, že to jde.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil krtko - 14/06/2019 10:13

---

Krtku a ještě ke tvé otázce co to ve mě vyvolalo po 14 dnech. Asi že se nic nestane že si dám jen jedno pivo..... CHYBA

Čiže tak v kútiku dušičky si dúfala, že také kontrolované pitie by si zvládla? Ved' sa zadarilo pred 2 týždňami...

Ja by som rád vedel, či si tie 2 týždne myslela na tú prvú sklenku a vínko. Že ako fajn som to zvládla, takže sa nič nedeje, môžem piť ďalej. Až si si dala to pivo. A zvyšok už vieš....

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil krtko - 14/06/2019 10:20

---

Prepáč, že na to tak tlačím. Ale je to dôležité, ak chceš abstinovať. To uvedomenie si, že žiaden "len" jeden pohárik neexistuje. V žiadnom prípade!!! Že jediná možnosť je zmieriť sa s tým, prijať to ako holý fakt, že alkohol je pasé. 24 hodín.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil krtko - 14/06/2019 14:17

---

Macko, včera som stretol kamaráta. Spolu sme boli na liečení. Pochválil sa mi, že pije. Nerobí z toho žiadnu vedu. Je mu tak fajn. To je rozdiel oproti tebe. Nerieši to, že pije. Netrápi sa tým. Žiadne depky, výčitky.

Macek:

"Milý Krtku jako bys mě znal"

---

Prešiel som si tým vždy po pár mesiacoch, naposledy po 2 rokoch nepitia.

Teď už Krtku porad jak ten zázrak udělat

Neviem, na každého asi funguje niečo iné. Pre mňa asi naj... je to zmierenie. Prijať to, zmieriť sa s tým, že som alkoholik. Že alkohol je pre mňa tabu. O alkohole nie len hovoriť a písať, ale abstinenciou aj žiť. Ak to dosiahneš, odpadne ti jeden veľký balvan. Prestaneš s alkoholom "bojovať". Nie že by som nevedel, že tu alkohol nie je, len ho neriešim.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 14/06/2019 18:21

---

Milá Maris jsem moc ráda že tě znám aspoň přes tyhle stránky. Děkuji za tvoje slova a porozumění. Jdu do toho znova s novou silou to vydržet a udržet si ten pocit že to dělám pro sebe. Děkuji moc :cheer:

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 14/06/2019 18:24

---

Krtko jak už to tady zaznělo nejvíc se pochopí a podpoří alkoholik. Budu se nad všemi otázkami od tebe zaobírat. O hodně se můj pocit zlepšil a hurá do nové abstinence. Moc, moc děkuji

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil MichalB - 14/06/2019 23:37

---

Nam co mame alkohol (a drogy obecne) mimo kontrolu, nic jineho nezbyva. Abstinovat a nebo nezit. Nakonec se z toho stava vyhoda. Lepe to myslí, rano se dobre vstava, vecer dobre usina, je vice casu na uzitecne veci, usetrene penize, zadne moralni kocoviny, abstaky, problemy doma, v praci. A hlavne je pak clovek svobodnejsi, do jiste miry neomezovany svou zavislosti. Proste obycejny zivot bez alkoholu :-)

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil krtko - 15/06/2019 00:21

---

Stejnak je to zvláštny pocit povedať NEPIJEM. Keď to zo mňa vyšlo prvý krát pred cudzími ľuďmi, až som sa toho zľakol, čo som povedal. V tej chvíli sa staneš exotom. V tom linku, čo som tu kedysi dal bolo, že Albín medzi Pygmejcami. Nedávno opäť akcia 2xcigarety + pivo zdarma. Ja že vďaka nepijem.

Že vraj dám návštěve. A ja mudrc jej hovorím, že ja alkohol doma nechcem. Pohľad na exota :laugh:  
A zistil som, že aj to slovo Nepijem, je oslobodzujúce. Už nehľadám výhovorky, že prečo nie. Beriem  
takto ľuďom tromf na prehováranie.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Allie - 15/06/2019 07:34

---

Tak už jsem taky myslím dospěla do toho, že mi nevadí ba naopak mě těší to říkat. Jsem abstinent. A je to super. A jo, někdy lidi koukají, já jim vysvětlím ty plusy. A už se i tesim do společnosti. Už to není takový to-jejda akce, tam budou všichni pít a co když to na mě přijde nebo mě budou přemlouvat nebo se budu nudit. V dobré společnosti se fakt člověk může dobře pobavit i bez chlastu a ráno vstát s úsměvem na tváři a dobrým pocitem s příjemně stravených chvil s praleli. Což jsem s chlastem neměla, to jsem se vždycky zlíla jak doga a udělala nějakou ostudu a pak jsem měla ty kanáloidní pocity.... No, je ještě jedna věc, kterou jsem vyzozorovala. Až teď mě opouští spěchání domů. Když jsem chlastala, tak jasný, že z výletů, návštěv, práce rychle domů, aby člověk mohl začít pít. Případně ještě rychle do obchodu pro nákup - X věcí do vozíku, ať to nevypadá, že jdu jen pro chlast a dvě láhve a rychle domů. Až po delším čase bez pití jsem vyzozorovala, že to ve mě zůstalo. Rychle domů. Proč? Nevím. Tak se teď učím to změnit. A když jedem z výletu, tak se třeba ještě někde stavit na zmrzku a sednout si s ní. A prostě to nehrnout domů. .... změnit stereotyp. ..

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 15/06/2019 09:51

---

Zdravim, nekdy si rikam, ze si budu delat vypisky z tech Vasich myslenek, protoze dnes to jsou veci, ktere stoji za to si zapamatovat. A ja, kdyz potrebuju, treba posilit pevnou vuli, je nemuzu najit ;)

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 15/06/2019 10:50

---

Zazněla tu zajímavá věc. Že se člověk napije z nudy a stereotypu. Něco na tom bude...  
Moc děkuji za všechny poznatky a dobře míněné rady. Z každého si беру opravdu hodně. Jedno je společné,, NEPÍT,,. Vím kam to vede a depky vážně nestojí za to.  
Pochopení musí přijít skze nás.  
Asi je pravda že jsem si to musela prožít tu recidivu /já tomu říkám selhaní/, abych věděla tu důsledky. Je pravda že za 10let to byl můj první půlroční abstinenci život. Vidím že to jde a pokazit si ho jedním dnem kdy do sebe klopíme co se dá jen abych ucítla uvolnění nestojí za to.  
Psali jste tu že to chodí ve vlnách že se to může opakovat tak chci být ve střehu.  
Lidičky milovaný díky vaším příspěvkům se mě podařilo vyklouznout z depky a výčitek. Jdu s velkým ponaučením dal.  
Moc děkuji

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil krtko - 15/06/2019 11:06

---

S tím "ve střehu" to zas netreba prehánat'. Nedá sa žiť v neustálom strehu, kedy to príde. Vlastne by to už ani nebol život. Ten stres z toho potom môže opäť viesť k recidíve. Ja som mal jeden čas také niekoľko mesačne obdobia nepitia. A vždy keď sa už blížil cca polrok nepitia, začal som byť nervóznejší. Akoby som už čakal ten deň D. A svojim spôsobom som tu recidívu privolať. Takže teraz už recidívu neriešim. Len si žijem bez alkoholu, 24 hodín. Ale musím zaklopať, nemal som nejakú extrémne krízovú situáciu zatiaľ. Vtedy aj to vedomie, že nesmieš ani jeden, môže ísť bokom. Na takéto krízovky je dobré mať nejaké kontakty v mobile.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil MichalB - 15/06/2019 13:06

---

Macku, ze se napije z nudy a stereotypu .. tomu se mi moc nechce verit. Nebo jsem to jen spatne pochopil.

Byt ve strehu = znat sam sebe, rozumet sam sobe svym pocitum, emocim. Napr. se naucim, ze kazde rano si dam sprchu, at se deje cokoli, vzdy si dam sprchu. A po case zjistim, ze jsem sprchu vynechal a nebo vynechavam. Tak se zacnu ptat sam sebe, co je jinak a proc. Protoze prave tyhle "zmeny" vedou k znovu napiti. Ze zacnu zase sklouzavat do vyjetych koleji. Nevim, jak to lepe napsat, popsat. Neni to byt ve strehu, jak psal Krtek, musim se hlidat. Spis cit proto, zjistit, ze se se mnou deje neco jinak.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 15/06/2019 18:08

---

MichaleB, myslim, ze piti z nudy a se stereotypu, je vec co existuje. Je to muj pripad. A kdyz bych se jednou a pak vicekrat rano neostrchovala studenou vodou, tak proto, ze se mi nechtelo. Vse nemusi mit jasnou pricinu

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil MichalB - 15/06/2019 19:38

---

Eriko, furt mi to prijde jako pitomost. Pijeme pro ten ucinek a tim je vyplavovani dopaminu. Pijes snad z nudy a stereotypu stavu/vodu do te miry, ze si na ni vytvoris zavislost? Co se tyce prikladu se sprchou.

Pokud si reknu, ze chci neco zmenit, dari se mi to a po nejaka dobe vynecham jednou, pak zas jindy, pak op treti atd., tak je neco spatne, protoze se mi nedari dodrzet slib, co jsem si dal.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 15/06/2019 22:47

---

Piti z nudy je pro ten efekt opilosti. Napises se, opijes a den ti rychleji utece.  
Takhle jsem to myslela

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 30/06/2019 19:38

---

Ozývám se po nějaké době. Zase jsem to pokazila byt jen 2 pivama, ale asi to snáším hůř neboť to je hned poznat. Doma bylo peklo a hádky o mém pití  
Nakonec se dozvím že ani netušil že jsem abstinovala půl roku. Prej si to myslím jen já.  
Vím že v první řadě by jsme měli abstinovat kvůli sobě, ale když ani nejbližší ti nevěří.  
Chápu že se nemohu divit tolikrát jsem zklamala. Asi jsem si řekla že 2 piva mě nevyčte. A to jsem je popíjeli při přípravě oběda aby vše stihla líp to šlo.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 30/06/2019 19:49

---

Za rady od vás jsem byla hodně vděčná, neboť s příchodem na fórum jsem začala abstinovat. Moc mě pomáhalo tu číst vaše úspěchy.  
Doma jsem dostala otázku proč pije alkoholik?  
Asi jsem si dříve myslela že pokud jsem ve všech směrech výkonná a dokážu se ještě při tom všem starat o ležící maminku, nikdo mě nebude nadávat když se napiji.  
CHYBA.... můžete být sebevětší super dřič alkohol vše zničí.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil L...x - 30/06/2019 21:07

---

Duvera, to je kapitola...Ja uz abstinuju skoro rok. Minuly tyden abstak jak prase i jsem zvracel,pritelkyni se vsechno vratilo a proste mi neverila ze jsem si nic nevzal.Jo jsem alkoholik,praskar a hulic. Co tak posloucham vsude okolo na skupinach tak proste chlapy nemaj duveru zpet od manzelek treba ani po dvou letech.

Ja abstinuju jen kvuli sobe,kvuli nikomu jinymu to nema smysl! a tim ze abstinuju vse postupne prichazi

samo-rodina, přítelkyne, dcera. Oni to vidí a vědí proč abstinují. Vůbec po nich důvěru nevyžadují prostě si myslím že na to nemám právo a nemůžu to chtít! Jinak samo začni znovu abstinovat, zkus si na tom relapsu najít něco užitečného do další abstinence B)

=====

### Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 30/06/2019 21:09

---

Ty jo! Abstak po roce. Ty mě desíš.

=====

### Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 30/06/2019 21:14

---

Macku, úplně tě chápou. V tomhle vedru je na pivo chuť. Ale po dvou pivech jí už mám. Tak si nemyslím, že špatně snášíš už dvě piva. To je asi znát na každém. Záleží jestli se ti rozjedou do míle a nebo rejpave nalady.

Ja si taky při varení drív dávala. Lip to jde o ruky. A když má být nějaká návštěva, tak zmizí trema. Teď se držím zubů nehty. A desím se toho, až se jedno pustím :(

=====

### Re: Selhala jsem

Vložil L...x - 30/06/2019 21:18

---

praskovej abstak...na alkohol a mariuhanu mám jen chuť...praskový abstaky bývají dlouho. Ale dá se to zvládnout, učím se s tím postupně pracovat vím celkem už dopředu že přijde a mám pár věcí jak to zmírnit. No ale trvá to i den většinou půl dne ale to hlavní je že mě to prostě nedostane vím že to přijde prožiju si to a přežde. píšu prožiju a ne pretrpím, protože když bych to pretrpěl tak se nikam nehnu. Myslím si že my závislí se prostě musíme vnímat, vnímat vše co se okolo nás děje co prožíváme jak se cítíme a je důležité tohle dělat. učít se s závislostí žít.

=====

### Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 30/06/2019 21:28

---

Eriko určitě se drž. Sama dobře vím jak těžké to je naskočit na ten správný režim. Byť jsem před tím vydržela půl roku není žádné hrdinství.

Nejhorší je si připustit že alkoholismus je nemoc a můžeme s ní bojovat nebo se jí zcela pohltit. Vlastně ani nevím zda je to nemoc zda to není jen výmluva nás alkoholiků

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil L...x - 30/06/2019 21:32

---

Macku je to dokonce smrtelná nemoc :silly:

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Maris - 30/06/2019 22:05

---

Ahoj Macku, kdy se přesvědčíš, že nesmíš pít nic? Nediv se manželovi, že je alergický na tvá 2 piva. Zná Tě. Není žádná omluva, že se staráš o milion věcí. Jednou jsi alkoholik a tak to zůstane navždy. Už ani slzu, jinak vše ztratíš. I sebeúctu. Škoda, že Tvá recidiva Ti nebyla dostatečným poučením a zase zkusíš dráždit mozek pivem. Alkoholik, když je na abstinenci sám to nemá lehké a málokomu se abstinovat podaří. Následuj úspěšně! Setkávání s úspěšně abstinujícími podporují vytrvalost v abstinenci. Stále nikam nechodíš, vid'. Škoda, moc bych Ti přála, abys prozřela a vytrvala, Tobě i všem co stále selhávají.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Michal - 30/06/2019 23:13

---

L...x.... ahoj m0hu se zeptat po jských lécích máš po roce abták? Díky...

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Gennosuke - 01/07/2019 12:37

---

Macek napsal:

Asi jsem si řekla že 2 piva mě nevyčte.

Macku jsi alkoholická :-(. Ted uz je uplne jedno jestli to bylo jedno pivo nebo deset piv nebo lahev tvrduho :-(. Musis si vybrat - bud nic, ani kapku a trvala doivotni abstinence nebo dal pit a resit vsechny problemy s tim spojene :-(. Jasne ze jsou alkoholici kteri dokazou i pres svoji zavislost pit rizene a kontrolovane... 1 z 1000? Nebo z 10000? Pro vetsinu z nas tady na foru je jedina sance nepit - uz nikdy.

Uplne chapu ze je to tezky - kdo jiny by Te mel podporovat nez Tvi nejblizi? Jenze jak maji verit a myslet ze to myslis opravdu vazne a opravdu se chces zmenit kdyz jsou opakovane svedky selhani :-(.

Rozhodne by bylo dobre aby Tvi nejblizi vedeli s cim vlastne bojujes a proti cemuz stojis. Pokud je to mozne at si prectou treba Zustat strizlivy od Nespora ( stazeni tady ) nebo od Jilka Ze zavislosti do nezavislosti.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 01/07/2019 19:32

---

Tak jsem si stáhla knihu od Nešpora. A vysvětluje pár věcí které znám jen jsem je nedokázala popsat neboť jsem nikdy nenavštívila žádného odborníka  
Alkohol jsem znala hlavně z dětství u své mámy. Tak moc jsem se snažila být lepší než ona a nakonec jsem úplně stejný sobec jako ona.  
Ani nevím přesně ten okamžik své závislosti.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 01/07/2019 19:36

---

Maris chápu. Je to jak házet hrách na zeď. Porat dokola.....  
Také bych se zlobyla kdyby mě někdo lhal a znova sliboval.  
Proč ta vůle není silnější

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Maris - 01/07/2019 19:50

---

Ahoj Macku, vím jak Tě to štve, měla jsem to taky tak a dlouhé roky se mi nedařilo přestat. Vzdy nejvíce na půl roku a pak zase selhání. Ty strašné kocoviny a pocity bezmoci, bylo to děsné. Tak strašně jsem chtěla nepít a pak se to podařilo. Víím ,že nechceš nikam chodit, ale nechat si pomoci není hanba. Možná, že potřebuješ svoje dno, zatím asi nemáš takové odhodlání a víru .Ale taky až toho dna dosáhneš pak nebude už nikdo kdo Ti bude věřit.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 03/07/2019 16:53

---

Maris máš ve všem pravdu. Nechci ten kolotoč roztočit znova. Děkuji

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 03/07/2019 17:00

---

Také se zamýšlím nad myšlenkou proč nejbližším lžeme a snažíme se aby nepoznali že jsme se napili. Snad aby jsme v jejich očích nebyli za zrůdy, nebo aby nás nepustili..... Třeba někdo z vás na to přišel nebo mu to bylo vysvětleno jinde.

---

Možná ztrácíme i pochopení okolí i z toho pitomeho důvodu že se jim neumíme svěřit že bojujeme a někdy to nevyjde. Asi se bojíme z nepochopení možná že by jsme ztratili u nich na hodnotě. Nevím..

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Sochař - 04/07/2019 21:22

---

Dám sem zkr. odkaz na hnutí Straight edge - málokdo totiž víte, že nepít je těžkej PUNK!

### Straight edge

(zkráceně sXe) je název životního stylu, subkultury a sociálního hnutí spojeného s hardcore punkem. Byl inspirován punkovou hudební skupinou Minor Threat v jejich stejnojmenné písni. Přívrženci straight edge odmítají jakékoliv drogy, ať už legální nebo ilegální (tzn. alkohol, cigarety a největší radikálové i kávu a čaj). Někdy se označují slovy „drug free“. Poznávacím znamením pro ně bývá písmeno X, často namalované na zápěstí rukou. Původ písmene se spojuje právě s místem vzniku hardcore hudby. V Americe je zakázáno podávat alkoholické nápoje mladším 21 let, takže takovým lidem je u vstupu do baru namalováno písmeno X na ruku. Straight edge si takové značení dělají dobrovolně.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Lenka - 05/07/2019 11:08

---

Ahojky všem po dlouhé době.

Těž jsem selhala. Po půl roční abstinenci cca 9 měsíců popíjení.

Dle lékařky nejsem alkoholik, "jen" nekontrolovatelný pijan. Být bez alka mi nijak zvlášť nevadilo. Někdy jsem si to doslova užívala, protože jsem byla den po zábavě jediná, která si vše pamatovala.

Někdy mi bylo líto, že nemyslím takových lumpáren a jsem "vyvrhel".

Dostala jsem se mezi lidi, kteří popíjeli denně. Po měsíci každodenního žití s nimi, jsem svoji vůli poslala k čertu. Nelituji toho. Poznala jsem, že je to prostě buď a nebo. Něco mezi jde, ale jen na chvíli. A nic jiného neexistuje.

Oči mi otevřel návrat do vztahu s barmanem. Vykulené jiskrné oko, plané

sliby, nespolehlivost, bordel, špína,.. Vydržel 3, 4 týdny nepít. Ale jak začne, jen tak nepřestane. Kalba, druhý den něco málo a hurá, ať se motám znovu. Společný čas prochrápat a pak pít po tajmu sám se sebou... Dříve pil 2, 3 i 4 dny po sobě. Teď to vydržel týden a po necelém měsíci 5 dní vkuse. Lidi v otevřeném baru a on chrápe ožralej doma.

Plnila jsem sliby ty poslední měsíce, výlety s dětmi, práce... vše ok. Ale koupit si z nudy a pro osamocené večery lahev vína, jsem nakonec mohla ob den. Někdy denně.

Když jsem pak denně viděla, jak to dopadá, jak člověk vypadá, jak se chová, jak dokáže být hnusný vůči celému svému okolí, ukázala se mi před očima STOPka.

Přeji si ušetřit na dovolenou u moře - to je na prvním místě. Za každý týden abstinence hážu peníze do kasičky.

A za druhé možná funguji i jako podpora pro partnera, který ví, že jakmile začne nový kolotoč, mizím do dálí. Mám u něj pár hadříků na převlečení, vlastní bydlení kousek a nepoddávám se vztahu. Za necelý rok samoty jsem se naučila žít sama se sebou. Někdy to bylo s flaškou, s knihou anebo super sportovní podvečery.

Nevím, jestli vydržím a nevím, jestli chci být střízlivá úplně na pořád. Ale jistě vím, že řeknu NE a jde to. A i vím, že mám ve své blízkosti človíčka, za kterým mohu přijít, když by to nešlo. Sám si prošel léčením.

Vážím si ho a vím jistě, že v případě největší nouze mě tak umorduje sportovně, že nebudu mít sílu vzít do ruky sklenku s vodou, natož flašku.

To jsem moc potřebovala. Ve svém okolí neznám lidi, kteří by podali pomocnou ruku bez flašky v ruce.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Renata - 05/07/2019 11:32

---

Ahoj lidi, po dlouhé době zas ctu vaše příspěvky a porad stejně opakující se chyby. Taky opakovaně selhávám.

Tak zas dneska chci zacít DEN PRVNÍ. Jsem na sebe tak našťvaná. Snad to konečně vyjde. Vždyť jde jen o to se nenapít. Jak snadné. JAK TĚŽKÉ!!! Jsem sebou znechucena. Včera jsem skončila pod obraz, mám výlohu jak hrom a vůbec nevím, jak me videli děti. Tolik se stydím. Ale dost sebeamrskacství, dnes první krok. Jdu vařit. Všechny vás moc zdravím a posílám podporu. Díky za vás a vaše příspěvky. Krásný den všem

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 05/07/2019 12:24

---

Renato a Lenko. Zvladneme to. Je čas, okolí nám sice nevěří ale musíme věřit sami sobě.

Já mám teď první týden a dokázat partnerovi moji změnu bude zapotřebí dlouhé cesty.

Nevím zda po jeho boku ale smířená se sebou.

Každý tu píše o svém dnu, až teprve tam člověku precvakne. Je pravda že to dno má každý jinde. I třeba ztráta důvěry je třeba pro mě hranice.

Budu se jen modlit ať neslžu už hlavně pro sebe a své děti

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Lenka - 05/07/2019 12:36

---

Renato, výčitky a sliby den po tahu ... snad mají nějakou váhu. Začni dnes, vydrž zítra, pozítří....

Macku, dáme, to je jasný. Bojím se jen dovči. Ale zamkla jsem ji na suchu vloni, tak proč ne letos?

Krásný střízlivý den bez výčitek. Jsme jen lidi. Chybama se člověk učí.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 05/07/2019 12:57

---

Lenko také jsem měla bezva půlroční abstinenci ale doma to stejně nikdo nebral jako dobrou věc. Hold ta nálepka Alkoholik nám už nikdy nebude odstraněna.

Ono je jedno kolik toho člověk vypije a jak často. Me třeba minulý týden manžel po 2 pivech nazval nevylecitelnym alkoholikem.

Uz se nebudu snažit kvůli němu, ale kvůli sobě neboť si nemyslím že jsem špatný člověk.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Gennosuke - 05/07/2019 13:08

---

Renata napsal:

Včera jsem skončila pod obraz, mam výlohu jak hrom a vubec nevím ,jak me videli deti. Tolik se stydím.

Renato pamatuji si jak jsi tady psala pred dvema mesici - nezlob se prosim, naprosto Ti nechci kecat do toho co mas nebo nemas delat ale nebylo by lepsi vyhledat odbornou pomoc?

Tady vubec nejde o to ze si ublizujes a nicis se - jsi dospela zenska a je pouze a jenom na Tobe jak se svym zivotem nalozis. Ale jsou tady ty deti :-(! Umis si predstavit co by se stalo kdyby doslo nedejboze k nejakemu urazu nebo nehode a zjistilo se ze maminka je vykropena pod obraz :-(? O ty deti muzes prijít!!! A umis si predstavit jak hrozne to musi byt pro ne?

Kazdy prochlastany mesic do toho padas hloubeji = budes mit tezsi se z toho dostat ven :-(. Dej si posledni sancí - posledni pokus utect z toho sama a zvladnout aspon 100 dni bez chlastu. A pokud to nedas tak utikej pro pomoc.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 05/07/2019 13:34

---

Genošku moc ráda tě tu vidím. Doporučení knih skvělé, děkuji.

Osudy lidí se tu rychle točí aniž by si člověk uvědomil kolik nás je co hledáme začátek.

Kniha mě velmi pomohla v pochopení sama sebe. Když jsem to zvládla na půl roku musí to jít znova.

Číst tady děsné dopady alkoholika až mrazí. Spojila jsem se s AA a jsem v kontaktu. Vždy na tu nemoc budeme sami ale je fajn když víte že se můžete s tím podělit

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 05/07/2019 13:47

---

Máš pravdu v tom, že nejde do nekonečna psát o začátcích a o tom jak se nenávidíme.

Své děti učíme, že vše má své hranice i trpělivost a sami to nedodržíme. Jdu k sobě více do hloubky a zodpovídám si zda životní spouštěče a stresy musím řešit takhle. NEMUSÍM...

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil L...x - 05/07/2019 14:03

---

Macek napsal:

Lenko také jsem měla bezva půlroční abstinenci ale doma to stejně nikdo nebral jako dobrou věc. Hold ta nálepka Alkoholik nám už nikdy nebude odstraněna.

Ono je jedno kolik toho člověk vypije a jak často. Me třeba minulý týden manžel po 2 pivech nazval nevylecitelným alkoholikem.

Uz se nebudu snažit kvůli němu, ale kvůli sobě neboť si nemyslím že jsem špatný člověk.

Macku tvůj manžel tě, ale nazval správně! Ty jsi alkoholik, který se nemůže vyléčit.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Gennosuke - 05/07/2019 14:18

---

Macek napsal:

Vždy na tu nemoc budeme sami ale je fajn když víte že se můžete s tím podělit

Vzdycky je lepsi to tak brat - ze jsi na to sama a ze to vsechno delas pro sebe. A presne jak pises - zvladla jsi 6 mesicu. To znamena ze vis jak na to, umis to dostat pod kontrolu a hlavne vis ze to jde. Klicove pro Tebe asi bude nepolevit v usili - zvyknout si a naucit se zit s tim ze jsi alkoholicka a jedina cesta je pro Tebe zivot bez chlastu. A samozrejme zvladat krizove situace protoze ta svine zavislost ve Tve hlave to bude zkouset znovu a znovu. Jsi skvela ze jsi se odhodlala resit problem i s AA!

Jen pro legraci, vcera jsem byl u znamych na grilovacce. Starsi par, bez deti, resili jsme u grilu nejake pracovni veci a vzhledem k tomu ze oba patri sem na forum tak samozrejme alkohol vesele protekal. Behem jidla ztrestali ve dvou pulitr vodky a pak vytahli flasku Zufanka ginu a nabidli mi. Kdyz jsem chlastal tak to bylo jedno z mych nejoblibenejsich piti a me se najednou v hlave rozzarilo obrima pismenama "...tak si dej...". Vole vzdyt jsi uz buhvijak dlouho cistej, uz prece zadnej problem nemas, jsi vylecenej... nebud sucharipa blbce, dva tri panaky prece das a jdeme v pohode domu. Jen to zkusis, zadnej stres. Normalne jsem se musel rozesmat... ten hajzl, ta svine zavislost, rozmlacena a roztlucena na kousky je nekde v hlave porad nazivu a po trech a pul letech to na me zkusi :-). A jeste takhle debilne primym utokem :-). Hezky jsem podekoval za nabidku ale ze ne, ze si nedam a ze jestli to nevadi tak radeji dozeru pripalenou slaninu co zbyla po grilovani a zbyly hranolky :-).

PS

Dalsi vyborna kniha jsou Usmevy smutnych muzů od Formanka. Ale mrazi z toho v zadech, obzvlast kdyz se pak doctes jak nakonec Formanek dopadl po tom co prosel lecebnou a oficialne lecbu uspesne dokoncil :-).

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 05/07/2019 14:39

---

Genošku nebyla kniha zfilmována? Mám pocit že jsem nedávno viděla film, ale nechci kecat. L.... X také napsal že manžel nevěděl že jsem alkoholik. To asi ne, ani já to netušila a pak jsem si to ani nepřipustila. Kouká na mě jak na zrudu, sobce a lháře. Nevím zda rozvod co navrhl to vyřeší. Pro něho ano. Já už budu mít tu nálepku popřát. Aspoň se budu snažit se držet a ovládat

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 05/07/2019 14:45

---

Genosuke tak jsem koukla a ta kniha je fakt ten film co jsem viděla. Máš pravdu z toho vážně mrazí a člověk furt poráží tu obludu. Nemůžeme zase být furt ve střehu, ale musí to být náš postoj. Třeba ty jak se cítíš teď když tak dlouho abstinuješ a přijde krize hádky ve vztahu atd... Co ti ten červ říká.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Gennosuke - 05/07/2019 15:10

---

Macek napsal:

Třeba ty jak se cítíš teď když tak dlouho abstinuješ a přijde krize hádky ve vztahu atd... Co ti ten červ říká.

Jak se cítím? Kdysi když jsem tady začínal mi někdo (Pavel tuším) vysvětlil ze z lékařského hlediska je alkoholik považován za "vylečeného" po dvou letech abstinence. Mam dnes den 1168 a cítím ze jsem vsechno možné jenom ne vylečený. Cravingy se stále občas objevují ale za ty roky jsem se je naučil zvládat takže zatím odolávám. Stále mam občas hnusné alkosny ve kterých se snažím zakryvat opilost a schovávám před okolím lahve. Vyjimečně, párkrát do roka suchý abstak. Když je mi zle, jsem unavený nebo je mi smutno tak mam připravené činnosti a cvičení protože vím ze to je chvíle kdy závislost zautoci. Smíril jsem se s tím ze jsem nevyléčitelně nemocný a smíril jsem se s tím ze čisté statisticky jednoho dne nejspíš přijde selhani a recidiva. Někteří zkušenější lidé tady na fóru - Krtek nebo MichalB psali ze je špatné s alkoholem bojovat ale já to tak mam a vůbec mi to nevadí. Vlastně me to svým způsobem docela baví :-). Beru to tak ze každý den me čeká souboj s nepřítelem který je silný a chytrý a zakerný a je jenom na me abych byl chytřejší a silnější a zakernejší než on a než den skonci abych to byl zase já kdo se směje a on kdo se pláží rozsekanej pryc hojit si rany :-). A hlavně - a to je ze vseho to nejdůležitější, snažím se naplno si užívat strizlivý život - ze vsema radostma a starostma a jsem strasne moc rad za každý den který se mi podarilo urvat utekem z toho pekla.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Maris - 05/07/2019 17:14

---

Milá Macku ,rozvod?to snad ne když jste se teď vzali.To by Tě úplně zlomilo a uvrhlo do deprese a sebevčitek.Třeba už neví jak Tě donutit přestat pít.I když si myslím,že teď nepiješ.Přece Tě má rád a jinak jsi určitě skvělá žena,starostlivá a obětavá. Opravdu vyhledej pomoc,jakoukoli a nejlépe s

manželem, nenechej to dojít tak daleko. Moc bych Ti přála, aby to nabralo jiný směr a muž Ti opět věřil, ale to vše závisí od Tebe. Věřím, že to zvládneš, držím pěsti  
.A každý alkoholik se může stát abstinentem. Vyléčených je mnoho i když ta možnost recidivy tam je.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 05/07/2019 17:55

---

Drahá Maris. Nevěří mě ani abstinenci. Máš pravdu nepiji. Zařadila jsem se do AA. To že jsem tady mezi vámi mě nutí nelhat i při selhání, neboť bych vlastně lhala i sobě.  
Chápu jeho smutek. Přečetla jsem si knihu od Nešpora a hodně mě to posunulo co by laika alkoholika. Třeba až s vámi jsem se dozvěděla co je recidiva atd...  
Vím že nesmím nic pít. Donedávna jsem si blahove myslela že mohu pít kontrolovane. NEMOHU  
Je zvláštní že když někde jsme a ostatní pijí nepřidám se. Není chuť.  
Maris ráda bych se s tebou spojila i jinak než tady.  
Děkuji

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 05/07/2019 18:51

---

Geno, tak to jsi me docela ranil. Ja se tesila, ze po dvou letech chut na alkohol prejde. Ze po roce jeste chut je, jsem se od vas dozvedela uz na zacatku. A byla jsem v soku, ale popasovala jsem se s tim. Tak vlastne - co se da delat? Asi nic. Budu se muset popasovat i se dvema lety i se tremi .....

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil L...x - 05/07/2019 18:54

---

Erika napsal:

Geno, tak to jsi me docela ranil. Ja se tesila, ze po dvou letech chut na alkohol prejde. Ze po roce jeste chut je, jsem se od vas dozvedela uz na zacatku. A byla jsem v soku, ale popasovala jsem se s tim. Tak vlastne - co se da delat? Asi nic. Budu se muset popasovat i se dvema lety i se tremi .....

Je to hrozně individuální někdo má chuť po deseti letech někdo je nemá po dvou.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil krtko - 05/07/2019 19:32

---

G."Nekteri zkuseni lidi tady na foru - Krték nebo MichalB psali ze je spatne s alkoholem bojovat ale ja to tak mam a vubec mi to nevadi."

---

Zaleží, kto si čo pod tým slovom boj predstavuje. Možno aj to by bola zaujímavá téma. Ja som cca pred 2 dňami napísal v inej téme, čo je zhruba moja predstava "boja" s alkoholom.  
P.S. Kde si prišiel na to, že som skúsený? Píšem tu len svoje názory a skúsenosti. To ešte neznamená, že sú tie názory aj správne a že sa nemôžem mýliť.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Gennosuke - 05/07/2019 20:44

---

krtko napsal:

Kde si prišiel na to, že som skúsený? Píšem tu len svoje názory a skúsenosti. To ešte neznamená, že sú tie názory aj správne a že sa nemôžem mýliť.

Krtku ctu Te tady ... jak dlouho ... 3 roky :-)? Nevsiml jsem si ze by tady byl nekdo dalsi kdo by dokazal tak trefne a presne reagovat na problemy se kterymi se tady lide sveruji. To znamena jedine - velice dobre chapes co se deje a co a kde je za problem = mas zkusenosti. Uz jsem Ti to tady psal - domnivam se ze by jsi dokazal lidem s problemy s alkoholem poradit lepe nez minimalne 50% radovych lekaru. Je to pochopitelne - na rozdil od nich jsi \*tam\* byl ;-). A prezil a vratil se zpet...

No a mylit se samozrejme muzes... cha... taky jsi mi v prvnim roce predpovidal recidivu a HA :P ! Ale ted vazne... to co jsi prozil by nejspis dokazalo par lidi zabit zatimco Ty zijes a jsi schopny psat a komunikovat... logicky mi z toho vychazi ze ty nazory tudiz musi byt spravne :-).

PS

Dohledal jsem si Tvuj prispevek o tom "boji". Asi mi utekl. Tak jak jsi to popsal tak ne, tak se zavislosti nebojuji, to ne. Ale kazdy den na svoji zavislost myslim a stale ji vnimam jako hrozbu, jako nebezpeci ktere musim kontrolovat. Bezne treba pri cekani v MHD "cvicim" - myslim na alkohol, na to co pro me aktualne znamena, na to jestli mam chut se napit nebo ne. Obcas pri nakupech zajizdim mezi regaly s chlastem, divam se na lahve ktere jsem tak miloval a analyzuju pocity ktere to ve me vyvolava. Proste se ujistuji ze hradby jsou stale pevne a neustale na nich stoji armada pripravena odrazit utok (jestli pri tom odrazeni utoku uspeje uz je jina vec...).

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Gennosuke - 05/07/2019 20:48

---

Erika napsal:

Geno, tak to jsi me docela ranil.

Nedes se!!! Presne jak Ti napsal vyse L...x - toto je strasne individualni zalezitost. A navic to nejsou zadne horory ani nic strasneho... je to spis maximalne otravne a s\*\*\* to :-).

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 05/07/2019 21:09

---

---

Ja jsem vydesena od te doby co jsem se rozhodla pro nepiji uz jen malo.  
Celkem rychle jsem stravila i tu delsi dobu chute na alkohol.

---

**Re: Selhala jsem**

Vložil Erika - 05/07/2019 21:16

---

A Krtku ja si taky myslim, ze jsi zkuseny. A ze dokazes spravne nakopnout. Me si nakopnul a spravnym smerem.

Jestli vydrzim, tak 29.4 budu psat chvalozpev :laugh:

---

**Re: Selhala jsem**

Vložil Erika - 05/07/2019 21:22

---

Krtku, to co jsem napsala je blbost. Chvalozpevy bych mela pet v kazdem pripade, protoze jsi me nastartoval

Ale jesti vydrzim a nebo ne, je jen moje prace

---

**Re: Selhala jsem**

Vložil Maris - 05/07/2019 21:23

---

Macku napiš na enbon@seznam.cz

---

**Re: Selhala jsem**

Vložil krtko - 05/07/2019 21:43

---

No tak určite sú tu väčší borci, ktorí toho zažili viac, vypili viac. Len o tom nepíšu. Mne to písanie pomáha zároveň vyznať sa sám v sebe. Určitým spôsobom mi to pomáha abstinovať.

Ten boj...Samozrejme, že vnímam alkohol v TV, v obchode, keď vidím niekoho opitého atd. To sa nedá toto nevnímať. Len to nejako v sebe nerozoberám, neanalyzujem. Moja skúsenosť je taká. Potom sa mi to v hlave nejako zacyklí a môže to byť pre mňa nebezpečné. Snažím sa z nejakého cravingu alebo myšlienok spojených s alkoholom čo najskôr uniknúť. Odmietanie alkoholu už mám nejako zvládnuté automaticky, až sa toho niekedy zľaknem. V práci "pracujem" aj s alkoholom, ale robím si z toho srandu občas. Tak nejako pomaly to ide.

Som rád, že som sa mýlil. Tak nech sa Ti darí aj naďalej.

=====

**Re: Selhala jsem**

Vložil krtko - 05/07/2019 21:57

---

Vďaka Erika. Som rád, že sa Ti darí. Ako Píšu L--X aj G. Je to skôr občas otravné ako hororové v mojom prípade. skôr také pripomenutie, že POZOR NEZABUDNI. Nič strašného. Mne ja takto fajn. Aj teraz sa mi občas sníva, že som sa ožral a skončil na psychiatrii alebo na Prednej Hore. Už to neriešim, sú to len sny. Nerobím z to vedu, prečo sa to občas objaví.

=====

**Re: Selhala jsem**

Vložil Erika - 06/07/2019 18:49

---

Zdravim, dneska je nejakej spatnej den. Vcera to slo samo, dnes se peru s kazdou hodinou. Mam v sobe litry caje, Tonic, Podebradky a snedla jsem na co jsem prisla a stale me pronasleduji chute. Uz abych sla do hajan :laugh:

=====

**Re: Selhala jsem**

Vložil Michal - 06/07/2019 18:59

---

Ahoj a jak dlouho nepiješ? Nemám tu takový přehled :D

=====

**Re: Selhala jsem**

Vložil Erika - 06/07/2019 19:23

---

Chapu, aby si na to clovek zavedl poznamkovy blok. Dva mesice a kousicek

=====

**Re: Selhala jsem**

Vložil Michal - 06/07/2019 19:44

---

To je super :) ....tak to přejde...jen tak dál!

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 06/07/2019 20:03

---

No to doufam, protože vůbec nejsem mila!!! Manžel sebral psa a utekl nekam na prochazku. Vypada to na dlouhou prochazku  
:(

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 06/07/2019 20:06

---

Michale a jak je tobe? Asi v pulce tydne jsem cetla dlouhou diskusi, co jste tu vedli.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Michal - 06/07/2019 22:22

---

No jako dobře mi není, jsem v práci 3 den, ale nepiju samozřejmě :) ..  
nic moc no znáš to ... :)

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil L...x - 07/07/2019 09:00

---

<https://www.kafe.cz/rodina-a-domov/vendula-svou-zavislosti-jsem-neznicila-zivot-jen-sobe-ale-i-mym-nej-blizsim-20190706.html>

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 07/07/2019 09:10

---

Dik, ja se fakt snazim, ale nekdy ta spatna nalada preroste. Polepsim se :laugh:  
Nastesti se vcera z te dlouhe prochazky vratili. Oba!

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil krtko - 08/07/2019 14:45

---

A kto koho priviedol.

=====

**Re: Selhala jsem**

Vložil Erika - 08/07/2019 15:02

---

Manžel psa.

Ta chuť na napití, není tak strašná, jako ty příšerný výkyvy nálady. Chvilí jsem milá, někdy normální a pak přijde chvíle, kdy se mi semknou čelisti, snad se mi i udělají boule a vytočí mě každá blbost. Snažím se, si na ro dávat pozor, ale nějak mě to přepere. A pak mám vyčítky.

=====

**Re: Selhala jsem**

Vložil MichalB - 08/07/2019 15:11

---

By se hodil nejaky pristroj na odber krve z prstu a nasledne vyhodnoceni, co telu chybi, ze? Resp. co mu dodat, aby se nesnazil dolouct k dopaminu skrz alkohol :)

=====

**Re: Selhala jsem**

Vložil Erika - 08/07/2019 15:21

---

No :laugh:

lepší varianta než pár facek (popř.na prd...)

=====

**Re: Selhala jsem**

Vložil Erika - 08/07/2019 15:26

---

Je pravda, že mě ten "záchvat" chytá v době kdy jsem si většinou začínala pít.

Ve všední den po příchodu z práce a o víkendu kolem oběda. Někdy přejde, někdy se chvíli zdrží.

:cheer:

=====

**Re: Selhala jsem**

Vložil Macek - 08/07/2019 17:31

---

Ahoj Eriko. Také se pozoruji jak jsem protivná a naladova. Ty máš za sebou delší dobu než já. Kdyby

nebyli ty zatracený chutě bylo by to fajn.  
Je to zkouška zda to ústrojíme nebo podlehneme.

=====

### Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 08/07/2019 17:34

---

Teď si plně uvědomuji chutě a důsledky napití. Často mě běží hlavou vzpomínky když jsem přebrala a nebyla jsem OK. Fuj hrozné zážitky

=====

### Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 08/07/2019 18:58

---

Ahoj Macku. Dnes jsem zkusila hned po návratu domu vypít sklenici Tonic. Treba chybi cukr. Pripdalo mi to lepsi. Ale nemuzu to posoudit 100%, protoze jsem byla pred tim cvicit. Tim se taky uvolnuje stres Uz jsi byla u AA??

=====

### Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 08/07/2019 19:09

---

Ano dnes. Z první chuzky jsem trochu v rozpacích. Ale mám nad čím přemýšlet

=====

### Re: Selhala jsem

Vložil MichalB - 08/07/2019 19:19

---

Alkohol je zkratka (nebezpečná) k tomu, čeho se da dosahnout treba sportem. Jen je to narocnejsi :-).

=====

### Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 08/07/2019 19:30

---

MichaleB, možná máš pravdu. I kdybych to s tím sportem brala jako bernou minci, tak ještě potřebuju další alternativu to nebyť protivná, v dny kdy necvicit.  
To bych skutečně každý den nezvládla :laugh:

=====  
**Re: Selhala jsem**

Vložil MichalB - 08/07/2019 19:55

---

Eriko, v ty dny bys byla protivna, protoze by ti chybelo cviceni. Takova presmycka z jedne zavislosti do druhe. Neni to ono, ale ve vysledku by to bylo lepsi skore, nez zavislost na alkoholu :-)

=====

**Re: Selhala jsem**

Vložil Ivana - 12/07/2019 13:29

---

Já jsem přišla o dost až v abstinenci. Tak to chodí, člověk se změní. Zkus boxovací pytel, návaly vzteku mám i po 15 letech abstinence. Tak přeperu sebe i pytel. Vztek mám, ale většinou na sebe.....

=====

**Re: Selhala jsem**

Vložil Renata - 13/07/2019 09:18

---

Ahoj lidi,tak jsem vydržela zas jen 5 dni,včera pivo,neodolala jsem.pozde vecer bez deti.Dnes zas den prvni.Jednou to musi vyjít.Tolik obdivuji Vas,co odolávate.Nepřestanu to znovu zkoušet.Snad to zvládnou.Mejte pekny den.

=====

**Re: Selhala jsem**

Vložil krtko - 13/07/2019 10:34

---

Renátka, chápem ťa. Doma suchá domácnosť. A v tom večer niekto zvoní. Otvoríš a hľa, pred dverami stojí pivo. Tak čo už s ním? Vypiješ. Však škoda by bolo nechať kamaráta stáť za dverami. Alebo to bolo inak?

=====

**Re: Selhala jsem**

Vložil Spisovatel - 13/07/2019 10:45

---

To se stává, navíc byl včera pátek..

Já mám dnes den 6 a včera jsem teda taky měl chuť. Už jsem se zbavil únavy a vrátila se mi dobrá nálada. Tak večer se objevily impulsy.. když bych si dal pár drinků bylo by mi fajn, mohl bych být

společenský, někam zajít.. Byl jsem raději doma a večer šel běhat. A zase myšlenka - mohl bych běžet okolo vecerky a tam si něco koupit. Anebo si nechat přivést pizzu a s ní nějaké pitivo. Ale včera jsem zakroužil hlavou, že prostě ne. Jakmile o tom člověk začne v myšlenkách spekulovat, že třeba trochu by mohl a kolik, zaobírat se těmi myšlenkami, tak už to je většinou v háji.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 13/07/2019 12:09

---

Ahoj Renato,

a bylo jsi měla doma a nebo jsi někam šla? A jestli jsi šla, tak proč, když víš, že to pak nadopadne dobře. Teda pro Tebe

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Renata - 13/07/2019 14:15

---

V lednici jsem měla 2 birely a chlap 3 kozly. Přišel domu, dal si večeri a šel spát, nebylo mu dobře. Tak jsem si dala nealko, a když všichni spali, tak říkám, jedno si dám at se mi dobře spí. A vypila jsem tři ani nevím jak. Fakt mi to chutná. Je to hrozny, nepiju koralky, to mi nikdy nechutnalo, a víno občas, redene vodou, a to taky třeba 2 litry. Ale to mi nechybí. Ale pivo mi chutnaaa! Byli doma jen tři, ale kdyby bylo 10, tak je taky zdolám. Bylo hodně hodin a večerka zavřená. A pokud piju třeba i jednu sklenku, tak nikdy neridim. Takže žádná katastrofa, ale zas podlehnuti, slabost. No tak zas dnes den první. Nezbývá než začít znovu. Krok za krokem, den po dni.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 13/07/2019 14:56

---

To vím, že nemuzu ani skleničku. Niceho. Pak bych neměla brzdu.

Ty to furt pokousis, co? Je opravdu lepší se na to vykaslat.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil MichalB - 14/07/2019 01:28

---

Renata, ja nemam uz cemu odolavat. Jsem na navsteve, v lednici piva, ve sklepe vina a koralka. A co, nic, pustim si film a jdu spat s cistou hlavou. zadna krec. Stejne jako kdyz je nekdo zvykly nekourit, take si nepujde zapalit. A kdz se objevi napad, ze "vsak muzes po skoro trech letech, co? Pivko, jedno, co? To das, ne?", tak se zasmegu a reknu si: "vole, napijes se a umres" a je to pry :-)

=====  
**Re: Selhala jsem**

Vložil Ivana - 14/07/2019 15:49

---

Renato, dej si bacha i na nealko pivo. Bohužel i v něm je nepatrné procento alkoholu a když se jich vypije víc je to pokušení a hlavně ta chuť piva. Pokud chceš doopravdy přestat, tak se neuváděj v pokušení. Bažení po chlastu mám i teď po 14 letech. Paradoxně se mi vrací sny kdy jsem totálně na šrot a ráno mám suchou kocovinu. Naštěstí to není zas tak často. Podvědomí je svině.....ve snech se mi vrací okna a vše co jsem opilá vyváděla. Budu se stydět do smrti. Psaní sem mi moc pomáhá....drž se a nepij, musíš chtít ta sama, musí nastat bod zlomu....nebo.....

---

=====  
**Re: Selhala jsem**

Vložil Renata - 14/07/2019 20:11

---

Dnes druhy suchý den, jsem unavena, jdu brzy spat, brzy se ozvu. Den za dnem, krok za krokem. Děkuju za reakce, vim ze musim sama se sebou se srovnat. Dnes o dane situaci i velky rozhovor s manželem. Jsem za to rada. I za vase reakce. Dobrou noc vsem.

---

=====  
**Re: Selhala jsem**

Vložil Ja - 15/07/2019 09:29

---

Renata napsal:

Dnes druhy suchý den, jsem unavena, jdu brzy spat, brzy se ozvu. "Den za dnem, krok za krokem." Děkuju za reakce, vim ze musim sama se sebou se srovnat. Dnes o dane situaci i velky rozhovor s manželem. Jsem za to rada. I za vase reakce. Dobrou noc vsem.

Renča,

..."TO zvládneš!!!" :)

("Spěchej pomalu!")

("Trpělivost a pili si přibal taky"...) :blush:

---

=====  
**Re: Selhala jsem**

Vložil Ivana - 15/07/2019 10:44

---

Minuta za minutou, hodina za hodinou, den za dnem, rok za rokem, jseš na dobré cestě, je důležité si přiznat, že máš problém, to je začátek.....silná vůle a pomoc přátel, spousta jich tě zatratí a ti praví tě podrží.....přečti si moje vlákna v životě po závislosti....drž se a piš sem....

---

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Renata - 15/07/2019 11:30

---

Děkuju. Dnes mi není moc dobře, budila jsem se a honilo se mi hlavou, jak opilá padám a po úrazu umřu. Co děti? Uplně depka, vzala jsem si neurologa a mám strach. Fakt nesmím, nebo umřu. Doma nic není, od rána péču a vařím, koupila jsem si na dovolenou 3 knížky, v sobotu s dětmi odlétám, manžel bohužel nemůže. Tak teď snad mě to konečně nakoplo. Ale nechci předbíhat. Moc si cením tohoto fóra. Víím, že je to můj boj, ale že nás je víc a zvládneme to. Doufám. Tak pěkný den a brzy zas napíšu.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Gennosuke - 15/07/2019 14:05

---

Renata napsal:  
Fakt nesmím, nebo umřu.

Umřes ale to nebude to nejhorší. To nejhorší bude padnout na fyzické, psychické a sociální dno. Když se změnis na trosku za kterou se bude stydět a kterou odvrhne i vlastní rodina :-).

Delas moc dobře, že se to snažíš řešit s manželem. Zkus mu vysvětlit, že máš opravdu hodně velký problém a že potřebuješ jeho pomoc. Například ve 100% udržování čisté domácnosti. Žádná piva v lednici, žádné víno ve skříně... prostě NIC, NULA. Neboj se - není to natrvalo, ale pokud jsi ve stavu, kdy se zoufale pokoušíš nepít a opakovaně selháváš, tak ten chlast doma a v dosahu je rozbítka :-). Když víš, že budeš mít volný čas, tak si s předstihem připrav plány - nečekej na to, až si v klidu sedneš a myšlenky se okamžitě stocí na chlast - to už bude pozdě. Me třeba pomáhalo pít energetiku a sladkých limonád, takže doma toho byla neustále obrovská zásoba. Když to na mě přišlo, tak jsem během pár hodin vypil třeba litr energetiku a další litr sladké limonady. Jasné - tloustne se po tom... ale po chlastu se umírá... :-). Snaž se neustále sledovat, co přesně a za jakých okolností tě "spustilo" a už předem buď na takové situace připravena. Není žádná hanba selhat, ale je trapné selhat znovu a opakovaně na stejné situaci a nevíš si z ní ponaučení ;-).

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Michal - 15/07/2019 17:02

---

Gennosuke, ahoj, už jsi to psal dříve, proč jsi pil zrovna energy drinky? Víš nějaký důvod?

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Sonaso - 15/07/2019 17:17

---

Reny, a kam jedes? Já jsem se sem teprve včera přihlásila a nějak si vas ještě pletu  
A jsi si jista, že tam nebudeš mít přístup k alkoholu?

=====

### Re: Selhala jsem

Vložil Renata - 15/07/2019 17:44

---

Letíme do Tunisu all inclusive,tak doufam,ze to zvládnou.Budu tam mit kamarádku s dětmi a manželem,tak přemýšlím,ze ji to reknu,ale nevím,stydím se.Budu se muset držet.

=====

### Re: Selhala jsem

Vložil Renata - 15/07/2019 17:46

---

Deti byly tak zklamaný,ze nejede manžel,ze jsem to nemohla zrušit cele.Oni letí poprvé.Budu to brat jako zkoušku.

=====

### Re: Selhala jsem

Vložil Renata - 15/07/2019 19:53

---

Tak dalsi den konci,je mi fajn,snazim se nic moc neřesit ,porad se zaměstnávat .Doma je sucho,nemam ani chut.Za chvili půjdu spat,dospat deficit ze vcera,snad 20krát jsem byla vzhůru a rano po tech snech spocena jak myš.Snad to dnes bude lepsi,beru to tak,ze se tělo čistí,hodne piju a nejaký vitamíny.No a hodne kafuju pres den.Tak dobrou noc vsem a zvladnem to,musime.Držte se vsichni.

=====

### Re: Selhala jsem

Vložil Gennosuke - 15/07/2019 20:12

---

Michal napsal:

Gennosuke, ahoj už jsi to psal dříve proč jsi pil zrovna energy drinky? Víš nějaký důvod?

Jakkoliv se energetaky abstinujícím alkoholikům nedoporučuji stejně jako třeba nealko-pivo tak mě pomáhaly - v prvních kritických měsících mě tlumily bázeň. Ale proč to tak bylo netuším.

Chut na sladký mi zůstala, asi už napřed :-). Teď jsem se vrátil domů, ráno hodina ve fitku, večer cestou z práce 12km procházka, utáhanej a strhanej a první na co jsem se doma vrhnul bylo půl litru zmrzliny se spoustou cerstve naslehaný slehacky... sakra to není jídlo ale orální orgasmus :laugh: .

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 15/07/2019 20:27

---

:laugh: Geno pekny. My resime kila a ty tady vytasis cerstvou slehacku. A urcite zivocisnou, co? Zadnou rostlin. puvodu

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Gennosuke - 15/07/2019 21:15

---

Erika napsal:

A urcite zivocisnou, co? Zadnou rostlin. puvodu

No samozrejme! Tu z rostlinnyho tuku nepapam :laugh: :laugh: :laugh: .

Ale k tem kilum - alkohol je silene kalorickej a tim jak se po nem dostava hlad a clovek se cpe tak vetsinou zjistí ze s abstinenci jde ruku v ruce ztrata vahy. Kapitola sama o sobe je fakt ze nasoska uz krome sosani nic moc nedela takze pijakova vaha leti nahoru.

Ja jsem za prvni rok abstinence sundal pres 15kg. Snazim se sportovat a drzet v kondici cili vahu rozumne udržuju ale kdyby ne - mam-li byt uprimny - tisickrat radeji budu resit nadvahu a nakup o par cisel vetsiho obleceni nez se vratit zpatky do alkoholovyho pekla.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 15/07/2019 21:22

---

Jo, s tim piti a uziranim naprosto souhlasim. Je to tak. Ono pak muzes drzet dietu jakou chces, ale prida se alkohol a je to v cudu.

P.S - ta rostlinna slehacka je pekne hnusna

:laugh:

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Michal - 15/07/2019 21:25

---

Gennosuke, dik za odpoved'.... a jen si dej ;). Mam jednoho kamarada nekouří už, pivko jednou za 2týdny na 2-3 kousky a pořád cvičí, jednou odcvičil a pak jsme sedli a ládoval do sebe pěkně velkou porci ne zrovna zdravého jídla a já na něho proč cvičíš, když pak jíš jsko prase nemíjí se to účinkem? A on se usmál a odpověděl "víš kámo já cvičím právě proto, abych se mohl dobře nažrat" :D :D :D PS: Holky ze zmrzliny a šlehačky aspoň není kocovina :) :D

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Karolína - 15/07/2019 22:09

---

No jo, snížit kalorický příjem sportem, aby se člověk mohl "napapat" :) . Každý má své důvody, proč to dělá. Já zase snižuju příjem, aby se mi tam vešla sedma vína. A stejně houby platný. Tělo drží vodu a pak se můžu snažit jak chci.

Já o tom pořád přemýšlím, proč to dělám. A je to takový pocit, jako jít se vybrečet mámě na rameno, což jsem nikdy vlastně nedělala, z různých důvodů. Prostě útěcha, která po mně nic nechce, nic mi nevyčítá. Ale následky to má, no.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Allie - 16/07/2019 03:58

---

Kájo, nepremyslej, nedělej to a basta. Stejně ti na sedmicka žádný štěstí nepřináší.

Piješ, aby sis to nasledně vycitala.... to je o ničem.

Život mame jen jeden, tak ho žij. ... ;)

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 16/07/2019 09:33

---

Ahoj Karolíno, ta necelá sedmička a nebo sedmička ti stačí? Myslím, jako, že máš pocit, že jsi alkoholem uspokojena?

Beru to podle sebe. Já potřebovala litr, někdy i s panákem. A pak se mi stalo, že jsem ten pocit uspokojení (ukojení)jaksi přepila,přeskočila a nebylo mi dobře.

A potom mi vlastně nebylo dobře ani bez alkoholu a ani po něm, protože se mi nedařilo najít tu míru,co by mi udělala dobře.

Když jsem to zkusila BEZ, tak jsem měla alespoň skvělý pocit.Skoro euforii.Tedy hned po ránu. Jako, že jsem dobrá. To vydrželo, ale asi tak do oběda. A pak jse začala zase řešit,mít strach, jak vydržím večer. Teď už euforii po ránu nepocituju, ale mám pocit sebeuspokojení. Ale vydrží NĚKDY i celý den. Někdy taky ne.

Já jen pro úvahu. Třeba kdyby jsi měla pomyslné misky vah. Tak aby jsi to mohla přidat jako závaží. :)

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Ja - 16/07/2019 09:48

---

...polepšite sa a:

...merajte si spotrebu radšej v ‰/(promile) a nie v litroch.

---

(...od 3%o vyššie začína "iný" život...) :ohmy: :silly:

..."alebo sa aj končí"...

(...úplne a nadobro/(cakumprásk.) ;) :P

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Karolína - 16/07/2019 13:30

---

Eriko, ta sedmička mi väčšinou "musí" stačiť, pretože si víc nekupuje. Je to taktika. A začínám pít až kolem 21:00. Když jsem si kupovala víno ve vinotéce, tak nebyl problém litr i víc. Když vypiju tu sedmu, musím jít hned spát, takže mě to asi neuspokojuje.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Karolína - 16/07/2019 13:30

---

Eriko, ta sedmička mi väčšinou "musí" stačiť, pretože si víc nekupuje. Je to taktika. A začínám pít až kolem 21:00. Když jsem si kupovala víno ve vinotéce, tak nebyl problém litr i víc. Když vypiju tu sedmu, musím jít hned spát, takže mě to asi neuspokojuje.

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Double D - 16/07/2019 13:43

---

Michal napsal:

Gennosuke, dík za odpověď.... a jen si dej ;). Mám jednoho kamaráda nekouří už, pivko jednou za 2týdny na 2-3 kousky a pořád cvičí, jednou odcvičil a pak jsme sedli a ládoval do sebe pěkně velkou porci ne zrovna zdravého jídla a já na něho proč cvičíš, když pak jíš jsko prase nemíjí se to účinkem? A on se usmál a odpověděl "víš kámo já cvičím právě proto, abych se mohl dobře nažrat" :D :D :D PS: Holky ze zmrzliny a šlehačky aspoň není kocovina :) :D

Takisto pravidelne cvicim a som si dost isty, ze Tvoj kamarat (podobne ako ja) sa stravuje vacsinou dost "cisto" a vďaka tomu vie, ze si moze dopriat raz za tyzden nejaky ulet. To robim aj ja, cez tyzden si davam dost pozor na to, co zjem (aj ked to uz robim skor automaticky, uz to mam "v krvi", co je pre mna ok a co nie) a potom cez vikend sa spokojne napcham trebars pizzou, alebo idem do KFC a odtial rovno do cukrarne na dezert. 1-2x do tyzdna si doprajem, nemam ziadne vycitky :D

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 16/07/2019 14:03

---

Karolino, kdyz to vydrzis uz do 21, tak to mas uz pak minut do rana. Nekteri uz chodi v 9 chodi do poslete.

=====

**Re: Selhala jsem**

Vložil Karolína - 16/07/2019 17:13

---

No,ono jde právě o ten rituál, konec dne, třídění myšlenek a k tomu víno. Když nepiju, chodím také spát ve 21:00 a nebo koukám do nořasu.

=====

**Re: Selhala jsem**

Vložil Renata - 16/07/2019 18:16

---

Suchá domácnost..a je po rituálu

=====

**Re: Selhala jsem**

Vložil Ja - 16/07/2019 19:19

---

..."vymysli/te si vlastní čajový/kávový rituál a praktizuj (si) ho, hoci aj každý deň - až do rána"... :) (...A popíjaj (si) veselo ~> do triezva; a ritualizuj (si) takto všetky svoje ja: .) :P

=====

**Re: Selhala jsem**

Vložil Karolína - 16/07/2019 19:45

---

Hezky napsané, Ja :) . Hlavně to JA je filosofický oříšek.

=====

**Re: Selhala jsem**

Vložil Macek - 16/07/2019 19:54

---

Ahoj zdravím tu všechny koho ničí nebo ničil Alkohol. Když jsem před měsícem založila toto téma, nenapadlo mě kolika lidí se to týká. Ta chuť je mnohdy tak silná, že člověk to zkusí a řekne si že třeba tentokrát to zvládnou.

Chci sama za sebe říci že stále odolávám a vlastně si říkám, co by mě to dalo se napít. Další pokušení, další selhání, další ztráta důvěry.... Nestojí to vážně za to. Ten chvilkový impuls se napít pomine a z nás

se stane o kousek víc silný člověk.

Ano i já jsem pitím zaháněla špatné dny, nudu, jen tak si dát....

Mohu děkovat že jsem na téhle cestě potkala pár dobrých lidiček kterých si moc vážím a jejich rady беру jako svůj hnací motor.

Tak snad pro nově příchozí, nebo pro ty kdo zatím odolávají se sdílením se svěřit Bud'te silní

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Ja - 16/07/2019 20:11

---

Karolína napsal:

Hezky napsané, Ja :) . Hlavně to JA je filosofický oříšek.

Karolína,

TU sa dočítaš viac:

<http://antroposof.sk/clovek/ja.html> B)

"Ja žije v tele a duši, duch však žije v ja. A to, čo je v ja obsiahnuté z ducha, to je večné. Duch žiari do ja a žije v ňom ako vo svojej schránke, ako pre ja sú schránkami telo a duša. Nižšie ja nemôže nikdy uvidieť vyššie Ja, ktoré vychádza z nižšieho ja." :)

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Karolína - 16/07/2019 20:31

---

Ja, děkuji za odkaz. Já teď čtu Paula, Bruntona a Eduarda Tomáše, ale je to mooc těžké, několikrát to číst dokola, než něco dojde. Na odkaz mrknu :)

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Ja - 16/07/2019 20:45

---

Karolína, píšeš:

Ja, děkuji za odkaz. Já teď čtu Paula, Bruntona a Eduarda Tomáše, ale je to mooc těžké, několikrát to číst dokola, než něco dojde. Na odkaz mrknu :)

Skús

Květoslava Minaříka a jeho:

"Beseda Bohů". ;)

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Spisovatel - 16/07/2019 21:36

---

Květoslav Minařík je skvělejší, četl jsem někdy před 10 lety, taky doporučuju.. nebo cokoliv z okruhu buddhismu.. práce s myslí.. :)

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Michal - 16/07/2019 21:50

---

DD,

tak to má nastavené tak, jak by mělo být, pár přátel, kteří dlouhodobě cvičí, to dělají obdobně. No já osobně jím jak prase, ale začínám malými změnami a baví mě to. Můj alkoholismus spočíval z velké části v tom, že jsem po práci nebo ve volném dni seděl doma a "nudil se" ...byl líný jak veš..a potím mé kroky směřovaly směr "kamarádi" a hospoda. Za poslední týdny po mém posledním krachu, jsem i přes všechnu tu nechuť a lenost šel běhat, dnes už několikrátý výběh ( výsledky nejsou nic moc, dech jak postřelený kocour:D ), ale světe div se dnes už jsem se nepřemáhal - dobrý pocit, těšil jsem se, vyolnil čas, myšlenky na alkohol v nedohlednu ... snad se mi bude dařit nadále, chci být fit a cítit se fajn :) opravdu cvičení a běh, kolo cokoliv ze sportu má něco do sebe! Všem fajn večer :)

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil cibulka - 24/07/2019 13:40

---

Ahojte všeci, uz mi to tu chybalo ;) Ahoj macku, tak ako som si tu precitala, zase zaciname spolu. Za tu dobu co som sem nepisala sa nic zasadneho neudialo, len som dospela k tomu, ze mi alkohol vadi v mojom zivote, a rozhodla som sa nieco s tym robit. Nechcem sa tvarit ze ten cca pol rok ci tristvrte co som zase zacala pit bol ok, nebudem zlachcovat, ale nemola to ani velka drama. Vadi mi ze som sa nevenovala rodine kolko by som chcela a pit si pivo sama pri telke, ties ziadna vyhra, ano ja popritom aj upravem aj vsetko, len tie rana potom katastrofa, nervozna, podrazdena. Vsak to poznate....

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Macek - 26/08/2019 20:29

---

Ahojky zdravím vás tady po nějaké době. Od doby kdy jsem psala tuto diskuzi uběhli už měsíce. Hlásím jsem stále střízliva. Plně jsem si uvedomila svoje selhání a je pravda že teď daleko v širší perspektivě. Je svatá pravda že nesmíme ani na okamžik zapomenout co s námi udělá alkohol. Přeji všem krásné léto

=====

## Re: Selhala jsem

Vložil Erika - 26/08/2019 20:33

---

Ahoj Macku, jsem rada, ze jsi OK a ze jsi se ozvala. Obcas jsem na tebe myslela a na ostatni devcata co se tu mihla taky.

Mam radost, ze se ti dari nepit. :laugh:

=====