Jsem alkoholik?

Vložil Kristýna - 22/07/2019 21:40

Zdravím vás, ráda bych vás požádala o radu. K alkoholu mám poměrně dobrý vztah hlavně proto, že skutečně bavit na společenských akcích se dokážu jen pod jeho vlivem, jinak se zkrátka nudím, nemám si většinou s těmi lidmi co říct apod. Pod vlivem jsem skutečně šťastná a v pohodě. Nemívám agresivní opice, nejsem ani moc nostalgická (většinou), jsem dobrý společník a většina lidí se se mnou i dobře baví. Nemám ani potřebu pít neustále. Ale když už se napiju, jakoby mi v hlavě přeplo a všechno ostatní jde bokem. Je jedno, že jsem na druhý den něco slíbila, že třeba musím udělat něco do práce, že mám zkoušku nebo mám někam jet. Nic není důležitý. Já si na to v tu chvíli ani nevzpomenu v tu chvíli prostě piju... kolik jsem toho vypila zjistím většinou až druhý den (když začnu panákovat, tak to skončí většinou na flašce tvrdýho, někdy i míchám, někdy je do toho ještě nějaká ta decka vína). Občas udělám i něco, co není úplně v pohodě, občas se za něco stydím. Ale pak třeba dva týdny nepiju vůbec a všechno je ok, ale když začnu, zas se to přepne. Nepiju jen takhle nárazově, občas si dám i skleničku vína. Někdy i o všední den... občas (ale opravdu občas) se mi stane, že jdu s kocovinou do práce... ale jen takovou lehkou, nic co by nebylo do pár hodin pryč. Tvrdej v týdnu nepiju nikdy. Ale když piju tvrdej, mám kocovinu třeba celý další den, strašně moc zvracím, nic neudržím v žaludku a je to boj.

Ono to takhle možná zní blbě, ale když vemu v úvahu, že to udělám tak jednou do měsíce. Plus třeba jednou týdně si dám skleničku o všední den, jednou za měsíc i víc, že mám lehčí kocovinu. To přeci není tak zlý. Blbý je jen to, že když se opiju hodně, tak dělám blbosti a že já tu míru nemám, jak jednou začnu. Ale zkrátka nemám pocit, že by to ze mě dělalo alkoholika. Upřímně si nedovedu představit, že bych se alkoholu měla vzdát na pořád. Nemám kolem sebe nikoho, kdo by mi řekl, jak daleko od problému jsem. Známí a rodina to bagatelizují, protože sami dost pijí, přítel to přehání, protože jeho otec byl alkoholik a zemřel před padesátkou na ledviny.

Já připouštím, že menší problém nejspíš mám, i když nevím, jak tomu říkat. Ale nevím, co s tím, jak mam postupovat. Já prostě nevím, kde je ta hranice... spousta lidí, co znám, začali svůj problém řešit, až když byli "sto kiláků" za hranicí... Asi to zní jako strašně blbej dotaz...ale já fakt nevím

==========

Re: Jsem alkoholik?

Vložil krtko - 23/07/2019 01:16

Pochopil som správne, že problém s alkoholom nemáš ty, ale tvoj priateľ?
Napriek tomu Ti odporúčam pár krát si prečítať svoj vlastný príspevok.

==========

Re: Jsem alkoholik?

Vložil Michal - 23/07/2019 02:09

Já to chápu Krtku, že píše o sobě, teda jsem si jistý :) ... ahoj za mě už jen to, že uvažuješ zda máš problém znamená, že problém máš. Nebudu nikoho škatulkovat jsi/nejsi alkoholik, ale pokud začneš pít a nevíš, kdy přestat je zle. Intervaly v pití se mohou zkracovat, kocoviny přibývat, problémy narůstat. Ja si myslím, že člověk, který nemá problém s alkoholem toto prostě vůbec neřeší....a vypít láhev tvrdého

alkoholu jako žena/dívka a druhý den prozvracet a nesplnit věci, které má o něčem svědčí. Prakticky musím uznat, že tak jak to popisuješ, takové bylo mé pití před cca 3 roky ještě.... a pak to šlo z kopce, netvrdím, že to musíš mít stejně. Takže za mne Ti alkohol negativně ovlivňuje život a máš s alkoholem problémy...

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil krtko - 23/07/2019 03:44

_____

Ale ja viem, že píše o sebe. Až tak som si buňky neprepil. :laugh:
Zle som to napísal. Asi takto je to lepšie:
Pochopil som správne, že problém s tvojim pitím nemáš ty, ale tvoj priateľ? Teda že mu vadí tvoje pitie? A keby nie priateľa, tak to svoje pitie ani ako nejaký problém nevnímaš? A ani by ti nenapadlo navštíviť túto stránku?

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Kristýna - 23/07/2019 07:42

_____

Krtku, na tohle ti odpovědět asi neumím :D vzhledem k tomu, že je jediný, kdo mě na to upozorňuje, tak by mě to dost možná nenapadlo, kdyby těch lidí bylo víc asi bych to vnímala jako problém větší

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Kristýna - 23/07/2019 07:46

_____

Michale, takže mi to zní jako zkrátka ta "hranice"... říkala jsem si, že chvilku vydržím nepít, ne že by se mi to někdy úplně povedlo, ale teď bych mohla mít větší motivací...

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Ja - 23/07/2019 09:18

_____

Kristína,

Tvoja prezývka/(nick) znamená "kresťanka", a kresťania príliš alkoholu neholdujú, skôr vzdávajú vďaku "inému" Bohu.

Skús (si) plniť sľuby a dodržiavaj termíny, keď sa domnievaš, že Ty problém s pitím a jeho dôsledkami ešte (ne)máš.

"Tak, KTO má vlastne problém s Tvojím pitím?"

"Všetci ostatní, naokolo?"

"Si vtipná a zábavná aj bez alko-dopingu?" :angry:
("Vyskúšaj a prehodnoť si TO!") :silly:

Fľaša alkoholu je dosť aj pre trénovaného opilca, ale Ty si žena.
"Si teda opilec alebo iba "jeho atrapa"??!" :ohmy: :dry:

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Gennosuke - 23/07/2019 12:50

Kristýna napsal:
Asi to zní jako strašně blbej dotaz...ale já fakt nevím

Tady je moc tezky radit :-). Podle toho co jsi napsala se domnivam ze NE - nejsi alkoholicka. Nemas zadne priznaky zavislosti, jsi uzivatel. Presneji - neopatrny a hazardujici uzivatel. Sama ale asi citis ze neco neni uplne v poradku - jinak by jsi sem nepsala. Je strasna spousta lidi co piji podobne jako Ty - klidne cely zivot aniz by meli problem se zavislosti a alkohol jim zacal ovladat zivot. A uplne stejne tak je spousta lidi kteri zacali jako Ty a behem let se vypracovali k lecebne. Urcite by bylo dobre omezit ty kropenice kdy se vykalis tak ze nevis co delas a nasledne musis mezi pauzama na zvraceni zjistovat co jsi kde spachala. Ublizujes si, zpusobujes si tim problemy a je to ponizujici. A samozrejme by jsi mela sledovat "spotrebu" - pokud zjistis ze stoupa tak zacit brzdit.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Ivet1977 - 23/07/2019 13:01

Já jako alkoholička bych dala brzdu už ted.Ne nadarmo se říká, že alkohol zabíjí pomalu, ale jistě.
Já tu brzdu nedala a jsem na antabusu.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Erika - 23/07/2019 13:25

Ahoj Kristýno,
s tím jaký mám zkušenosti teď,ale taky s tím rozumem co mám teď, bych v tvým případě ubrala.
Ono než se projeví závislot chvíli trvá. A než ti dojde, že jsi zavislý trvá zase nejakou dobu. A pak trvá, že ti dojde, že by jsi s tím měl něco dělat. Někomu trvá, než se mu povede s tím něco udělat, někdo to zkouší 50x a stále poprvé a někomu se to nepovede vůbec.
A na to je fakt život strašně krátkej.
Sice nemám představu, kolik ti je, ale zvracející ženská nebude krásná v žádným věku. B)

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Ivet1977 - 23/07/2019 13:39

_____

Erika napsal:
Ahoj Kristýno,
s tím jaký mám zkušenosti teď,ale taky s tím rozumem co mám teď, bych v tvým případě ubrala.
Ono než se projeví závislot chvíli trvá. A než ti dojde, že jsi zavislý trvá zase nejakou dobu. A pak trvá, že ti dojde, že by jsi s tím měl něco dělat. Někomu trvá, než se mu povede s tím něco udělat, někdo to zkouší 50x a stále poprvé a někomu se to nepovede vůbec.
A na to je fakt život strašně krátkej.
Sice nemám představu, kolik ti je, ale zvracející ženská nebude krásná v žádným věku. B)

Pravda pravdoucí :-)

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Karolína - 23/07/2019 14:04

_____

Erika napsal:
Ahoj Kristýno,
s tím jaký mám zkušenosti teď,ale taky s tím rozumem co mám teď, bych v tvým případě ubrala.
Ono než se projeví závislot chvíli trvá. A než ti dojde, že jsi zavislý trvá zase nejakou dobu. A pak trvá, že ti dojde, že by jsi s tím měl něco dělat. Někomu trvá, než se mu povede s tím něco udělat, někdo to zkouší 50x a stále poprvé a někomu se to nepovede vůbec.
A na to je fakt život strašně krátkej.
Sice nemám představu, kolik ti je, ale zvracející ženská nebude krásná v žádným věku. B)

Také se pod to mohu podepsat.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Michal - 23/07/2019 18:40

_____

Kristýno,
máš ještě jednu možnost zjistit, jak na tom jsi ...stanov si třeba, že srpen nebudeš pít :) , ani kapku, je to jen 31 dní.... to Ti možná napoví, jak na tom jsi :)

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Ivet1977 - 23/07/2019 18:47

_____

Michal napsal:
Kristýno,
máš ještě jednu možnost zjistit, jak na tom jsi ...stanov si třeba, že srpen nebudeš pít :) , ani kapku, je to jen 31 dní.... to Ti možná napoví, jak na tom jsi :)

To je dobrý nápad Michale.
Kristýnko, aspon poznáš, jestli máš to "bažení"= touhu a chut na alkohol jako my alkoholici.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Kristýna - 23/07/2019 21:10

No zkoušela jsem nepít březen, duben a květen a vždycky mi do toho nějaká ta výmluva přišla, že to nevyšlo... v srpnu mám narozeniny :D zkusím to po těch narozeninách, ono to dopadne tak, že spíš nikam nebudu moc chodit... je prostě jednoduší nikam nejít než jít a nepít

No každopádně díky za názory, asi bych to raději uzavřela :)

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Michal - 24/07/2019 00:05

Njn to je to, "vždycky něco do toho přišlo" , ale pak bude mít narozeniny třeba sestra, mamka, otec, kamarádka se zasnoubí, někdo umře, někdo se narodí aaaaa důvod na chlastání se najde vždy :) a raději nejít někde vůbec....proč, protože se bez alkoholu bavit nejde/neumíš, jak jsi psala :) ...tak ať se daří ahoj :)

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Erika - 24/07/2019 06:15

No jestli to je u tebe tak " Dnes jeste ne, zkusim to az zitra ". Tak vitej do klubu!

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Kristýna - 24/07/2019 08:26

Mě je jasný, že to tak zní :D

Každopádně přesně ten postoj "radši nepudu vůbec" docela sdílím. Jsem poměrně introvert a nějak víc lidi kolem sebe ani nepotřebuju... problém je, že poslední dobou se tak nějak potýkám s tím, že prostě

kolem sebe nemám nikoho, kdo (fakt nechci, aby to znělo tak puberťácky) by mě úplně pochopil... mam v sobě takovej ten vnitřní tlak, ze spousty věcí kolem... a pokaždý, když sem zkoušela o tom s někým mluvit, tak to tak strašně moc nikam nevedlo, že sem to přestala zkoušet (a to jsem se nikdy ani nedostala k tomu pití, už tak je pro mě těžký se někomu naživo svěřit)... vždycky ty lidi přešli ke svým problémům, který třeba i byly taky podstatný a velký a za normálních okolností bych i těm lidem pomohla, ale prostě teď, když si sama připadám úplně vycucle mi strašně chybí někdo, kdo jen nebude házet svý problémy na mou hlavu (mezi nějakou užší skupinou kamarádů, jsem si už takovou roli docela vybrala a nějak nejde z ní vystoupit) a on se i objevil někdo, kdo třeba poslouchal, tak to nakonec vždycky bagatelizoval (což o to, jednotlivě asi ani nejde o velký problémy, ale když je jich dohromady hodně a táhnou se už od ledna, tak se dostávám do stavu, kdy mě z nějaký křehký rovnováhy už vyvede kde co)

Poslední dobou se hodně upínám k tomu, že si dělám řidičák na motorku. Jsem tím skoro, jak posedlá. Prostě sednout a odjet... dost doufám, že to zabere

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Ja - 24/07/2019 09:04

Kristýna,

...vyhledej "cvokaře/(psychoanalytika)" anebo kouče vztahů. B)

"(Ne)dovedeš se bavit i bez alkoholu?" :blush:

"Je chyba v Tobě nebo ve všech kolem?" :ohmy:

"Izolace není řešení"... :dry:
(...ani láhve pití.) :silly:

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Karolína - 24/07/2019 09:17

Ja, Ty píšeš po česku ? :laugh: Není Ti nic? :)

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil pert - 24/07/2019 09:23

Kristo: Třeba by Ti pomohla nějaká psycholožka jak psal Ja, se u nějaké objednej a uvidíš jestli si sednete. Rozeberete situaci, vypovídáš se a ujasníš si svou situaci. Tady je to taky fajn, je tu rouška anonymity a ta má svoje výhody i nevýhody... jako neznám tě osobně, ale jak už pokračuješ v tom psaní tak tam nějaký problém podle mně už vzniká, ty si to uvědomuješ, ale zatím jen tak povrchně. Možná je

čas na nějaké změny, jiný styl života, jiný okruh přátel, pouvažuj co dál s přítelem, máte se rádi a třeba časem založit rodinu?

Cesta jedna - dojdeš k tomu, že máš ještě rezervy a alkoholikem se stát nemusíš, budeš se snažit to možná trochu omezit, ale alkohol ti asi víc dává, to uvolnění a pocit štěstí, je to prostě děsně velké lákadlo...

Cesta dvě je těžší, méně lákavá - zkusíš ty změny a nějaký čas nevypít ani sklenku a pozorovat co to s tebou dělá, jak máš nutkání to do sebe naprat tak si už vstříc na cestě do závislosti... život je makačka, pocit uspokojení bys začla hledat v jiných věcech, ve sportu, ve společném životě a aktivitách s přítelem, s takovým vztahem k alkoholu - co by za něj jiné ženy daly! No a ten řidičák je super začátek, už máš koupenou motorku?

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Ja - 24/07/2019 09:25

_____

Karolína napsal:
Ja, Ty píšeš po česku ? :laugh: Není Ti nic? :)
..."ani NE!" :dry:

(..."TO se (ne)smí???"...) :P

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Karolína - 24/07/2019 09:27

_____

:P :laugh:

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Erika - 24/07/2019 09:29

_____

Kristýno (asi vše nej k svátku).
I když cítíš jako problém, že se neumíš bavit, možná i seznámit bez alkoholu, tak si uvědom, že seznamovat se s alkoholem není celoživotní řešení.
A jestli ti chybí NĚKDO kdo poslouchá, tak to už problém je.
My tomu doma říkáme, že se člověk cítí jako bez "podkladku". Snad tomu vaše generace bude rozumnět.
Když se nemůžeš někomu vykecat, je to těžký.
Možná má JA pravdu. Probni nějakou terapeutku, ta tě vyslechne. A možná se pak i dozvíš, že vlastně problém nemáš :laugh:

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Kristýna - 24/07/2019 11:02

Tak terapeuta jsem zkoušela a bylo to takový divný. Změnit nějak zásadně život, "vymazat" nějaký lidi apod. nad tím přemýšlím skoro denně. Prostě odstřihnout všechny ty, co maj čas, jen když sami maj problém a pak dva měsíce neodpoví ani na zprávu (ono se samo o sobě blbě baví o osobních věcech s někým, kdo se ti jinak ani neozve).

Ale už jsem si dohodla vstupní konzultaci v Adicaru... říkala jsem si, že by mi tak nějak víc mohli definovat můj stav :D a pomoc řešit i příčiny... já u toho psychologa ani moc v jednu chvíli nevěděla, jak začít a o čem mluvit a když se to tady bude rovnou brát z důsledku toho pití, tak by to třeba mohlo mít i nějaký směr.

S tím "vnitřním tlakem" mi docela pomáhalo běhání, ale už tři týdny kulhám (spadla jsem z tý motorky :D) tak to moc nejde. Taky šermuju a tam to je vůbec supr... řekla bych, že díky tomu, jak se to ve mě všechno hromadí, tak mam v sobě strašně moc vzteku a agrese a tímhle způsobem se to ventiluje dobře. Na tu motorku se těším fakt hodně... už jsem se po nějakých dívala, ale říkala jsem si, že si ji koupím až se mi budou blížit zkoušky v autoškole

S přítelem je to hodně v pohodě. V tomhle ohledu mi sice taky vyloženě nerozumí, ale vážně se snaží to pochopit... možná to i já prostě neumím popsat. Jsme spolu dlouho a nejspíš tu rodinu založíme. Jsme oba hodně rozdílní. Jak pohledem na svět i přístupu k němu, i povahou, životníma cílema apod. Jediný, co máme společnýho, jsou koníčky. Ale ono to dohromady zkrátka funguje. Za šest let jsme vážnější problém neměli, hádáme se jen občas a většinou o ničem závažným. Tím, jak jsme hodně rozdílní jsme se hodně naučili vzájemnýmu respektu. V mnoha ohledech si jdeme každý za tím svým. Takový dva individualisti, kterým to ale spolu klape a respektujou se.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Petra Svobodová - 24/07/2019 13:48

Ahoj, jsem alkoholička a už nevím,jak dál. Byla jsem dvakrát já léčení v Bohnicích, na osmičce. Loni, touhle dobou, na 16- duální diagnózy. Racionálně mám vše zpracované, léta jsem chodila na terapii a mnoho let se závislými jako terapeutka pracovala. Nic z toho mě nedokázali od pití ochránit. Chybí mi ta pokora, vždy si to nějak jj zdůvodním... pracuju ve školství, takže prázdniny jsou pro mě peklo. Fakt nevím, co se sebou, jak si pomoci k nepiti. Musím padnout na úplné dno, přijít o práci, válet se v pangejtu? Pomozte, prosím...

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Ivet1977 - 24/07/2019 14:16

Petra Svobodová napsal:
Ahoj, jsem alkoholička a už nevím,jak dál. Byla jsem dvakrát já léčení v Bohnicích, na osmičce. Loni, touhle dobou, na 16- duální diagnózy. Racionálně mám vše zpracované, léta jsem chodila na terapii a

mnoho let se závislými jako terapeutka pracovala. Nic z toho mě nedokázali od pití ochránit. Chybí mi ta pokora, vždy si to nějak jj zdůvodním... pracuju ve školství, takže prázdniny jsou pro mě peklo. Fakt nevím, co se sebou, jak si pomoci k nepiti. Musím padnout na úplné dno, přijít o práci, válet se v pangejtu? Pomozte, prosím...

Ahojky Petra a vítej. A znáš důvod k Tvému pití? Co tě vždy nastartuje?

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Sonaso - 24/07/2019 18:09

_____

Ahoj, Peto, vitam te taky mezi nás, ja snad byla před tebou nova
A docela dobře jsem si tu zvykla. Pises, že jsi byla terapeutka. Jak se ti podařilo propracovat se až mezi alkoholiky? Jestli nechceš, nemusíš samozrejme odpovídat. Třeba se ptám moc brzo.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Ivet1977 - 24/07/2019 20:41

_____

To přeci ale neznamená, že člověk tomu nepodlehne. Si vem,kolik pije doktorů .Já být terapeutkou tak si ty problémy pacientů beru domů a piju z toho taky. Já nejsem ten tip, co vypne, jakmile v práci skončí.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Sonaso - 24/07/2019 22:26

_____

Proto se na to ptám. Neumím si ani představit, jak bych ukočírovala jako terapeutka lidi, co pijou. Je jasný že všichni s chlastem chtějí zatočit, ale sama vis, jak to jde ztuha. Asi bych taky začala pit. Já když totiž nevidím okamzitej výsledek, jdou na me deprese. A z bezmocnosti, že se mi něco hroutí pod rukama a přestávám nad tím mit kontrolu, padám dost rychle ke dnu. A co ty, Ivet? Dobrý? Já už chodím v byte jako v kleci Myslela jsem, jak budu hned chodit bez těch blbych berlí, ale jsem hned unavena a bez nich to nejde. Noha bolí. Tak budu aspoň dál chráněna, i když nedobrovolne, před pokušením něco někde shánět k pití

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Erika - 25/07/2019 06:22

_____

Sonaso, zdravim. Jsem si rikala, ze ted budes mit pocit, ze to musis vsechno poklidit a dat doporadku. Ale hlidej si tu nohu. Dohojovani chce cas.
Alespon nemusis jeste behat po nekupch, mas to vyreseny :laugh:

Drzim pesti.
Jak ti jinak ubiha den?

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Ivet1977 - 25/07/2019 13:31

_____

Sonaso napsal:
Proto se na to ptám. Neumím si ani představit, jak bych ukočírovala jako terapeutka lidi, co pijou. Je jasný že všichni s chlastem chtějí zatočit, ale sama vis, jak to jde ztuha. Asi bych taky začala pit. Já když totiž nevidím okamzitej výsledek, jdou na me deprese. A z bezmocnosti, že se mi něco hroutí pod rukama a přestávám nad tím mit kontrolu, padám dost rychle ke dnu. A co ty, Ivet? Dobrý? Já už chodím v byte jako v kleci Myslela jsem, jak budu hned chodit bez těch blbych berlí, ale jsem hned unavena a bez nich to nejde. Noha bolí. Tak budu aspoň dál chráněna, i když nedobrovolne, před pokušením něco někde shánět k pití

Ahojky, zatím dobrý. Dnes jsem byla pdruhé na antabusu.Sestřička se mě ptá, nepotřebujete nějaké léky?Zvládáte to? A já na ni: Ne nepotřebuji, zvládám dobře. Byla docela překvapena :-)
Neříkám, že nemám to bažení, na alkohol myslím chvilkama denně, ale vím, že nesmím, protože beru antabus a kolaps nebudu riskovat. Dnes jsem byla opět v obchodě a ani mě nenapadlo se na alkohol podívat.
Zatím se držím. Díky AD jsem v klidu a bez depresí, nenechávám se vystresovávat.
Ty to hlavně musíš dát, až budeš moci chodit normálně. Cesta do obchodu bude opravdu velkou zkouškou. Nějak cítím, že si v tom moc nevěříš??

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Sonaso - 25/07/2019 18:33

_____

Čau, Eriko, to vis, ze se teď snažím vsechno dohnat. Vařím, Peru, chystám se žehlit, uklízím jak to jen jde. Ale musím něco dělat, abych se tu neukousala nudou. Já vím, že musím opatrne, ale už jsem byla i venku vyhodt smetí a pak jsem se vyskrabala po schodech domu. Nemáme výtah, tak jsem se prošla. Ale dala jsem to! A nákupy resim přes internet, hlavně jídlo, protože manžel chodi pořád do Prace a už si toho se mnou taky uzil dost a nevykašlal se na mne. Mohla bych si přes net objednat i alkac, ale takova sračka snad nejsem. Vlastně jsem si na něj vzpomněla až teď. Tak radši hned zapomenu

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Sonaso - 25/07/2019 18:49

_____

Ivet, cítíš to spravne, že si moc nevěřím, ale snad to je fakt proto, že jsem vlastně přes 2 měsíce prakticky nezila a strasně se těším na to, až budu zase moct jít do knihovny a do města, tesim se i na svou doktorku
Je tak hodna, že mi posílala recepty na mobil a manžel mi je vyzvedl. Těším se na to, až budu zase

samostatna
Tak nám to, Ivet, zatím jde dobře, hlavně aby to tak zůstalo. Ty jsi měla taky strach z antabusu, a Podívej, jak ti to odsejpa
A kde je naše nova terapeutka? Ozvi se, ať te taky můžeme podporovat

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Ivet1977 - 25/07/2019 19:13

Sonaso napsal:
Ivet, cítíš to spravne, že si moc nevěřím, ale snad to je fakt proto, že jsem vlastně přes 2 měsíce prakticky nezila a strasně se těším na to, až budu zase moct jít do knihovny a do města, tesim se i na svou doktorku
Je tak hodna, že mi posílala recepty na mobil a manžel mi je vyzvedl. Těším se na to, až budu zase samostatna
Tak nám to, Ivet, zatím jde dobře, hlavně aby to tak zůstalo. Ty jsi měla taky strach z antabusu, a Podívej, jak ti to odsejpa
A kde je naše nova terapeutka? Ozvi se, ať te taky můžeme podporovat

No už bych chtěla mít za sebou taky aspon 2 měsíce, ale tu cestu si musím ujít sama. Z antabusu jsem měla strach, protože jsem nevěděla, do čeho jdu. Ted prostě jen příjdu, pod dohledem vypiju a je to. Na to, jak mě chtěla doktorka zavřít hned do léčebny a byla proti AD a opravdu nepříjemná, jak poznala, že chci antabus a du do toho, tak hned byla milá. Ona nevěřila, že do toho půjdu.
Ale přiznám se, že nevím, jak bych na tom bez něj byla. Mě od alkoholu ted drží právě ten strach z následků. Ale i to, že už nemám deprese.
Prostě jsem za to ted moc ráda a už budu moci za pár dní fungovat jak se má.
Ještě mám ten počáteční třes, ale každým dnem se to lepší.
Hlavně že hlava si už odpočinula a terapie pomáhá taky.Člověk si uvědomí spoustu věcí, které přes alkohol neviděl a neuvědomoval si.
Taky by mě zajímalo, jak na tom naše terapeutka je????

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil pionyr - 28/07/2019 11:35

Ahoj, Kristyno. Jo, tak to mame podobne, mesic nic nebo jedno pivko dve a pak prijde ten den, kdy clovek nema klapku a nedokaze si rict dost a pak zase mesic nic a dokola, dokola. Pritom konicku mam dost, celkem dobre sportuju a okoli je z mojich sportovnich vykonu uneseno, ale jak rikam, neumim si rict, ze mam dost a v hospode sedim s nekterymi dal. No a pak mi je blbe jako prase, blbe se mi spi a nekolik dni trvaj depky, ze jsem to zas podelal... Kazdym takovym pripadem si vic a vic uvedomuju, ze takhle to delat nejde. Driv jsem byl jeste horsi, to se parilo skoro kazdej vikend, jen jsem mozna min vydrzel, ted co jsem zacal nejaky ten rok poradne sportovat a poznal i jine pratele, tak tech extempore je tedy min, ale stale me to stve, vzdycky proste ten den, kdy se po mesici totalne zridim, prijde. Takze co delat? Myslim, ze pro nas pro oba bude lepsi bud s nima v hospode sedet u nealka nebo tam vubec nejit. Ono to jde, jen se opevnit vuli, vzdy si rikam, ze dokazali to i jini, dokazu to i ja, jen nebyt pohodlnej a jit do toho. Dalsi vec, co me s tim pitim sere, tak to jsou cigarety. _Normalne nekourim, sportuju a jak jsem na pive, tak dokazu vytahnout za vecer i pres 30 cigar. Pak si tukam na hlavu, proc...

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Kristýna - 29/07/2019 11:07

Ahoj pionýre, to máme opravdu hodně podobný :) taky jsem si říkala, že zkrátka nesmím dát ani jedno (pivo/víno/panáka), protože pak ztratím kontrolu... asi se začnu vymlouvat na antibiotika, je to snazší, než to někomu vysvětlovat. S těma cigaretama to dělám taky :) ne teda tolik, ale je to prostě zbytečný.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Sonaso - 29/07/2019 11:57

Na antibiotika se taky vymlouvam rada. Jenže ty nemůžeš brát furt, žejo. Tak jsem to povysila na prášky všeobecné. Je to fakt mnohem lepší, než se někomu snažit vysvětlit pravdu. Oni si na to zvyknou, že prostě pořád něco bereš, nesmíš na to pit a je pokoj.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Kristýna - 29/07/2019 12:29

Tak já se nemusím vymlouvat před všema, jsou lidi, který to respektujou i bez důvodu... u mýho otce je to třeba hodně těžký :D ale tak tam jsem chodila pít tak třikrát do roka, jen teď v září bude mít narozeniny a ty bych asi nemusela přežít :D

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Ja - 29/07/2019 12:48

Dámy,

..."a na *koho/čo* sa "asertívne" vyhovoríte samé pred sebou?"

(Svedomie je totiž absolútne imúnne proti akýmkoľvek fabuláciam aj klamu - pozná Vás skrz-naskrz... je asertívne, pije s Vami, fajčí, aj klame alebo podvádza... atp. :P)

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil pionyr - 29/07/2019 19:16

Kristyna: ja nekdy jedno dve si dam, ale drtiva vetsina pripadu skonci spatne. Vlastne nejvic zalezi, s kym do ty hospody jdu. Psala jsi o behani, to kvituji, to mam rad. :) Hlavni je pravidelnost. Tedy ne v chlastu, ale ve sportu. :) Co vy ostatni, taky se nejak snazite hejbat???

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil MichalB - 29/07/2019 21:05

Ano, psychicky i fyzicky.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Kristýna - 30/07/2019 09:16

Jo běhání je fajn :) teď už mě to koleno při chůzi nebolí, už jsem si říkala, že bych mohla pomalu zas začít, než zas spadnu z motorky a zas to nepude :D je to jeden ze způsobů, jak se ten vnitřní tlak a vztek dá bezpečně ventilovat bez pití nebo agrese :D

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Sonaso - 30/07/2019 10:16

Ja, ja se na prášky už delší dobu nevymlouvam, protože nikam nechodím. To bylo dřív, když jsem chodila ven a potkavala známý firmy, který mě tahali do hospod. Tem dnum doufám odzvonilo.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Ja - 30/07/2019 10:49

Sonaso napsal:
Ja, "ja se na prášky už delší dobu nevymlouvam", protože nikam nechodím. To bylo dřív, když jsem chodila ven a potkavala známý firmy, který mě tahali do hospod. Tem dnum doufám odzvonilo.
...mňa už nikto neponúka, lebo ho rovno pošlem:
"do ....!!!" :angry:
(...takže: mám "relatívny" pokoj.)

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Sonaso - 30/07/2019 11:56

Ja, takhle jsem to zrovna napsat nechtěla, ale myslím si totéž. Poslat je rovnou do p.... A to udělám, jak me ještě někdo někam bude lákat, až vylezu ven bez těch berlí.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Lacey - 30/07/2019 14:38

Ahoj všem.K alkoholismu jsem se dopracovala lety, neměla jsem k němu zdravý vztah nikdy. Odjakživa mi nechutnal a od začátku jsem ho vlastně zneužívala...pro ten stav opilosti. Práce terapeutky mi tedy rozhodně nepridala- přesně, jak tu píšete. Nosila jsem si pro lemy klientů domů, bývala frustrovaná, vystavena.Taky se mi někdy před třicítkou o jevila panicka porucha, no a jak zní, alkohol je nejsnadněji dostupné anxiolytikum ????. Tak jsem se postupně propuká do závislosti. Ptali jste se po příčinách- určitě hraje roli spousta osobnostních deficitu, které si nesu z dětství. A proč stále selhavam? Vlastně už to sama nechápu. Rozumově velmi dobře vím, že se ženu do záhuby, že kontrolovaně pít nelze a pokud ano, tak já to tedy rozhodně neumím. Je to pro mě únik z reality, umrtvení.. ideálně se opít a usnout.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil pionyr - 30/07/2019 14:58

Lacey napsal:
Ahoj všem.K alkoholismu jsem se dopracovala lety, neměla jsem k němu zdravý vztah nikdy. Odjakživa mi nechutnal a od začátku jsem ho vlastně zneužívala...pro ten stav opilosti. Práce terapeutky mi tedy rozhodně nepridala- přesně, jak tu píšete. Nosila jsem si pro lemy klientů domů, bývala frustrovaná, vystavena.Taky se mi někdy před třicítkou o jevila panicka porucha, no a jak zní, alkohol je nejsnadněji dostupné anxiolytikum ????. Tak jsem se postupně propuká do závislosti. Ptali jste se po příčinách- určitě hraje roli spousta osobnostních deficitu, které si nesu z dětství. A proč stále selhavam? Vlastně už to sama nechápu. Rozumově velmi dobře vím, že se ženu do záhuby, že kontrolovaně pít nelze a pokud ano, tak já to tedy rozhodně neumím. Je to pro mě únik z reality, umrtvení.. ideálně se opít a usnout.

Lacey, zkus vyhledat odbornou pomoc (lecebna) nebo to zkus jeste sama - par dni pretrpet kocovinu a jak se ti udela dobre, zkus se necemu venovat - nejake konicky, doma si poradne uklid, uvat, pust fajn film, nevyhledavat lidi, co taky pijou. Za pokus to stoji ne? Zkus to rekni.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil pionyr - 30/07/2019 15:00

Kristýna napsal:
Jo běhání je fajn :) teď už mě to koleno při chůzi nebolí, už jsem si říkala, že bych mohla pomalu zas začít, než zas spadnu z motorky a zas to nepude :D je to jeden ze způsobů, jak se ten vnitřní tlak a vztek dá bezpečně ventilovat bez pití nebo agrese :D

Uvidis, ze cim budes behat vic, zjistis jak ti to jde lip a lip a budes se posouvat, trenovat, treba jednou zavodit a na piti bude min a min casu.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Lacey - 30/07/2019 15:46

Pionyre, děkuji za rady. S tou odbornou pomoci- mám za sebou dvě léčby, stovky hodin terapie, sebezkušenostní výcvik, chodím k Apolináře k psychiatrovi...léčím se, léta, pořád. Teď momentálně třetí den nepiju, je mi dobře, žádné zásadní abstaky nemám, spíš celkově rozhozenou psychiku.Ja mám z abstaku hrozný strach, tak to neprehanim. Teď cca měsíc vždy dva až tři dny nepiju a pak si jeden den dám. Neopijim se do mrtvá, na šrot, hlídám si i promile. Ale pochopitelně vím, ze všeho do času a pokud se na to nevykaslu úplně, bude průšvih. Je to takový ten model- ještě dnes si trošku dám a konec a vydržím dva, tři dny a nanovo. Pár dní se chovám vzorně, uklízím, vařím atd.a pak stačí malý impuls a vše se opakuje. Můj mozek pracuje proti mně a já nevím, jak si to v té hlavě přehodit.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Reminiscence - 30/07/2019 19:37

Kristýno a pionyre, nějak mi nedá nereagovat na vás. Jste tu noví, tak o mně asi nic nevíte - jen ve zkratce, já se propila na absolutní dno, šest léčeb, absťáky takové, že mě museli zamykat nebo dát na psychinu, utekla jsem hrobníkovi z lopaty. No ale proč to píšu. Na těch léčbách nám vtloukali do hlavy spoustu teoretických záležitostí a co mě napadá v souvislosti s vámi: nejzásadnějším kritériem pro nálepku závisláka je ZTRÁTA KONTROLY. Což vy máte. Sice jednou do měsíce, ale ona se ta období budou zkracovat. Jste teď v tzv. rozhodném období. Hop nebo trop. Alkohol s vámi nebude smlouvat o kompromisech. Máte paradoxně problém v tom, že vám alkohol pořád mnohem více dává, než bere. Mně v tomhle období někdo říct, abych přestala úplně pít, že se řítím do průšvihu, mávnu rukou a budu si myslet svoje. Do konce života ani skleničku? Nemyslitelné. Neuskutečnitelné. Ochuzení se o zábavu, uvolnění, pařby, oslavy... V léčebně by vás jako alkoholiky už označili, ale ono v těch léčebnách jsou kapku hysteričtí. Aspoň v některých. Co vám poradit nevím. Vy v této fázi s alkoholem neskoncujete, to je mi jasné. Budete muset asi ujít další kus cesty, zažít větší ztráty a průšvihy (a ty přijdou, to se nebojte) a teprve až na vás začnou tlačit vaši blízcí, rodina, zaměstnavatel, pak se možná začnete zamýšlet. Jenže pak už to asi bude na léčebnu. Nedoufejte v nějaké terapie s psychology, neznám nikoho, koho by psycholog vyléčil z alkoholismu. Prostě asi sledujte, jak se vaše pití vyvíjí, zkoušejte se třeba jít bavit bez alkoholu, zamýšlejte se nad svým stavem. Cesta alkoholika je sice dlouhá, ale na konci je peklo, kdy už alkohol bere zdraví, rodinu, práci, život, přátele. Ne každý se stane alkoholikem, je malá pravděpodobnost, že byste se propili do stavu jako třeba já - ale vyloučené to není, a to je ten problém. Hrajete ruskou ruletu.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Ivet1977 - 30/07/2019 20:28

Lacey napsal:
Pionyre, děkuji za rady. S tou odbornou pomoci- mám za sebou dvě léčby, stovky hodin terapie, sebezkušenostní výcvik, chodím k Apolináře k psychiatrovi...léčím se, léta, pořád. Teď momentálně třetí den nepiju, je mi dobře, žádné zásadní abstaky nemám, spíš celkově rozhozenou psychiku.Ja mám z abstaku hrozný strach, tak to neprehanim. Teď cca měsíc vždy dva až tři dny nepiju a pak si jeden den dám. Neopijim se do mrtvá, na šrot, hlídám si i promile. Ale pochopitelně vím, ze všeho do času a pokud se na to nevykaslu úplně, bude průšvih. Je to takový ten model- ještě dnes si trošku dám a konec a vydržím dva, tři dny a nanovo. Pár dní se chovám vzorně, uklízím, vařím atd.a pak stačí malý impuls a vše se opakuje. Můj mozek pracuje proti mně a já nevím, jak si to v té hlavě přehodit.

Ahoky Lacey:
Úplně jako kdyby jsi mluvila můj příběh, když jsem pila. Taky jsem vydržela jen pár dní a pak nanovo a nanovo.
Ale věř, že toto je špatná cesta, ikdyž se neopíjíš doněmoty.
Opravdu to stopni, věř mi.
Píšeš, že jsi zkoušela už různou odbornou pomoc. To ti ani jedna od pití nepomohla?

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Erika - 30/07/2019 20:39

Ivet, Lacey to tam pise, ze ji nepomohla zadna z tech veci co podnikla.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Lacey - 30/07/2019 20:40

Reminiscence,napsala jsi to moc hezky a úplně přesně. Já mám taky svoje odpito, třikrát jsem kvůli chlastu přišla o práci, po 25 letech se rozvedla- manžel léta před vším zavíral oči a když jsem šla dobrovolně do léčebny, požádal o rozvod. Nakonec dobře. Ublížila jsem detem-mam dvě skvělé dcery, když mě nejvíc potřebovaly,byla jsem nepoužitelná. Teď se v tom tak nějak placam....navenek žiju celkem pohodový život, mám dobrou práci, domeček se zahrádkou a zvěří,fajn přítele, uspokojivě vztahy s dětma i se zbytkem rodiny,pár dobrých přátel...co víc si přát. ALE já si nedám pokoj a pořád toho hada drazdim. Chybí mi ta potřebná pokora,vždy mě přemůže ta pýcha a ego... ještě dnes to dám a pak už dost. Co bych dala za to,mít to vyřešené. Někdy mě přepadá úplně panicka,existenční hrůza, že se prostě upiju, že jsem beznadějný případ.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Erika - 30/07/2019 20:50

Lacey, je mi lito, ze ti to nejde.
Ale nekde se clovek preci musi odrazit a znovu zacit

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Ivet1977 - 30/07/2019 20:56

Lacey napsal:
Reminiscence,napsala jsi to moc hezky a úplně přesně. Já mám taky svoje odpito, třikrát jsem kvůli chlastu přišla o práci, po 25 letech se rozvedla- manžel léta před vším zavíral oči a když jsem šla dobrovolně do léčebny, požádal o rozvod. Nakonec dobře. Ublížila jsem detem-mam dvě skvělé dcery, když mě nejvíc potřebovaly,byla jsem nepoužitelná. Teď se v tom tak nějak placam....navenek žiju celkem pohodový život, mám dobrou práci, domeček se zahrádkou a zvěří,fajn přítele, uspokojivě vztahy s dětma i se zbytkem rodiny,pár dobrých přátel...co víc si přát. ALE já si nedám pokoj a pořád toho hada drazdim. Chybí mi ta potřebná pokora,vždy mě přemůže ta pýcha a ego... ještě dnes to dám a pak už dost. Co bych dala za to,mít to vyřešené. Někdy mě přepadá úplně panicka,existenční hrůza, že se prostě upiju, že jsem beznadějný případ.

Teda, Ty jsi případ :-)
Většina pije, protože třeba o někoho přišli, něco je trápí, mají existenční problémy atd.....u Tebe jak píšeš vše funguje, vedeš si pohodový život.....tak jaký je přesně Tvůj důvod k pití?

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Sonaso - 30/07/2019 21:05

Lancy, jsem moc ráda, že jsi se zase ozvala a popsala trochu svoje problémy
 Myslím, že se nám podobají všem a my te rozhodne nebudeme odsuzovat. Akorát vždycky napiš, až se v tom budeš plácat nějak moc, třeba ti fakt pomůže, když se někomu sveris a když si to pak sama po sobe přečteš. To pak vidí člověk věci, který by ho možná ani nenapadly.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Lacey - 30/07/2019 21:10

Triko děkuji. Asi to bude tím,že se mi teď už rok nějak daří to kocirovat. Myslím tím v práci i v ostatních vnějších vecech- žádné maléry,průšvihy, další ztráty.Vlastne mi to pochlastavani zase docela dlouho prochází. Já dobře vím,že mě to dožene, že bude zle a třeba i nejhůř..Může to prostě jednoho dne nezastavil a bude peklo.Vim to dobře,znám zle abstaky, především psychické. Jsou to největší hrůzy,které jsem kdy zažila...pořád mám co ztratit,kam se propadnout. Mám z toho hrozný strach, strach o život. A přesto mi ten mozek vždy našeptá... ještě jednou.Jsem už fakt tak vypita? Živím se psychologii, matematikou,ekonomii...pořád mi to myslí. To mám slepé místo na ten chlast?

==========

Re: Jsem alkoholik?

Vložil krtko - 30/07/2019 21:16

Ivet1977:"...tak jaký je přesně Tvůj důvod k pití?"

Tipnem si. Že by závislosť? Aký špeciálny dôvod vlastne podľa teba potrebuje alkoholik?

==========

Re: Jsem alkoholik?

Vložil Erika - 30/07/2019 21:21

Ja to o sobe psala uz na zacatku.
Nekdo pise deprese, problemy v rodine, problemy v praci.
Ja fungujici vztah, bezva deti, slusna prace, konicky a stejne jsem pila.
Alkoholik nepotrebuje duvod

==========

Re: Jsem alkoholik?

Vložil Lacey - 30/07/2019 21:40

Jasně, že závislost. Závislá osobnost jak vyšitá...alkohol,cigarety,vztahy.Nemocna osobnost. Léta -zhruba 29let se snažím uzdravit. Začala jsem psychoterapii,pak se jí sama začala věnovat, mám pětiletý terapeutický sebezkušenostní výcvikniho let individuální terapie, supervize. Vím všechno. Kde se to vzalo, proč se to rozvinulo,jaké to má mechanismy. Všechno chápu a rozumím tomu. Racionálně.Jenze emoce jsou silnější, než to racio.Vypnout, nebýt....malá smrt. Jsem fakt zoufalá. Ale díky za účast a rady. Určitě se budu průběžně ozývat a věřím,že mi může pomoci i to, když si přečtu sama po sobě, co jsem psala. Díky všem.

==========

Re: Jsem alkoholik?

Vložil Lacey - 30/07/2019 22:02

Ještě na doplnění,já jsem takový životní optimista a tu svoji situaci jsem popsala vlastně růžově. Tak úplně to není. Před šesti lety,po první léčbě, když se se mnou manžel rozvedl, vzala jsem si pár osobních věcí a přestěhovala jsem se do jiného města a začínala úplně od začátku. Měla jsem dva ručníky,hrníček,povlečení a osobní věci. Od té doby jsem se už 4x stěhovala,umřel mi táta, který mi byl oporou a mám za sebou tříletý vztah s psychopatickým narkomanem, kterého jsem živila,opečovávaná a on mě týral fyzicky i psychicky týral. Zůstala jsem sama na samotě v polních podmínkách a víceméně v ruině, která je, jak se ukázalo, neopravitelná. Takže teď, jestli to vyjde s partnerem budeme opět řešit nějaké důstojnější bydlení. Loni, když jsem vyhodila toho agresivního feťáka,po poradě se svým terapeutem, jsem šla na měsíc do Bohnic na pavilon 16- duální diagnózy. Byla jsem tak rozsekaná a vyčerpaná, že bych se buď upila,nebo to skončila. Takže je to boj.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil krtko - 30/07/2019 22:31

Jenze emoce jsou silnější, než to racio.

Aká emócia ťa prinúti k tej malej smrti, teda najprv nad ňou uvažovať? Čo tú resp. tie emócie spôsobuje? Aká situácia alebo kto? Čo?

Predstav si, že sedíš na záhrade. Cigaretka, kávička, úplná pohoda. Zrazu myšlienka a reakcia na to malá smrť. Aká myšlienka by to bola?

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Lacey - 30/07/2019 22:51

Díky za tu otázku. V situaci.kterou popisujes by tyhle myšlenky vůbec nepřišly. Je určitě potřeba si tyhle věci pěstovat. Umím to.mxslim. Jen jsem hrozně labilní, stačí mi hrozně málo a ztratím nervy. Vím, že to je otázka času, že s psychika časem trochu srovná. Jen tomu aktuálně nedokážu vzdorovat. Kudy z toho ven?

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil pionyr - 30/07/2019 23:19

Reminiscence napsal:
Kristýno a pionyre, nějak mi nedá nereagovat na vás. Jste tu noví, tak o mně asi nic nevíte - jen ve zkratce, já se propila na absolutní dno, šest léčeb, absťáky takové, že mě museli zamykat nebo dát na psychinu, utekla jsem hrobníkovi z lopaty. No ale proč to píšu. Na těch léčbách nám vtloukali do hlavy spoustu teoretických záležitostí a co .....

Reminiscence: no, u me to je kupodivu naopak, ja byl jeste tak pred nejakym tom rokem na tom hur, nez ted. To byly akce skoro kazdy vikend. Dost me to po vikendu stvalo, zacal jsem o sobe premyslet, co to jsem za blba a zacal jsem pravidelne sportovat. Ale pozor, mas naprostou pravdu: je tu furt ten znak zavislosti, porad ta ztráta te kontroly a na tom se musi pracovat. Jak? Abych si usetril tech kocovin, trapasu, výčitek, tak fakt sedet u limonady.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Reminiscence - 31/07/2019 04:12

Lacey, no úplně mě mrazí, když to čtu. Je jasné, že tohle skončí průšvihem, velikým průšvihem s mnoha ztrátami. Máš nevýhodu, že to umíš ukočírovat. Já byla do tří dnů na flašce vodky a bylo vymalováno na

všech frontách. Ty jo, ale takhle to pytlíkovat, to je asi strašně psychicky náročné, hrozně by se ti ulevilo, kdybys alkohol vykopla ze života... Ale jak to udělat, já vím, to je otázka. Mě zastavil až strach o holý život, pud sebezáchovy či co. Co zkusit antabus? Nebo AA? Problém je, že ty CHCEŠ pít. Rozumově víš, že bys měla přestat, ale ta touha je tak silná.... Ach jo, ten chlast je taková sviňa zákeřná.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Sonaso - 31/07/2019 06:30

Mně zastavila až ta zlomena noha a 6 nedel v nemocnici, kde jsem si o chlastu mohla nechat leda tak zdát. Sebrali mi tam i hypnogen na spani, na kterým už jsem byla snad taky závisla. Kupodivu jsem netrpěla abstaky, z kterých mám taky jako většina z vás absolutní hrůzu. Jak jsem dojela domu, jsem cista. Já vím, že tomu nahrává to, že nechodím ven, jenomže právě díky tomu jsem se naučila s alkoholem přestat bojovat. Prostě není a hotovo. Spím bez prášku a nemám abstaky. Jen mám hrůzu z toho, jak ven vylezu, aby to nezačalo znova. Teprve pak se ukáže, jestli jsem za tech 10 týdnů od operace silnější než dřív a jestli muzu bez alkáce fakt zit. Snad jo, i když pochybnosti zůstávají.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Ja - 31/07/2019 07:23

Sonaso napsal:
Mně zastavila až ta zlomena noha a 6 nedel v nemocnici, kde jsem si o chlastu mohla nechat leda tak zdát. Sebrali mi tam i hypnogen na spani, na kterým už jsem byla snad taky závisla. Kupodivu jsem netrpěla abstaky, z kterých mám taky jako většina z vás absolutní hrůzu. Jak jsem dojela domu, jsem cista. Já vím, že tomu nahrává to, že nechodím ven, jenomže právě díky tomu jsem se naučila s alkoholem přestat bojovat. Prostě není a hotovo. Spím bez prášku a nemám abstaky. Jen "mám hrůzu z toho, jak ven vylezu", aby to nezačalo znova. Teprve pak se ukáže, jestli jsem za tech 10 týdnů od operace silnější než dřív a jestli muzu bez alkáce fakt zit. Snad jo, i když pochybnosti zůstávají.
Sonaso,

...mám dojem, že:
"si sama-sebe vedome/(cielene) programuješ zlyhanie."

"Mysli pozitívne!!!"
(Predstavuj si samu-seba slobodnú od závislostí/(A,T-tabak/nikotín),vyrovnanú, (s)pokojnú a bezpečne usadenú vo svojom strede/(vnútri).) :)

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Sonaso - 31/07/2019 07:38

Díky, pokusim se. Máš pravdu.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Ja - 31/07/2019 07:47

Sonaso napsal:
Díky, pokusim se. Máš pravdu.
B) :laugh:

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Agi - 31/07/2019 08:10

Sonaso, zkus vůbec nepřemýšlet o variantě, že by ses kdy mohla napít. Když už tí osud takhle pěkně pomohl tím, že tě odstavil, zkus naprosto ignorovat, že ten chlast je. Nemysli na něj, prostě nepatři do tvého života. Je to jen bubák, kterého se bojíš, jako třeba jiné věci v životě... Nevím,... třeba tvrdé drogy si také jen tak nepíchneš... Hele, bude to zajímavé, protože tvá abstinence nevzešla z tvého racionálního chtění přestat pít., ale bylo ti naznačeno, že by ses měla zastavit a podívat se na život "s a bez". A na to, jak jsu žila.. Tak co je lepší? :) ... Zhoď myšlenky na to, že se do toho vrátíš!!!! Kolik dostane clovek šancí? .. navíc jsi za ní zaplatila bolestivým úrazem (asi žádná sranda 6 týdnů špitál) aby sis to Konečně :) zapamatovala! Tak držím pěsti

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Sonaso - 31/07/2019 08:39

Děkuji,Agi, právě takhle to chápu, kdybych byla členkou AA, tak řeknu, že to zaridila vyšší moc a dala mi vybrat mezi alkoholem a strizlivosti. Jasne, ze vyhrává to druhy. Už se ven těším, doma chodím už bez ortézy a s jednou berlí. Ven jen vysypat koš taky s jednou a s ortezou. Jde to ztuha, ale jde to a když si představím, že bych se napila, tak bych asi zase sletela. A to teda za žádnou cenu, jen ať nademnou ten Damoklův meč visí.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Gennosuke - 31/07/2019 08:48

Sonaso napsal:
Jen mám hrůzu z toho, jak ven vylezu, aby to nezačalo znova.

Uz mas plany :-) ? Ne... bez legrace, z vlastni zkusenosti vim ze v tehle kritickych situacich to nejhorsi co jsem mohl udelat bylo se "zastavit". Jakmile jsem zacal premyslet co a jak a myslet na to ze se urcite nesmim napit kdyz uz mam za sebou tolik dni tak bum... a zase otevrena flaska :-(. Duvodu byly miliony.

Treba to ze jsem prece nejaky cas vydrzel - takze to nakonec neni tak hrozny - nakonec vlastne nejsem alkoholik - a vlastne jsem desne sikovnej a dobrej ze jsem to chvili vydrzel - tak co kdybych se napil za odmenu... jen par drinku samozrejme a zase dost. Bylo by dobre mit uz predem pripraveno co budes delat az vylezes. Cim vic, tim lip, idealne hodinu po hodine kazdy den. Neni to natrvalo ale jen na to obdobi nez si zvyknes na "normalni" zivot zase.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Sonaso - 31/07/2019 09:07

Díky i tobě, je mi jasný, že bez plánů se neobejdu. Už nějaký mam: předně rehabilitace, pak nějaka prestavbicka bytu - potrebuju něco vyhazet a je toho dost, to zabere tak srpen. V září se fakt chystám na nějaký kurzy a bez strizlivosti to nepůjde. No a dal to budu vymýšlet podle situace. Piju jen vodu a kafe, tak u toho zůstanu

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Agi - 31/07/2019 09:30

Udělala bych si to pití pestřejší :).. Budeš překvapená,, co dobroučkeho nealka existuje.. kávy čaje vody minerálky mošt aj. A nemusí být ani sladké. Já si to v začátcích hrozně užívala, to vychutnáváni klidně i drahého nealka. Vždy co já ušetřila bez chlastu a cigar peněz :) :)

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Ema8 - 31/07/2019 09:33

Drz se a drzim ti palce..u me bohužel vyhrava chlast ????

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Lacey - 31/07/2019 10:23

Reminiscence díky. Přesně tohle potřebuju slyšet. Že se fakt řítím do průšvihu. Já to vím, ale víc to na mě zabírá, když to slyším i od druhých. Antabusu jsem kdysi brala a byla to paráda. Rok jsem nepila a bylo to snadný. Jenže pak se mi ho podařilo prepit a vůbec nic se nestalo. Takže tím pro mě, bohužel ztratil smysl. Na AA jsem párkrát byla a pokud to nepůjde, začnu zase chodit. Takže dnes opět den 1. Fakt už nechci, vím, že mi je bez chlastu líp. Třeba to už vyjde. Motivaci mám velkou. V pondělí jdu k psychiatricce, třeba taky ještě něco poradí.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Erika - 31/07/2019 10:51

Ahoj Emo,
to mě mrzí, že to nedáváš. Začaly jsme tak nějak spolu.
Každý má proč a za co bojovat. Ty taky. Máš manžela, dítě!!
Já to psala, některé zážitky se nepamatuju. To mě mrzí. Moc to mrzí.
Co Antabus? Ivet s tím teď začala

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil krtko - 31/07/2019 11:22

Lacey: Na AA jsem párkrát byla a pokud to nepůjde, začnu zase chodit. Takže dnes opět den 1

Tak evidentne to zatiaľ nejde, keďže opäť deň jedna.
Do psej matere, ženské. :angry: Seriete ma. Prečo sa tak bránite tým klubom, keď sa nedarí? Koľko abstinentov poznáte v okolí? Pre Vás je dôležité šáhnout si na toho abstinenta. Že také niečo vôbec existuje. Zistiť ako na to. Evidentne takéto vypisovanie na fóre je málo. Takto sa len trápite a motáte v bludnom kruhu. A čas uteká, život je na takéto vaše skúšanie a experimentovanie príliš krátky. Prečo nevyužijete niečo, čo je odskúšané? Nie je to záruka abstinencie, ale niekoľko násobne zvyšuje šance na úspech oproti anonymnému fóru.
Mnohé tu spomínate psychológa. Ale tu "najľahšiu" cestu obchádzate. Väčšina z vás vie prečo pije, resp. začala piť. Vy teraz potrebujete zistiť, ako vyjsť z toho svinstva. A nie riešiť, prečo ste pred 20 rokmi začali piť.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Ja - 31/07/2019 11:41

Krtko,

...vyzerá to tak, že:

"dámy nepoznajú dôvod prečo sa zastaviť a prestať piť!" :ohmy: :silly:

("Keď ten život je taký krátky a my si HO potrebujeme ešte užiť, ale bez alkoholu? To predsa nejde!") :angry:

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Sonaso - 31/07/2019 16:02

Krtku a Ja, ještě že vás tu máme, s vámi je aspoň sranda v těch blbych situacích.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil krtko - 31/07/2019 16:26

Ak ma dáma pocit, že je závislosť na alkohole sranda, tak veľa zábavy prajem.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil pert - 31/07/2019 17:02

Je to tragikomedie, brečet a zároveň se smát, mix pocitů, vše se uvnitř pere a jakékoliv slovo může pomoct... a je lepší si to obrátit v humor než se zamýšlet nad blbostma nebo sebepoškozením, skoku z mostu apod...

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Kristýna - 01/08/2019 07:51

Ještě otázka :) máte někdo zkušenosti s Adicarem? Včera jsem tam byla pro zajímavost na konzultaci

==========