

Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil Pavel - 14/01/2010 05:03

Dobry den, muj problem neni jeste tak hrozny, ale mam strach, ze nemusí dlouho trvat a muze se z toho opravdu PROBLEM vyvinout. Kdyz chodim do prace, je vsechno v poradku, ale kdyz prijde volno, neudrzim se, vetsinou zacnu pivem, pak prechazim na tvrdy alkohol a piju, dkoud to jde (celou dobu volna). Pak vetsinou nejak pretrpim prvni den v praci a do pristiho volna je to vetsinou v pohode. Uz se ale i obcas stalo, ze jsem nebyl schopen do prace jit a pil jsem dal i behem tydne. Kdyz pak strizlivim, mivam hodne spatne psychicke stavy, mam ze vseho strach, jsem strasne pesimisticky, klepu se...je to velmi neprijemne. Dalsi problem je v tom, ze kdyz jsem opily, nemam zabrany, jsem schopen sednout do auta a jet nakoupit dalsi zasoby, poprípade se jet jen tak projet....toto je vec která me desi nejvic, vim, ze tady neni daleko k prusvihu. Jinak zkousel jsem pit s mirou, ale v mem pripade to neni mozne. Jakmile se jednou trochu napiju, a vim, ze nemusim nikam za povinnosti, nejsem schopen zastavit. Jedinou moznosti v mem pripade je uplne abstinovat. Poradi mi nekdo, jak si v teto situaci pomoct. Dekuji. Preju vsem hodne stesti.

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil hana - 14/01/2010 07:11

Pavle, já jsem sedla k netu, našla jsem si nejbližší zdravotnické zařízení, které se zabývá řešením problému s alkoholem, jsou to buď AA (anonymní alkoholici) nebo AT ambulance a objednala jsem se. Napsala jsem mail primárce psychiatrie a poprosila jsem jí o pomoc. Jsem ráda, že jsem to udělala, je to pro mě čerstvý a nový pocit a popravdě se tam vždycky těším. Napsala jsem to do Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu, přečti si to. Proč se trápí s zkoušet to znova a znova a mít výčitky, že jsem něco nedodržela když se můžeš svěřit do péče odborníků.

=====

Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil Pepa - 19/01/2010 20:49

Ahoj lidi. Mám taky docela problém s alkoholem. Nejhorší je to, že nemám míru. Dám si jedno pivo, mozek se zatemní a já piju až do mrtva. Vůbec pak nemyslím, že příští den jedu do práce (řidič nákladáku), vůbec nemyslím na rodinu, všechno jde stranou. Naposled se mi to stalo včera. Dnes mi manželka řekla, že se chce rozvést, že tohle už nejde. Mám dva syny, 5 let a 2 roky. Nechci o rodinu přijít, proto v pátek jdu navštívit doktorku a vyhledat nějakého psychiatra. Držte mi palce, abych to zvládnul. Děkuji.

jozgar@centrum.cz

=====

Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil ivlik - 20/01/2010 09:26

pepo,jsem alkoholicka je to tezke si to priznat,ale s priznanim to jde lip.jak uz jsi se zminil neni jina možnost nez abstinovat bohuzel ja uz to dnes vidim jako bohudik.pokud to sam nezvladnes navstiv psychiatra.neni to zadna ostuda naopak.je to prvni krok k stastnemu zivotu.drzim palce,jdi do toho.nedovol ty nestvure chlastu aby ti znicila zivot!!

=====

Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil Pepa - 20/01/2010 19:21

Děkuji za podporu, udělám všechno pro to, aby to bylo vše v pořádku. Ty si se z toho dostala?

=====

Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil ivlik - 20/01/2010 20:12

no dostala neni to spravny slovo alkoholik je v ohrozeni porad.abstinuju rok a doufam ze mi to vydrzi protoze to moc chci.kdyz prijde krize vzpomenu na sve nejblizi a na to jak mi bylo den pote a je zas na chvíli vyhrano.a krize chodej to si pis,ale cim dyl abstinuju tim jsou min castejsi.nektere absolventky abstinovali 10let,v domeni ze vyhrali zkusili si cvaknout a litali vtom znovu.pan doktor Skala(specialista na alkohol bohuzel jiz nezijici(rikal:alkoholik ma dve možnosti bud se upit k smrti nebo trvale abstinovat a toho se drzim umrit nechci mam toho jeste hodne hezkyho pred sebou.drzim ti palce.

=====

Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil hana - 20/01/2010 20:51

ivliku, já žiju v přesvědčení, že se dá časem vrátit k organizovanému pití, dát si 2-4 dcl vína (já pila jenom víno) příležitostně, třeba 1x za měsíc.

=====

Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil ivlik - 20/01/2010 22:03

hanicko u me to nejde mam to vyzkouseny na lecbe jsem byla2*.po prvni lecbe jsem rok abstinovala a pak jsm si rekla jakej ja jsem alkoholik vzdyt jsem moc nepila jenom vino z nejhorsiho jsem venku zkusim 2dcl a hura ono nic je mi fajn po par dnech znovu a zas dobry.jenze mi alkeci nemame klapku a v tom je na prusvih zadelano.po mesici jsem vedela ze to sama nezvladnu a znovu jsem nastoupila lecbu.s alkoholem mi bylo fajn,ale bez nej mizerne.podotykam,ze jsem se neopijela do nemoty a vetsinou ani nikdo nepoznal ze jsem pila,problem jsou ty abstaky mnohdy treba az po trech dnech.ted 24.1.mam opet rocni vyroci,tentokrat uz s tim ze vim a chci.

=====

Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil hana - 20/01/2010 22:12

ivliku, popiš mě tvůj absták, někdo tady psal, že trpěl jako zvíře. Já jsem bez alkoholu trochu nervozní, paní doktorka mě napsala lehčí prášky na uklidnění, abych přečkala to první období a je to v pohodě. Manžel v práci dostává občas alkohol. Teď je v lednici otevřená lahev a nenapadlo by mě se napít. Já teda asi klapku mám, protože jsem měla ten svůj strop sedmičku bílého vína. Věděla jsem, že je to ta horní hranice, aby mě druhý den nebylo zle a normálně jsem fungovala. Ta sedmička na mě znát, si myslím, taky nebyla. Taky proto jsem doma kvůli alkoholu nikdy neměla zle.

=====

Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil ivlik - 20/01/2010 22:44

abstak se tezko popisuje.neco tedy o me je mi 47let a od 20let jsem popijela prilezitostne pivko vino jednou za mesic jsme vyrazili na parbu kde jsem se pila jak duha ale to my vsichni byli jsme mladi.prisla rodina parby zridli,ale pokud se neco slavilo nikdy jsem neodmitla tak to slo v pohode.deti se osamostatnili ja si pro tyhle chvilky samoty zacala kupovat lahvinku vina 1l domu a popijela u televize nebo pri jiny cinnosti zacala jsem to takhle praktikovat kazdy den nevim jestli rok nebo dva,ale kazdy den.hezky se mi spalo do prace jsem vstala v pohode.po case jsem se na tu lahev tesila.bez ni mi bylo smutno.pak jsem zacala podnikat prisel stres velky vypeti a ja bez ty sklenicky nedokazala nic vyresit podotykam ze jsem se neopijela do nemoty.parkrat jsem psychicky nevidrzela ten napor 16hodin pracovat nervovat se organizovat a zhroutila jsem se.tehdy jsem si rekla s alkoholem uz ne, chci veci resit s cistou hlavou bylo uz pozde.dostavili se tak silny deprese a ja se musela zas napit aspon trochu.bez alkoholu jsem mela deprese,zvraceni,poceni.tres rukou,nespavost,bolesti zaludku a to treba i po 14cti denni abstinenci.bez alkoholu jsem prestala uplne fungovat a to byla posledni kapka,sla jsem k psychiatrovi a pak na lecbu.

=====

Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil hana - 21/01/2010 08:18

Ivliku, tak u mě se to projevuje jenom lehčí nervozitou. Nejsem zvyklá brát prášky. Dostala jsem teď na 14 dnů Neurol 0,5. Jeden navečer. Jsem po něm naprosto v pohodě a vytlemená. V něčem je náš příběh podobný. Po dohodě s panem doktorem Mlčochem jsem se rozepsala http://www.alkoholik.cz/zavislost/skutecny_pribeh_alkoholika/vypraveni_alkoholicky_o_sve_zavislosti_a_boji_s_ni.html

=====

Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil ivlik - 21/01/2010 10:22

hani,tak jsem jukla na zkutecny pribeh alkoholicky az me mrazilo,sakra rikam si tady nekdo zverejnuje muj pribeh a ja to nevim az jsem dosla k pasazi o rozvodu a spadl mi kamen ze srdce,tak to nejsem ja, mam hodnyho chlapa uz 30let,jde o to jak se ta zavislost krade po spickach a pouziva porad stejnou taktiku i to nacasovani ma v maliku a mi si ji hyckame jako jedinacka a nechce se nam ustrihnout pupecni snuru.ze je to opici laska si uvedomime vetsinou az kdyz uz nad nami ma prevahu ja ti ukazu zac je toho loket! ale kdy? a jak? vzdyt jsme preci hodni rodice!

=====

Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil ivlik - 21/01/2010 10:24

jo Hani a ten neurol je navykovej pozor na to

=====

Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil hana - 21/01/2010 10:40

já vím, mám ho jen na 14 dnů a pak se uvidí, balení je na měsíc, takže víc ani den, na to jsem opatrné, doktorka mě to říkala. To abych zahнала počáteční nervozitu. Já jsem se i rozbřečela :S :S :S

=====

Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil MUDr. Zbyněk Mlčoch - 21/01/2010 12:56

Neurol je sice návykový, ale jen když se bere dlouhodobě.

Doporučuji brát Neurol spíše nárazově při atace úzkosti, působí v podstatě do hodiny. Není nutné jej brát neustále. Když je člověk v pohodě (např. s rodinou) nebo se obecně cítí dobře, Neurol není nutné brát.

=====

Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil hana - 21/01/2010 13:52

Neuronol beru od úterý a za 14 dnů jdu na kontrolu a pak ho vysadím. Pokud to půjde bez něj, brát ho dál nebudu. Jak jsem už psala, nejsem zvyklá na prášky, takže jsem si první neuronol vzala v úterý cca v 17 hod. byla jsem naprosto odevzdaná a vysmátá, usnula jsem jako špalek a zaspala jsem do práce. Neprobudil mě ani budík. Celé ty propité měsíce se mě nestalo, že bych zaspala do práce a teď vzorně abstinuju a zaspím, to je ale situace :laugh: Ale jsou po něm vážně super stavy, jestli je to podobné když se třeba kouří tráva, tak se na to snad dám :laugh: :laugh: :laugh: Byla jsem 3x pod narkozou a

mám ráda ty stavy, když vám ráno dají prášek na uklidnění, místo stresu z operace laškuju s doktorama :laugh: :laugh: :laugh: dneska jsem si ho ještě nevzala ale už se na něj těším.

=====

Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil falada - 22/01/2010 12:23

Milý Pavle a všichni ostatní. Taky jsem si myslela, že můžu pít kontrolovaně (po léčbě). nějakou dobu jsem to udržela, ale během roku jsem v tom lítala znovu a mnohem hůř. Mám za sebou 3 dokončené léčby a 2 nedokončené. Teď abstinuju a pomaloučku se mi dávají dohromady vztahy v rodině, s manželem (který se chtěl rozvést) i s dcerami, které mě pomalu odepisovaly. Víím, že když se jednou napiju, je otázka krátkého času a budu v tom znovu. A já teprve teď víím, že už "to" nechci. Jinak dobrá léčebna je v Horních Beřkovicích :)

=====

Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil ivlik - 22/01/2010 17:40

ahoj falado, drz se holka, myslim, ze je to v mozku, jak si to tam naprogramujem. vsechny lecebny jsou urcite dobry, ale zbytek je na nas. ja byla 2* v Bohnicich a super. jenze po prvny jsem byla presvedcena ze trosku precí jenom muzu, omyl ted uz to vim a do toho mozku jsem to tam poradne nacpala ze nic a jsem s tim smirena. tak at se ti dari. ABSTINENCI ZDAR!!

=====

Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil Pepa - 23/01/2010 12:07

Tak jsem včera navštívil tu doktorku, jak jsem psal... Řekl jsem jí o co jde, říká mi, že jestli mám s tím problém, nemám do hospody chodit. A všechno s tím spojeném. Chtěl jsem po ní, aby mně někam doporučila k odborníkovi, tak mi nejdřív říkala, že mi řekne ten psychiatr to, co mi říká ona. Prostě nepít, nechodit do hospody. Prý jako kuřák, když se chce zbavit kouření, tak musí vysadit takové ty aktivity, u kterých kouřil. To znamená káfé, pivo... atd. Nakonec jsem se stejně objednal, ale nevím co si mám o tom myslet. Jsem fakt zvědavý na toho psychiatra. Hlavně když mám zkušenosti s doktorama co se týče dětí, tak dle toho soudím, že tady u nás moc odborníků nežije. I s dětma jsem už začal raději chodit do Prahy. Těžko říct. Uvidím, co mi tady řeknou. Ale jsem z toho docela zklamaný. Myslel jsem, že zájem pomoci někomu bude větší. Spletl jsem se. Tak zatím abstinuji sám. Od pondělí ani kapka. Jak dlouho mi to vydrží, nevíte? Je možný to zvládnout sám?

=====

Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil Irena - 23/01/2010 12:08

Ivliku,máš naprostou pravdu,je to jen a jen na nás.Ale léčebna nám,pokud tedy chceme,muže dát směr jakým jít :) .Falada Irena

=====

Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil Irena - 23/01/2010 12:13

Milý Pepo, já osobně znám pouze jednoho člověka,který to zvládnul sám.Přej Ti,abys to taky zvládl.Kamarádce pomáhá Antabus,který má od psychiatra.Falada Irena

=====

Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil ivlik - 23/01/2010 14:30

Pepo vubec se ti nedivim,ze jsi zklamanej,kdyz jsem sla poprvy k psychousevi nechal me mluvit asi20 min to uz jsem z nej citila ze by si rad dal slofika rek ze nesmim pit(coz jsem nevedela cha cha/ a napsal mi lexaurin po kterym me bylo jak po 2l vina.musela jsem hledat odbornika pres alkohol nasla jsem ho a lecba byla o necem jinym.hlavne jsem ho zajimala,nebo tedy ma choroba.poradil rekl co dal a jsem dnes tam kde jsem.Hanicka chodi na AT,Pepo zkus to taky,nevim jak pevnou vuli mas,ale bylo by dobry si to pojistit.hlavne nerikej ze to mas daleko,kdybys vedel odkud jsem ja.

=====

Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil hana - 23/01/2010 16:51

Pepo, vůbec se nenech znechutit a odradit. Můj obvodní lékař na mě koukal jako kdybych spadla z měsíce, že jsem začala chodit do AT, když jsem mu řekla kvůli jakému množství alkoholu, tak říkal, že by musel začít chodit se mnou. Psycholožka v AT mě na úvod řekla, že alkoholismus u žen je více problematictější než u mužů a že ambulantně se z toho dostane málo kdo, že bude lepší léčebna. Šla jsem od ní našťvaná a říkala jsem si, co si ta kráva o sobě myslí. Oni k nám ale asi musí takhle přistupovat. Po pravdě jsem čekala, že mě tam začnou litovat a pobřečí si se mnou v jaké překérní situaci jsem a že za to můžou všichni kolem kam jsem se dostala..... Na mě to alespoň funguje, že čím víc lidí kolem mě podceňuje, že to nezvládnou, tím víc mě to podporuje k tomu, že zrovna já to dokážu. Naordinovala jsem sama sobě od nového roku jiný režim. Tím určitě nechci říct, že bych do této doby něco zanedbávala. Jsme s manželem už sami, dcery se osamostatnily a tím mě ubyla spousta povinností, mám více volného času a z toho mimo jiné vyplynulo to moje pojíjení. Takže jsem se začala mnohem víc věnovat sama sobě. Možná to někomu bude připadat směšné, ale měla jsem do teď třeba jeden krém na obličej, teď mám na den a na noc, na víčka a na dekolt atd., snažím se mít každý den jinak nalakované nehty, pravidelně chodím na kosmetiku, ke kadeřníkovi a na masáže , žehlici prkno se žehličkou vytahuju kvůli 2 trikům a nečekám až bude plný koš, 3x týdně pečů v domácí pekárně chleba nebo si sama pletu houstičky, chodím se psama na dlouhé procházky, chodím na keramiky, pletu košíky z pedigu, šiju tildy atd. Stojí to spoutu peněz a volného času ale baví mě to a jsem zaměstnaná. Peníze neřeším, protože těch jsem prochlastala hodně. No a když se sama sobě tak věnuju, tak by byla přece velká škoda to tělíčko opečovávané rychtovat alkoholem????? 6.2. to bude měsíc, co docházím do AT,

nepiju a k měsíčnímu výročí mám vyhlídnutou super kabelku. Nevím jak by tohle měli řešit chlapi, ale já jsem se k tomu postavila asi takhle a zatím dobré. Našla jsem si u nás ještě jedno zařízení, kde řeší alkohol, tam jdu hned začátkem února. Ono i to docházení na "pohovory" zabírá nějaký čas, ale já jsem za něj ráda. Moje rodina ani okolí nemá o mém problému ani ponětí, takže nemám s kým o tom mluvit. Manžel si dá občas k obědu pivo, takže i to doma je a já se prostě napít nesmím. Koupila jsem si závislost sama a sama se z toho musím dostat bez toho, abych omezovala svoje okolí je to můj problém. Hanka

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil nešťestník - 08/02/2010 11:05

zdravím, má někdo zkušenost s poruchou rovnováhy, nestabilních nohou a závratěmi, a jak to tak dlouho trvá.

=====

Re: Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil janka - 18/02/2010 13:28

Ahoj. ja v podstate viem že mám problém . Moja hranica je 0,7 dcl vina ale to nik nespoznal že som niečo pila.Tak potom prišla na rad druhá. Tu som horko ťažko dopila ale dopila. Tie rána po druhej flaši boli horšie ale pomaly si zvykám. Viem že mám problém a chcem ho riešiť. Je to možné tak že mi bude dost len jedna 0,7 ? každý den

=====

Re: Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil Květa - 18/02/2010 21:54

Ahoj Jani,
přečti si skutečný příběh alkoholika, který se nachází v kolonce: alkoholismus. Asi také víš, že se náš organismus po určité pravidelné dávce alkoholu adaptuje a tím se zvyšuje naše tolerance k němu. Tím pádem jeho účinky při stené davce již nejsou takové a následuje zvyšování dávek. Potom následuje poškození kontroly nad pitím, která je trvalá a další komplikace. O těchto věcech je zde hodně informací. Přečti si taky ten příběh, stojí zato.
ahoj

=====

Re: Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil hana - 18/02/2010 22:00

Ahojda Květo, dík za propagaci mého příběhu :laugh: taky si myslím, že stojí za to, ale v tom negativním

smyslu slova.

=====

Re: Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil Květa - 18/02/2010 22:04

Četla jsem ho již dříve, se zatajeným dechem. Co jej ale ještě více podtrhuje je to jeho poračování, že sem chodíš a sdílíš se dál.

K

=====

Re: Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil hana - 19/02/2010 21:20

Květo, přece nenapíšu svoje paměti a pak budu zticha :(Svoje vítězství dotáhnu do konce a svých 5 minut slávy si určitě vychutnám. Konec srandy nepěstuju kamarádky, jsem samotář a tohle je pro mě skvělá možnost se ze všeho vypovídat. Kromě vás a psychoterapeutky o mě tohle nikdo neví, je to anonymní a mě to tak vyhovuje. :(

=====

Re: Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil Květa - 20/02/2010 18:26

Hani, u té slávy s Tebou ráda setrvám i deset minut z té pozice kde každá jsme :)

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil ivlik - 20/02/2010 18:53

Já se připojuju Hani.Jsme s tebou nejsi na to sama a sledujem tě,kritizujem ,sdílíme a sdělujeme.S oznámením manželovi nespěchej na to je čas vždycky,příležitostí bude jistě dost,dělej podle srdíčka a intuice.

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil Vendula - 27/04/2010 10:48

Ahoj všem.

Už nevím co dělat tak Vás chci požádat o radu.

Nejde o mě, ale o mého otce, který má problém s alkoholem. Pije, a to denně, ale ne tak, aby byl agresivní nebo něco rozbíjel nebo já nevím co. Jen je prostě jak gumička, plácá kraviny když večer kouká na seriály v televizi anebo u ní usne, prostě mu to pití gumuje mozek a on není schopný si to uvědomit, aby s tím něco udělal. Ráno jde do práce, když se vrátí tak šup pro pivo do hospody - přijese si domů 2litrovou lahev s pivem, ale myslím že mezitím si tam taky ještě dopřeje, protože si nemyslím, že by pak byl takový jaký po vypití je. Pivo pije místo vody řekla bych. Co jsem si všimla tak to prokládá vodkou - ale to nevím jestli denně nebo jen o víkendu. Doma už s rodiči nebydlím, ale trápí mě když přijedu že s ním není řeč - je prostě debilní, nedokáže vnímat, reagovat normálně na nějaký rozhovor, prostě už je celkově mimo a přijde mi, že už i v době kdy je střízlivý. Máma je z toho na nervy - má na něj už alergii, což se jí ani nedivím, bratr začal být poslední dobou fakt hnusnej a na něj silně nepříjemnej, to taky chápu. Já mlčím a jen to všechno sleduju a už mě to nebaví. Když jsem se snažila mu v klidu říct, tak rozhovor skončil hádkou, abych se zamyslela nad svým životem a kdesi cosi - prostě se urazí a začne mě moralizovat. Můžete se mu snažit vysvětlovat v klidu, ve vzteku - je to jedno - vždycky má dojem, že je chudák a nemáme ho rádi a jen ho buzerujeme. Bohužel už se nikdo nesnaží něco mu říkat, už občas jen já když mi dojde trpělivost. Tvrdí, jak mámu miluje, ale nevdá mi, že se kvůli němu rozčiluje a křičí. Místo vycházky letí do hospody zatím co ona chodí po lese, když jedeme někam na návštěvu, tak první spěchá domů, když jedeme na nákupy tak to stejné - vyjedem na desátou a už za chvíli potřebuje jet domů. Všimla jsem si, že se mu už klepou ruce přes den. Prosím Vás hrozně moc, napadá Vás někoho, co se dá dělat? Neumím si představit, že by sám dobrovolně uznal, že je nemocný a šel se léčit.

A ještě jedna věc - asi před 10 lety byl v nemocnici a podle mě měl delírko - bláznil a byl fakt mimo, skolaboval kvůli slinivce, nemá ji v pořádku.

Napadali mě různé věci, opít se s ním do němoty, aby padnul a bylo mu zle a došlo mu to, povídat si s ním v klidu a rozmluvit mu to - všechny snahy končí stejně. On je v pořádku, mi jsme na něj vysazený a on je chudáček, kterému jen ubližujeme.

Je toho víc co bych k tomu mohla napsat, zbytečné hádky, to že ráno když jede do práce musí mít ještě hladinku, prostě hodně věcí by stálo zmínit, ale to bych mohla psát romány. Kdo jste si tím prošel, víte co všechno tohle obnáší za strasti.

Máma už uvažuje o rozvodu, chce od něj odejít, ale máme rodinný dům a ona to doma miluje - myslím si, že není fér, aby ona opustila to o co se stará a čemu se věnuje. I když je dost možné, že to tak dopadne a pak rozhodně budeme oporou jí a on zůstane sám se svým pitím. Celá naše rodina tím trpí, ale on se asi dobře baví. Má svůj svět a někdy z něj mám dojem, že ho zajímáme jen ze slušnosti.

Díky za každou radu a pomoc, která Vás napadne, už mě to vážně moc trápí.

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil ivlik - 27/04/2010 12:31

Trápíte se není divu, váš otec už bez alkoholu nedokáže žít a to je krutá pravda. Jestliže měl už před deseti lety delírko/a všechno tomu nasvědčuje/lítá v tom už poměrně dlouho. Navenek si to nepřizná, ale v podvědomí to musí vědět. Pospíchá odevšad domů, potřebuje se napít a mít tu svoji hladinu. Co s tím, těžká rada, pokud se tu pročítáte forem, jeden příběh od druhého se liší pouze v detailech a rady jsou stejné a ty platí pro všechny postižené. Váš otec je nemocný, musí zajít k lékaři. Každá nemoc se musí léčit odborníkem na daný problém a to je holý fakt. Nemocný ale musí chtít jinak zemře dřív než by musel a to je taky krutá pravda. Měl by si nechat vyšetřit aspon vnitřní orgány aby věděl jak je na tom, mě doktorka řekla, že jestli nechci umřít, musím přestat pít a to byl taky podnět k léčbě. Nemůže ale přestat bez odborného dohledu a bez medikamentů, je to nebezpečné/delírko, psychozy apod./Určitě vás má rád ale nemoc ho už pohltila.

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil ivlik - 27/04/2010 12:54

Vendulko,ted jsem četla příběh Lucie pod příspěvkem"tátovo pití mě ničí"zkuste to dát tatínkovy přečíst.Určitě nebude chtít a bude říkat že tak zle na tom není,ale kdo ví,třeba by to mohl být impuls.

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil Vendula - 27/04/2010 12:58

Děkuji za názor, rozhodně s ním souhlasím a jsem si toho všeho vědoma. Bohužel jen já, on si to neuvědomuje. Můj poslední rozhovor s ním byl o tom, aby až bude sedět nad půllitrem s pěnou popřemýšlel a že až zase jednou bude v nemocnici bojovat o život nebude se trápit on, ale mi všichni doma. Je to ale jak když mluvíte do zdi - snad jediný rozdíl, že jeho odezva je uražení. Je to šikovnej chlap, miluje nás všechny, ale tohle si prostě nedokáže připustit a sám za doktorem nepůjde. Nejhorší na tom je, že jsme z vesnice a tam prostě chodí na pivo všichni chlapi - takže on nedělá nic neobvyklého. Sednou si tam a vykládají a popíjejí, no po pravdě, to on už nedělá - po hádkách co byli v minulosti už si chodí jen pro to svoje pivo, které pak pije v klidu doma (ale jak už jsem psala, asi ti tam něco málo neodpustí dát). No nevím, asi mu není pomoci dokud ho znova nechytne slinivka a neskončí v nemocnici. Ale mám strach, aby pak už nebylo pozdě něco řešit, bohužel má asi k alkoholismu přepoklady.

Snad jediné řešení je nuž na krk, že se s ním máma rozvede, ale jde zase o to, že dům je obou a kdo ví, jak by se choval. Má jít máma do města a pronajmout si garsonku, čekat jestli se probere? To mi nepřijde fér. Situace, kdy mu hrozilo, že se rozvedou tu už byla, to byl jak andílek a snažil se, ale hrozba pominula a on si pokračuje ve svém. Je nějaký recept co by se dalo zkusit? I když třeba nebudeme úspěšní?

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil Vendula - 27/04/2010 13:01

No tak to zkusím, snad se mi povede ho chytit v takové náladě, aby měl chuť si něco přečíst a třeba nad tím bude aspoň přemýšlet, když už má dojem, že je v pořádku a nic špatně nedělá. Moc díky

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil ivlik - 27/04/2010 14:20

Vendulko,neohlížejte se na to co je fér a co ne,jednejte tak aby to vyhovovalo vám/ted už bohužel/vy musíte chtít žít,vaše maminka a vy chcete,tak si to nenechte vzít a svoje přání a touhy uskutečňte bez

ohledu na otce,nebot alkoholik taky nebere na nikoho ohled,jen prodlužuje utrpení druhých,možná to s ním hne,nebo taky ne.Vy jdete svou cestou,pak záleží na něm jak se zachová.Alkoholik si sám od sebe problém nepřizná,potřebuje otevřít oči.Je to bud a nebo.

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil jířa - 29/04/2010 10:19

zdravím všechny, brzy mi bude 34, mám super rodiče a naprosto úžasného muže, který to moje pití už léta snáší. dlouho jsem si nechtěla přiznat problém, začlo to u mě bulimí a pak se přidal i alkohol. bála jsem se, že přijdu o práci, ale když jsem dala vedle sebe rodinu a zdraví a práci, došlo mi, co je důležitější.držte mi palce, koncem května odcházím na léčení.

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil ivlik - 29/04/2010 12:38

Jituš,super rozhodnutí,máte všech pět pohromadě a moc vám fandím,je vidět že vás to pití ještě zcela nepohltilo a nebojte se,není to tam tak hrozné naopak,na to hezký a příjemný stále vzpomínám.Najdete tam spoustu nových přátel,nebot i mezi pijákama je hodně dobrých duší.Dodnes jsem s nimi v kontaktu a většina z nich abstinuje v pohodě. :laugh: Moc moc držím palce a až vyjdete ven,ozvěte se.Ze začátku jsem byla zoufalá z té dlouhý doby a pak se mi nechtělo domů. :cheer:

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil hana - 29/04/2010 13:53

Ahojda ženy, zdravím Vás. U mě dobrý, zítra jdu do Laxusu, už se těším, minulý týden jsem byla docela dost mimo z operace našeho pesana ale všechno dobře dopadlo, tak mě spadl velký kámen ze srdce. :)

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil ivlik - 29/04/2010 14:28

No to je dost Hani,že jsi se konečně ozvala a psík že je v poho.Už jsem měla obavy co se s Tebou děje,ale vše je v pořádku a hlavně Ty jsi v pořádku tak to je super.V Laxusi si to užij a přijď poreferovat.paaa ;)

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil Květa - 29/04/2010 21:09

Ahoj Hani,

jsem opět u dceřiny rodiny. Rony - pesan tedy vyrostl je to pořádný okusovadlo a velký mazel. Je bezva, že se ti daří, dej vědět, jak bylo v Laxusu.

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil hana - 03/05/2010 16:17

Ahojda holky, chvála na Laxus je maximální. Kdo to nezažil, tak asi neuvěří. Mě by asi těžko někdo o něčem takovým přesvědčil. Psychoterapie jsou super. Po třech měsících vidím, jaký jsem byla zbedněnec zbedněný a jak jsem si zbytečně komplikovala život. Nad většinou věcí jenom nechápavě kroutím hlavou. V červenci skončím a bude se mě stýskat. Velký vliv má určitě i to, že jsme si dokonale padly do oka s psychoterapeutkou.

U nás doma právě vypukla dlouho plánovaná kompletní rekonstrukce kuchyně. Nezůstane kámen na kameni. Máme s manželem docela odlišný názor a tak bude probíhat boj o každý cm², takže můžu v praxi vyzkoušet co jsem v Laxusu doposud nastudovala.

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil ivlik - 04/05/2010 14:47

Ahoj Hani, když jsem odcházela z léčení, řvala jsem jak dítě který odjíždí z dětského tábora. Nechtělo se mi do reality do světa plného zloby a nástrah. Byly tam super ženský a terapeuti a věděla jsem že mi budou chybět. Takže ti rozumím. Vychutnávej si to plnými doušky a zkušenosti získané používej v životě. Pa. :P

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil Květa - 06/05/2010 12:13

Ahoj Hani,

s těmi návštěvami v Laxusu Ti rozumím. Mám zahrádku, kde vidím vlak, kterým jsem tam dojížděla. I když je to již delší doba, někdy si zavzpomínám, dojížděla jsem tam dva roky, jsem vděčná, hodně mě tyto návštěvy posunuly, paní doktorce záleželo na tom, abychom situaci doma zvládali a i když nás tam bylo kolem pěti, všechny vystihla aktuálnost tématu a osobní intervenci. Hodně mě to do života dalo a věřím, že i v Tobě zůstanou milé vzpomínky a vzácné zkušenosti z Laxusu.

Máš v sobě vzácné kořeny života a myslím, že i terapeutka je s Tebou ráda. :)

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil hana - 06/05/2010 19:11

Ahoj Květo, je to přesně tak, dneska jsem se zrovna hodně nasmály, vypravovaly jsme si svoje zážitky s pejskama. Téma jednotlivých hovorů si volím sama, takže podle aktuální potřeby rozebírámy psychické pochody nebo jako dneska soužití se psama.

Za 10 dnů jdu po 2 měsících znova do AT ambulance a vůbec se tam netěším. Bílé pláště, dýchání a přednášky o škodlivosti alkoholu a soustavné přednášky, v této fázi mě to už připadá jako krok zpátky, myslím, že už jsem trochu někde jinde. Mám z té návštěvy hodně divný pocit.

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil Květa - 07/05/2010 13:53

Hani, je to už pěkný kus cesty co jsi ušla od doby, kdy ses těšila až bude další den kdy se ráno před prací stavíš na dýchání a promluvíš se sestřičkou v AT.

Jsi fakt dobrá, to Ty víš a je to obdivuhodná pravda. Zkus AT brát jako opakovačku do svého vědomí a podvědomí, člověk nikdy neví, kdy se to bude hodit :)

Snaž se využít sezení v Laxusu co nejvíc co to jde. Na důvody, které člověka vedou k pravidelnému pití a alkohol se mu stává obtížným už díky sezením přicházíš. Nezapomínej se taky pořádně vyzbrojit na další cestu, přece jenom každý organismus, kde si alkohol našel svoje místo je na něj citlivý....

pa

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil ivlik - 07/05/2010 14:26

Milá Hani, k tomu co napsala Květuš není co dodat snad jen, smekám a drž se. Jsi skvělá a dotáhneš to co nejdál, víš co chceš a to je moc důležitý. Síly máš dostatek a už jsi skoro u cíle. Vyděržaj! :cheer:

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil Květa - 07/05/2010 14:33

Ahoj Ivli,

jak se daří? Vztahy v práci roztály?

Já nějak nestihám, ale za všechno u čeho jsem byla a co dělala jsem ráda, stejně ale budu muset ubrat tempo a zatím nevím jak. Syn má teď těžkosti, práce, partnerka, zdraví ke sportu, ale ještě jsem od něj neslyšela, že tohle prožívat na střízlivě se nedá a za to jsem fakt vděčná.

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil ivlik - 07/05/2010 20:38

Ahoj Květuš. Vztahy v práci jsou jaký jsou, srážka s blbcem mě vždycky stojí hodně sil, ale asi to tak má být a beru to tak, že tam kde jsem má nějaký důvod a smysl, už si to tolik nedramatizuju, dělám si svou práci a troufám si tvrdit že dobře a ta dotyčná at si to se svým svědomím/jestli nějaký má/srovná sama. Takže děkuju za optání je to dobrý. Jinak taky nestíhám, vzala jsem si ještě brigádu a občas hlídám vnuka, tak jsem docela v záprahu. Aspon nemám rupy :laugh: Syn se najde uvidíš a to co se mu děje ho určitě posune v životě dopředu, úspěchy střídají nezdary a tak už to chodí, vždyt to víš sama nejlíp. Bude líp, vsad se. :cheer: Přeju pevné zdraví.

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil hana - 07/05/2010 21:41

Ivli, o vztazích v práci by se dalo založit další forum. Já jsem povahově docela svérázný jedinec a šestým rokem dělám v ryze ženském kolektivu. Je to hodně náročné, párkrát jsem si to obrečela, ale moje práce mě hodně baví a to mě drží nad vodou. Docela se vymykám pracovnímu kolektivu, nechodím s nima slavit narozeniny, neúčastním se společných tajných výletů a s nikým se nestýkám soukromě, což tam běžně funguje, nesleduju seriály, nestěžuju si na manžela a od rána se nehroučím z toho, že zase musím do práce. Je to drsné, ale já jsem takový tvrdolín, že to jde. Alespoň mají, díky mě, zdroj neomezeného drbání. Držím se hesla, co tě nezabije, to tě posílí.

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil Jarda - 19/08/2010 16:29

Zdravim,

chtěl bych se zeptat někoho kdo si prošel alkoholismem, jestli je konzumace 3 piv denně už alkoholismus, v práci mi alkohol neschází, ale jak přijdu domu už se těším na pivínko, ale dám si jich i 5. Když doma není, tak začnu bejt nervózní.

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil Rada - 19/08/2010 22:44

Zdravím Vás Jardo. Tak popravdě..3 pivinka nebo 5 pivinek? Odpověď najdete v každé slušné on line "příručce" o alkoholismu. Zvyk je železná košile. Jestliže jste zvyklý denně pít pivo po příchodu domů, tak to může být dost dobře jen ten hloupý zvyk. Já bych zkusila "přesedlat" na jiný zvyk. Zkusila bych pár dnů tak 3-5 půllitrů šťávy, jestli i pak budete nervózní, pak se zřejmě jedná o závislost. Nebo počínající závislost. Každý z nás nějak začínal. 3-5 piv, nebo 3-5 panáků nebo skleniček vína, to je jedno..Jen nevím, proč potřebujete vědět, jestli jste alkoholik? Inu abstinent nejste. V tom určitě máte jasno. Někdo

může dostat delirium i když pije několik let denně 3 piva, někdo do toho může "řezat" jako o život a NIC. Pokud Vás alkohol nějakým způsobem uzurpuje, třeba touhou po něm, tak se jedná o závislost. Co na to říci, alkohol je droga povolená, přípustná, propagovaná. To je jako byste se ptal, jestli když si dáte denně jointa (nebo ať nejsem troškař-zrnko kokainu) jestli jste narkoman. Když budu slovíčkařit, kdo pije alkohol, je alkoholik. Kdo kouří cigarety je kuřák. Jde jen o to, do jaké míry. Podle nějaké lékařské přípustné míry pro to, aby nebyl poškozený organismus myslím, že tu míru zcela určitě překračujete. Jinak moje rada je, kašlete na pivo. Raději chodte za děvčaty, to je zdravější. No a jestli už nějaké děvče doma máte, tak doporučuji jiný zvyk po příchodu domů :) Je mnohem zdravější a určitě zábavnější a pro vztah efektivnější. Hodně štěstí.Radka

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil Pavel - 19/08/2010 23:00

Ahoj Jardo,

moje zkušenost je taková, že jsem se opíjet začal ze dne na den (skoro by se dalo říct plánovaně) a to důkladně, takže jen 3 piva jsem snad v životě nikdy nevypil a když už to začal být problém, tak bylo pozdě. Takový trošku extrém, ale to je mé povaze vlastní, takže i s chlastem jsem po 15 letech skoncoval po svém. Má povaha mi to totiž dost usnadňuje - buď něco dělám (a pak se to snažím dělat poctivě) nebo to nedělám. Taková 1 nebo 0, jako v počítači, nic mezi tím.

Tvoje pozvolné a nenápadné popíjení asi bude z opačné strany začátku kariéry alkoholika a zřejmě i častější, a hlavně zákeřnější, protože může trvat hodně dlouho, než si člověk uvědomí, že už není svým pánem a pak ho může zaskočit, jak se to mohlo stát. Mě to moc nezaskočilo.

Ale k Tvé otázce: pokud sám cítíš, že se těšíš domů, aby sis mohl to pivo dát nebo pokud ho nemáš po ruce a jsi z toho nervózní nebo prostě jen na ten chlast bezdůvodně často myslíš, tak zřejmě už něco v pořádku není. Protože je spousta věcí, na které by člověk myslet měl a kolikrát si ani nevzpomene, dlouho nevzpomene. A alkohol mezi ně určitě nepatří.

Normální je totiž nepít a proto ani není důvod na alkohol nějak zvlášť myslet.

Asi jsem ti moc nepomohl, ale už jen to, že jsi tyto stránky navštívil a přemýšlíš, je dobré minimálně k urovnání myšlenek.

Dobrá zpráva pro tebe je ta, že zřejmě ještě nejsi moc daleko a třeba opravdu bude stačit si jen trošku uklidit v hlavě a přerovnat hodnoty. Ta špatná je, že je velmi pravděpodobné, že pokud něco nezměníš, máš kam padat. Já musel padnout dost hluboko a přeji Ti, abys mou cestou projít nemusel.

Pavel

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil Jarda - 23/08/2010 18:46

Díky, za vaše zkušenosti a rady, zkusím měsíc nebo dva abstinovat, a to ukáže, jak na tom doopravdy

jsem, čas je dost drahý na to, aby ho člověk promarnil byť jen myšlenkami na alkohol nebo kouření. Jsem odnaučený kuřák takže jednou závislostí už jsem si prošel. Bude to asi dost podobný. Jestli se k alkoholismu dá dojít i několika pivy denně, tak to utnu dokud to jde snadno. Mějte se fajn".

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil Blanuskha - 18/03/2011 13:02

jak se vede?

dala sem si závazek, všechno omezit na polovinu, časem pak třeba taky na polovinu. Myslím, že je to méně násilný než vůbec.

On člověk nemusí být zrovna alkoholik a stejně se toho alkoholu těžko vzdává, příležitostí je víc než dost.. Stejně to je s jídlem, když si člověk nařídí dietu - nebo zakáže nějaké potraviny tak v podstatě pak na nic jiného nemyslí...

=====

Re: Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil Sisi - 20/03/2011 18:46

Dobrý den Hani, četla jsem Váš příběh a dost se v něm poznávám. Také vínečko po večerech a také to nikdo neví. Nyní se snažím abstinovat čtvrtý den. Mohu se zeptat, jak dlouho nepijete a jestli jste měla nějaké abstinenční příznaky a popř. jak dlouho přetrvávaly? děkuji.

=====

Re: Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil niki - 10/02/2012 22:06

Čtu a držím palce

M. B)

=====

Re: Re:Snažím se abstinovat, pití alkoholu mě omezuje

Vložil Bludička - 10/02/2012 23:36

Čauky Niki....

To byl úlet, nebo chceš něco sdělit???

A nebo mi něco uniklo?

Pa a měj se fajn.

=====