

Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Zuzana - 04/08/2019 07:55

Dobrý den všem abstinujícím alkoholikům,

chci rozšířit vaše řady. Už alkohol v poslední době nezvládám. Přijeli jsme z dovolené, na které jsem byla skoro pořád opilá už od rána a pohádala se s nejlepší kamarádkou. Byla našťvaná, že jsem se chovala jako kráva. Ale vše zlé je k něčemu dobré, vím, že to byla poslední kapka a teď je potřeba se začít léčit a naučit žít bez chlastu. Jaký je postup? Máme tu ve městě anonymní alkoholiky a Podané ruce.

Na dovolenou do Chorvatska už chci jet s jasnou hlavou a užít si to tam! Jsem mladá, mám dvě krásné děti (o které jsem se vždycky postarala), nechci, aby měly maminku ochmelku. Snad mi kamarádka jednou odpustí.

Děkuji předem za vaše rady a podporu v nepití.

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Erika - 04/08/2019 09:27

Ahoj Zuzko, už jsi si tu rady určitě četla.

Vsichni radíme udelat si plán, aby jsi nemela volne chvíle a nemyslela na alkohol. Ale psala jsi, ze mas dve deti, tak volne chvíle asi nebudou, mozna vecery.

Drz se. Vyradime dnes na dva tydny na dovctu (tam moc signal neni), tak doufam, ze te tady jeste uvidim az se vratim.

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Zuzana - 04/08/2019 09:30

Eriko, děkuju, určitě najdeš, jsem rozhodnutá. Jak už člověk ztrácí přátele, je to hodně špatný.

Užij si střízlivou dovču ;)

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Ivet1977 - 04/08/2019 10:25

Ahojky Zuzko, jsem ráda, že jsi přišla k poznání, že to takto dál nejde. Taky jsem si musela šáhnout na dno. Je jen na nás poznat, že ta cesta, kterou jsme se vydali, je špatná a vydat se tou správnou, ikdyž začátky nejsou lehké. Oproti mě máš výhodu, že máš poblíž skupinku anonymních alkoholiků. Já jsem u nás zatím na tuto možnost nenarazila. Ale až půjdu po měsíci abstinence na kontrolu, tak se doktorky zeptám. Třeba bude vědět.

Máš nějaké abstinenční příznaky, s kterými bojuješ?

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Zuzana - 04/08/2019 10:33

Ivet,

včerejší den a noc byli hrozný, třes, úzkost, výčitky. Měla jsem pocit, že se rozpouštím, vyplňuju celý pokoj. Dneska už jen smutek a žaludek na vodě, nemůžu nic pozřít. Musím vydržet, zítra už to bude určitě dobré ;)

Děkuju za podporu.

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Ivet1977 - 04/08/2019 10:49

Zuzana napsal:

Ivet,

včerejší den a noc byli hrozný, třes, úzkost, výčitky. Měla jsem pocit, že se rozpouštím, vyplňuju celý pokoj. Dneska už jen smutek a žaludek na vodě, nemůžu nic pozřít. Musím vydržet, zítra už to bude určitě dobré ;)

Děkuju za podporu.

Zuzko, to jsou ty první dny. Ty hold musíme přetpět. Mě teď třeba pomáhá AD, ale ty zabírají až po 14 dnech, takže jsem si ty první dny musela taky přetpět. U mě ty první dva dny byly v pohodě. Nejhorší byl třetí a čtvrtý a pak už bylo jen lépe a lépe. Třes jak fyzický, tak i vnitřní mě přešel asi osmý den. Teď jsem krásně vyrovnaná a hlavně mě funguje mozek jak má a úplně se ti otevře nový obzor, věci vidíš jasně, ne tak otupěle jak u alkoholu.

Nejhorší je ta hlava a myšlenky. Na to opravdu pomáhá se zaměstnat něčím jiným a mít tu vůli. Á mozkou v duchu říkala, dej mi pokoj s chlastem, mysl na něco užitečného, když jsi ten mzek :-D :-D :-D

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Zuzana - 04/08/2019 11:10

:laugh: :laugh:

To našeptávání tam je, dej si jen jednoho panáka, uleví se ti! Ale ne! Jak dlouho už abstinuješ?

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Ivet1977 - 04/08/2019 11:40

Zuzana napsal:

:laugh: :laugh:

To našeptávání tam je, dej si jen jednoho panáka, uleví se ti! Ale ne! Jak dlouho už abstinuješ?

Já jsem Zuzi teprve na začátku. Je to měsíc. Ale napřed jsem to chtěla zvládnout sama, ale nevydržela sem nepít jen dva dny, ten třetí byl pro mě vždy kritický a vždy se napila. Zvládala jsem půl litru bílého rumu denně. A pořád dokola a dokola. Chtěla jsem zkusit kontrolované pití, jen třeba dvě pivka, abych vyrovnala absták, ale vždy přišel den D, kdy jsem skončila opět u celé láhve.

Mamka mě na týden vyhodila z domu a tam jsem si šáhla na dno a uvědomila jsem si, že to tak dál nejde a vyhledala odbornou pomoc. Doktorka mě chtěla zavřít do léčebny, ale já ji přesvědčila, že pokud se zbavím depresí, bude fajn. Dala mi antidepresiva a nepítí jsem si pojistila Antabusem. A od té doby je mi fajn. Vůle a pud sebezáchovy mě dostal z těch prvních nejhorších dnů a pak už bylo jen lépe a lépe. A teď jsem se už vrátila do normálního života a strašně mě baví :-)

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Lucka - 04/08/2019 13:33

Ahoj všem,

už půl roku sleduju tenhle web a příspěvky v něm. A dnes jsem se konečně odhodlala sem napsat. Je to tím, že dnes konečně snad už konečně začíná můj první den bez alkoholu. Piju zhruba od 17 let, teď je mi 32. Poslední roky denně, tak lahev až lahev a půl vína. Nyní se mám po 6 letech vrátit do práce a mám příšerný strach ze selhání. Ten strach vyvolal to, že jsem pila ještě víc. Poslední 2 týdny hned co jsem se vzbudila, pač ten hnusný pocit nervozity byl k nevydržení, pak večer když děti usly.

Přesto normálně funguji, postarám se o děti, uvařím, mám uklizeno, a po večer pracuji na PC (mám zkrácený úvazek). Včera ovšem došlo víno, a protože doma máme i tvrdý alkohol, tak jsem pila ten. Manžel to ze mě ráno cítil, ví že piju hodně, neví že tolik, protože vše pečlivě schovávám, ale má podezření, že mu lžu o množství. No dnes ráno se to už skrýt nedalo. Cítila jsem se hrozně, že jsem ho zklamala, sama sobě jsem si odporná. Protože on je na mě hrozně hodný, měla jsem nějaké psych. potíže a ve všem mě podpořil. Samozřejmě vím, že alkohol psych. potíže umocňuje. Přesto si piju, moc. Nemám vůbec špatný život, jezdíme na dovolené, výlety, chodíme na večere, sportujeme. A já to kazím:-(((((((Omlouvám se za takový sloh, ale musela jsem to ze sebe dostat:-)

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Ivet1977 - 04/08/2019 14:14

Lucka napsal:

Ahoj všem,

už půl roku sleduju tenhle web a příspěvky v něm. A dnes jsem se konečně odhodlala sem napsat. Je to tím, že dnes konečně snad už konečně začíná můj první den bez alkoholu. Piju zhruba od 17 let, teď je

mi 32. Poslední roky denně, tak lahev až lahev a půl vína. Nyní se mám po 6 letech vrátit do práce a mám příšerný strach ze selhání. Ten strach vyvolal to, že jsem pila ještě víc. Poslední 2 týdny hned co jsem se vzbudila, pač ten hnusný pocit nervozity byl k nevydržení, pak večer když děti usly. Přesto normálně funguji, postarám se o děti, uvařím, mám uklizeno, a po večer pracuji na PC (mám zkrácený úvazek). Včera ovšem došlo víno, a protože doma máme i tvrdý alkohol, tak jsem pila ten. Manžel to ze mě ráno cítil, ví že piju hodně, neví že tolik, protože vše pečlivě schovávám, ale má podezření, že mu lžu o množství. No dnes ráno se to už skrýt nedalo. Cítila jsem se hrozně, že jsem ho zklamala, sama sobě jsem si odporná. Protože on je na mě hrozně hodný, měla jsem nějaké psych. potíže a ve všem mě podpořil. Samozřejmě vím, že alkohol psych. potíže umocňuje. Přesto si piju, moc. Nemám vůbec špatný život,jezdíme na dovolené, výlety, chodíme na večere, sportujeme. A já to kazím:-(((((((Omlouvám se za takový sloh, ale musela jsem to ze sebe dostat:-)

Ahoj Lucko, jsm ráda, že toto forum konečně přitahuje nové tváře, které si doposud netroufli o svém problému psát.

Tohle asi zažívalo spoustu z nás.

Popravdě, piješ dlouho a hodně, ty začátk asi nebudou lehké, ale dá se to. Dnem ode dne je to lepší.

Máš aspon oporu v manželovi, děti, spoustu aktivit, které sou super, protože ze začátku strašně pomáhají. Uvidíš, že při abstinenci vše uvidíš jinýma očima :-)

sem ráda, že jsi k tomu poznání s tím seknout přišla a přidáš se k nám abstinentům.

Přeji hodně úspěchů a piš a piš o svých pocitech a jak to zvládáš :-)

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Zuzana - 04/08/2019 14:23

Ahoj Lucko,

přiznala sis problém, to už je na dobré cestě! Tvůj příběh je strašně podobný tomu mému. Taky žijeme aktivní život, dvě děti, já od října začnu zase chodit do školy. Tak se spolu vyprdněme na chlast. :) Já už napsala na AA, ve středu mívají sezení, tak snad mě přiberou. Taky přepíjím úzkosti, to snad vyřeší antidepressiva.

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Lucka - 04/08/2019 14:36

Ahoj holky,

děkuji oběma za milá slova. Svoji závislost si uvědomuji od počátku, ovšem jako spoustu alkoholiků jsem věřila, že budu pít kontrolovaně nebo třeba jen o víkendu. Bohužel to nejde, jakmile se napiju, nemůžu přestat dokud si nemyslím, že už stačí a musím jít spát. Samozřejmě pak v noci neslyším děti. Někdy jsem se vymlouvala na velkou únavu, že jsem seděla u PC, ale to nejde do nekonečna. Takže prostě dost. Budu psát, jak to se mnou je. AD už beru, dlouho, ale myslím, že tím, že piju, tak nefungují tak jak mají. Mám sociální fóbie a panické ataky. Hrůza děs, ale po alkoholu mi bylo vždy lépe. Jenže jak jsem pochopila, to je cesta do pekel:-)

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Zuzana - 04/08/2019 17:13

Ivetko, tak to gratuluju, ať se daří dál nepít. Kdyby cokoliv, hned sem můžeš napsat a my tě podpoříme. Mně už je čím dál líp.

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Michal - 04/08/2019 17:14

Zvláštní, že ty příběhy jsou mnphdy podobné... ja taky pil od pubertáka, pak psych.problemy úzkosti, přepíjení úzkostí a před 30 mě to doběhlo a deprese a přepíjení depresí, ale s jednou odchylkou mi AD nějak nepomohly, Zoloft a nic ty Ivet bereš tu Eliceu?

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Ivet1977 - 04/08/2019 19:45

Michal napsal:

Zvláštní, že ty příběhy jsou mnphdy podobné... ja taky pil od pubertáka, pak psych.problemy úzkosti, přepíjení úzkostí a před 30 mě to doběhlo a deprese a přepíjení depresí, ale s jednou odchylkou mi AD nějak nepomohly, Zoloft a nic ty Ivet bereš tu Eliceu?

Ahojky, ano beru. A je mi fajn, hlava si opravdu odpočinula a těším se opět z věcí.

Ale těžko říci, jestli je to díky AD anebo, že abstinuji a vrátila se mi chut do života.

Ale asi mi pomáhají i ty prášky.

Každopádně jsem spokojená :-)

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Maris - 04/08/2019 19:53

Ahoj,

Michale a nezabírají Ti možná proto ,že abstinujes vždy jen chvíli? Zda se mi ,že Ti to chvíli jde a pak zas nejde. Psal jsi, že už máš vyhlídlou nějakou dobrou léčebnu, z toho taky sešlo?

Moc bych Ti přála aby Ti už přecvaklo a bylo Ti fajn.

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Michal - 04/08/2019 20:23

Ahoj Maris :) ,

určitě máš pravdu! Já mám sebereflexi a objektivní sebekritiku a nedělal jsem nikdy na 100% to, co jsem měl/věděl. Know-how, jak dlouhodobě abstinovat a co dělat mám, no nikdy jsem to 100%ně neaplikoval v praxi. Ale docházím 1nou měsíčně k psychiatrovi, konzultuju to, snažím , dodržuji suchý dům, léčbu jsem nezavrhnul, už jsem byl v kontaktu s PL v Kroměříži odd.18B, přijmou mne, stačí dát měsíc dopředu vědět. Jsme domluveni s lékařem, že když to nepůjde, tak tam nastoupím. Ale snažíme se to ustát a vyřešit prozatím ambulantně....a opravdu se snažím :) , je mi lépe, ale ne super, snad to už klapne a děkuji Ti moc :)

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Maris - 04/08/2019 20:51

Michale,už jsme tu oba dost dlouho,a jak vidíš mi se to už daří.Neodkladej tu léčebnu, nemusíš tam brát prášky pokud nechceš sám, běž tam třeba jen na 6 týdnů, mohlo by Tě to nakopnut správným směrem,tak jako mě.Vim ,že se snažíš,ale je to prostě silnější než si myslíme Nenech to už tak,prostě někteří to sami nezvládnou a 1x za měsíc k psychiatrovi není moc.A co oni vlastně ví o tom jak nám je.Nejsou alkoholici i když jsou jejich pacienti alkoholici .V léčebně pochopíš možná jiné věci, které Ti pomohou nastartovat se správným směrem,kterým už tak dlouho chceš jít.Neotálej ,život je příliš krátký na to ho jen propít.Drzim pěsti.

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Michal - 05/08/2019 05:19

Já se nebojím léčebny/no samozřejmě trochu ano a jsem si jistý, že by mi prospěla a ve více směrech než co se týče jen alkoholu, spíš jsem vždy vše zvladnul sám a že mam za sebou věci na to kolik mi je :) a asi i teď se tomu bráním, protože i toto chci zvládnout sám, možná si nedokážu přiznat, že to nezvládnou bez pomoci, co si budem jsem tady cca od poloviny roku 2016 a nejdelší abstinence byla 7 měsíců, což je fajn, ale není to to co chci.... teď abstinuji a snad to vydrží. Doufám, že to ma hlavu a patu mám 3 12ku :))) a díky za názor-máš pravdu...

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Zuzana - 05/08/2019 07:57

Míšo,

třetí dvanáctka je směna v práci, nebo pivo? :blush:

Já bych nejraději šla do léčebny hned, ale nemůžu opustit děti. Tak to zkusím sama/ambulantně. Co se vždycky stane, že zase přijde recidiva? Jak dlouho pak trvá? Sedm měsíců je dobrý výkon, snad to teď vyjde navždy ;)

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Michal - 05/08/2019 08:16

Dobré ráno,

směna v práci :) , co se stane...naposled to byly vážné zdr.problémy v rodině, ... a sáhl jsem po alkoholu... ale jinak stačí cokoliv no, na chvíli ztratit hlavu a podlehnout, většinou v kriz. situacích. Já jsem si začal uvědomovat problém víš už před par lety, ale nebyl jsem nikdy na tom dnu jako mnoho tady, že bych pil denně, ale začlo mi to výrazně ovlivňovat neg.život a to úplné dno poznat nechci, proto se snažím, okolí problém u mě nevnímá, u našuch národů se občas spráskat je asi dost tolerováno bohužel, já to jako velký problem vidím...kocoviny, okna, deprese, nechci to..

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil ProstěJá - 07/08/2019 18:49

Pěkný večer všem,

já bych potřebovala poradit, co teda děláte ty první dny.

Já bych tak ráda byla úspěšná, ale pak mě to pohltí.

Nevím, čím zaplnit ty první dny, kdy mám pocit, že nic jiného než pít mě ani nebaví.

P.S. děti nemám

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Allie - 08/08/2019 07:41

První dny a všechny dny.

První dny to chce doplňovat minerály, jíst. A najít si činnost. Já jsem uklízela. Kompletne. Skrine, šuplíky. .. Taký pohyb, chůze, plavání.

Vyplnit čas. A až začne trochu fungovat mozek, tak si nastudovat něco o alkoholismu. Ať člověk ví, co a proč se mu děje.

A pak už si dávat dohromady život a naučit se ho žít. ...

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Zuzana - 08/08/2019 09:37

Ahoj všem!

Pátý den bez alkoholu a najednou si říkám, co jsem na tom chlastu vlastně měla. Zatím mi teda vůbec

nechybí. V úterý jdu na první terapii. Ano, sport, uklízení a dobré jídlo u mě taky zabírá :)

Jak jste na tom vy ostatní?

Zuzka.

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Gennosuke - 08/08/2019 09:48

ProstěJá napsal:

P.S. děti nemám

O to snazší :-). A co dělat? Činnost. Intenzivní a náročná činnost - úplně jedno jako. Kdyby jsi měla liché den kopat jámy a sudý den je zasypávat :-). Já jsem začal intenzivně chodit do fitka, díky volné pracovní naplně jsem si toho v práci nabral víc tak abych se tam každý den minimálně 8 hodin nezastavil a po práci jsem chodil na procházky. Prostě jsem třeba v 6 večer skončil v práci a (bydlím v Praze) jsem místo domu šel na procházku. Začalo to 5-6km procházkami, končilo 15-16km :-). Důležité bylo že jsem domu dorazil 8-9 večer utahaný tak že jsem vyřídil pár nutných domácích povinností a padal jsem v bezvědomí do postele.

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil MichalB - 08/08/2019 11:10

Ten začátek tak nějak jde. Může to být občas křec. Ale .. dlouhodobě se udržet v tom stavu, abych mohl říct - jsem šťastný a spokojený.

Jako obecně a většinu času ano. Ale ta práce na sobě je na celý život. Škoda, že nám v porodnici zapomněli dát návod, jak se dívat na svět.

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Ja - 08/08/2019 13:06

MichalB, píšeš:

Ten začátek tak nějak jde. Může to být občas křec. Ale .. dlouhodobě se udržet v tom stavu, abych mohl říct - jsem šťastný a spokojený.

Jako obecně a většinu času ano. Ale "ta práce na sobě je na celý život." Škoda, že nám v porodnici zapomněli dát návod, jak se dívat na svět.

..."náhled na svět a dianie vokol je dar rodičův a současného edukačno-vzdelávacieho systému." :blush:

..."ale schopnosť správne si vybrať, (rozhodnúť sa a vytrvať), odovzdať kolektívnemu vedomiu/(vyššej

sile) svoje nedostatky a závislost, vnútorne sa skonsolidovať (emotívne aj morálne) TO je bonus, ktorý lieči aj uzdravuje celopriestorovo - v každom časovom pásme, bez rozdielu konfesií, výšky hladín: => (IQ+EQ+SQ) alebo farby pleti, či pohlavia." :ohmy:

Trápiť sa "silou alkoholikovej vôle" je sadomasochizmus v priamom prenose. Telo aj myseľ sú závislé a morálka má trvalú dovolenku. :angry:

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Erika - 08/08/2019 15:32

ProsteJa, nekdo radi bez ven, uklizeni, kopani der :P , ja koukala na telku. Neco co me pohltilo. To byl Zlocin, severska verze. A pak detektivky

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil ProstěJá - 10/08/2019 19:43

Děkuji za rady, musím teda přiznat, že je to spíše horší a pěkně to se mnou mele.

Mám ještě jednu otázku. Můžu se nějak dostat k doktorovi, aniž bych dostala do karty ortel "alkoholik"?

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Pavel - 10/08/2019 20:43

Já první dny zvládal celkem v klidu, jsem čistej od června 2019, ale teď mám nějakou krizi, už 3 dny furt přemejšlím jestli si dát nebo ne.. je to už 2,5 měsíce a všechno bylo vpohodě, přitom žádný důvody pít nemám, v životě všechno klape, v práci dobrý, rodina dobrý, kámoši super... ale snad to brzy odezní, nechci se vrátit do toho kolotoče zase...

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Gennosuke - 10/08/2019 21:56

ProstěJá napsal:

Mám ještě jednu otázku. Můžu se nějak dostat k doktorovi, aniž bych dostala do karty ortel "alkoholik"?

S nekterymi lekari je mozne se domluvit ze tam budes dochazet s tim ze budes 100% nakladu platit sama. V takovem pripade lekar neinkasuje od zdravotni pojistovny = neni proc nekam neco zapisovat. Ale predpokladam ze zadny doktor Ti v takovem rezimu nepredepiše recept napr. na Antabus nebo

uklidnující leky (mohlo by ho to stat kariéru).

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil MichalB - 11/08/2019 22:53

ProsteJa - to jednoduche. Ted s tebou neco mele. Ale v pripade, ze bych neprestal pit, zametl by alkohol se mnou a to rovnou na prkno a pak do penalu.

Motivace je tedy jasna :-)

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Zuzana - 16/08/2019 06:35

Ahoj Lucko,

tak jak válčíš? Daří se nepít? Kdy nastupuješ do nové práce?

Z.

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Zuzana - 20/08/2019 12:21

Ahoj Eri,

už jsi z dovči doma? Hlásím, že jsem pořád tady a stále střízlivá ????

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Erika - 20/08/2019 13:38

Ahoj Zuzko, to je skvely.

Ja z dovci doma, uz i v praci. Po dovoleny je to vzdycy tezky.

Co delas pres den, chodis do prace??

Drz se dal :P

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Zuzana - 20/08/2019 21:24

Já jsem na rodičovské, takže se starám o děti :)

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Zuzana - 25/08/2019 19:20

Krásný nedělní večer,

prosím vás teď o podporu, vážně ji moc potřebuju. Od včera přede mnou pořád někdo pije (oslava narozenin, návštěvy). Teď toho mám po krk, mám hrozný vztek a chuť dopít zbytek červeného, co zbylo v lednici po návštěvě. A to nás čeká deset dní na dovolené, kde budou všichni ostatní minimálně večer popíjet. Mám pocit, že to nezvládnou :dry:

Vařím si třezalkový čaj.

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil MichalB - 25/08/2019 19:40

Zuzano, a co máš přesně za problém? Už by ses napila nejradši teď a nedokáckas dovolené? Když by mi dělalo problém být ve společnosti lidí, co pijí, protože by to pro mě bylo riziko, tak se tomu nebudu vystavovat. Pokud už na dovolenou mezi pijicima lidma musíš, chceš, tak bych se snažil omezit pohyb v jejich společnosti v době konzumace alkoholu na minimum. A také si můžeš dojet pro antabus :-). Fakt mě nic chytrého nenapadá ;-)

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Zuzana - 25/08/2019 19:42

Už to přešlo :) . Potřebovala jsem se jen z toho stavu vypsát. Děkuju za reakci, Michale!

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil MichalB - 25/08/2019 19:45

Ale má to sama pozitivita, na te dovolené nepít/nekonzumovat alkohol :-)

Ráno ti nebude zle, nebudeš se lečit dalším alkoholem, budeš moct vyrazit kdykoli kamkoli na výlet atd. A za to to stojí - nepít.

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil MichalB - 25/08/2019 19:46

Ale stejně bych měl radši nějaký plán B, kdyby přišlo to "a chci se napít".

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Erika - 25/08/2019 19:47

Zuzko, mě pomáhá horkej černej čaj s citronem. A na dovču s pijany je dobrá rucní práce. Máš zamestnány ruce, nemusíš držet skleničku. Vlastní zkušenost. Za dovču ponožky a kus svetru :laugh:

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Sonaso - 25/08/2019 22:33

Zuzana napsal:
Krásný nedělní večer,

prosím vás teď o podporu, vážně jí moc potřebuju. Od včera přede mnou pořád někdo pije (oslava narozenin, návštěvy). Teď toho mám po krk, mám hrozný vztek a chuť dopít zbytek červeného, co zbylo v lednici po návštěvě. A to nás čeká deset dní na dovolené, kde budou všichni ostatní minimálně večer popíjet. Mám pocit, že to nezvládnu :dry:

Vařím si třezalkový čaj.[/quote

Jestli jsi to už neudělala, okamžitě tu flašku se zbytkem červeného výhod!!!! Okamžitě!!!! Ať si to nezavaris ještě před dovolenou! A na dovolenou silný nervy, ať si jí nezkazíš, ale užijes.

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Zuzana - 26/08/2019 06:44

Víno spolknul odpad ve dřezu, ne já :laugh: . Pokračuju ve vysněné abstinenci.

Krásný začátek týdne všem!

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Sonaso - 26/08/2019 08:55

Vyborne, Zlikvidovat, tak to má být. Já při tom uklízení jako vzpomínku na starý nedobry časy našla nejdřív jednu flašku a pak druhou. Naštěstí byly obě prázdný. Někdo se mne tu ptal, co bych udělala, kdyby byly plný. Na ten dotaz nemůžu zapomenout. Jsem si ale jista, že místo vypiti bych je vylila. A kdyby byly dvě plný, letěly by obě. Proto jsem to i tobě radila. Jsi dobra, držím palce na dovoleny, ty to das. Ozvi se, jak to půjde nebo se s námi spoj, až půjdou ostatní chlastat. Podržíme te.

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Zuzana - 01/09/2019 16:24

Ahoj všem!

Hlásím se z Chorvatska. Došla jsem k jedné podstatné myšlence (je tak jednoduchá, ale opravdu uvědomit si ji je tak těžké). Všichni lehce popíjí pivo, já zůstávám u kávy. Když bych chtěla, nic mi nebrání v tom, si víno dát (nejsem těhotná, neberu antibiotika atd.), ale já prostě nechci. NECHCI pít.

Je to osvobozující pocit

Držte mi palce, přeju krásný zbytek neděle!

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Sonaso - 01/09/2019 19:52

Ahoj, Zuzi, zdravím do Chorvatska Kde tam vůbec jsi? Kdybych si ne zlomila nohu, tak tam jsem taky. Moc let tam jezdím za kámoškou, ona je Chorvatka s českými kořeny, mluví perfektně česky. Jezdíme spolu buď k Zadaru nebo k Pule, byly jsme i v Crikvenici a v Primostenu. Ona bydlí kousek u Záhřebu, chlapi zůstali doma a jezdily jsme spolu. No, tak letos kulový, aspoň ode mne pozdravuj more a celý Chorvatsko, snad za rok. A co alkohol? Tam ja právě nepila a ani jsem neměla chuti, protože kamoska je doktorka a 100%ni abstinentka. Byl to pro me desne osvobozující výlet.

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Zuzana - 03/09/2019 04:15

Ahoj Sonaso,

jsme ve Vodici, zrovna tu řádí bouře. Tak se můžeš těšit příští rok!

S alkoholem v pohodě, moc se tu nepije, jsme tu dvě rodiny s malými dětmi a večer chodím spát v devět

s nimi. Někdy mám chuť si něco dát, ale ta každý den slábne. Tak věřím, že to dám :blush:

Pročítala jsem si tvoje příspěvky a ta zlomená noha byla opravdu dar z nebes!

Hezký den, Zuzana.

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Sonaso - 03/09/2019 19:49

Ahoj, Zuzko, tak Vodice neznám, ale k Chorvatsku mam víc než kladněj vztah právě kvůli tomu nepiti Ne, že bych třeba nemohla, ale mně tam pit prostě nejde, protože všichni kolem prostě alkohol nepijou Je to divný, ale ja se tam vždycky nějak zregenerovala Pak jsem si to doma ale vynahradila.Doufám, že ty dny jsou už pryč, od ty zlomeny nohy jsem šla nějak do sebe,měla jsem furu času na premejsleni a vysledkem je skoro čtyřměsíční abstinence Ať nám to vydrží, zas napiš
Kdy jedete domu?

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Zuzana - 03/09/2019 22:00

Dani,

za týden jedeme domů. Tak jestli si z jakéhokoliv důvodu vydržela týden nepít a užívala sis to, tak to je první vlašťovka!

Já bych snad pila i mezi abstinenty :unsure:

Stydím se za sebe, hrozně... Co jsem všechno napáchala na dovolených, ostuda jak hrom :blush:
:angry:

Zítra se probudím do prvního měsíce abstinence :lol:

Kolik jsi toho dokázala vypít, když sis "vynahrazovala"? Já klidně litr a půl nebo dva litry bílého. Když jsem začala už dopoledne, večer to na mě nešlo ani poznat.

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Erika - 04/09/2019 06:20

Ahoj Zuzko, preji dobre jitro do prvního strizliveho mesice. A mnoho a mnoho dalsich :laugh:

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Sonaso - 04/09/2019 07:42

Ahoj, Zuzi, jestli to bylo pro mne, tak ja se tu jmenuju Sonaso. A jak jsem si to nepiti v Chorvatsku vynahrazovala doma? Presne jako ty: dvě litrový bílého byly jasný a časem i to bylo málo

Dostala jsem z toho takovou hrůzu, že jsem přestala pit dva dny před tou zlomeninou sama.

Myslím si dodneška, že jsem si ji zlomila při abstínku, jak jsem se v něm motala po byte a bylo mi blbe. Dobře mi tak, spravne pises, že to byl dar z nebes Je to už čtvrtý měsíc, co jsem absolutně strizliva a nehodlám na tom nic měnit

Doplazim se už nakoupit a MOHLA bych si zaobstarat alkáce, kolik bych chtěla, ale ja prostě nechci. A zatím to funguje. A pit i při abstinentech? Já ti nevím, to me ani nějak nenapadlo. Ostud jsem už taky napáchala více než dost, tak proc k nim přidávat další, žejo

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Sonaso - 04/09/2019 07:43

Ahoj, Eriko, už jsi doma? Jak bylo na kolech?

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Erika - 04/09/2019 09:56

Sanaso, ja jeste neodjela. Az v patek.

Ale votravena jsem uz ted. Nechce se mi. Vsude bude vino a jeste burcak. Mohla bych to zrusit, ale to mi prijde nefer k ostatnim. Je to naplanovany nekdy od lonska.

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Sonaso - 04/09/2019 11:17

Jen jed, kdybys nejela, bylo by to jako strčit hlavu do pisku. A tam ji dlouho mít stejně nemůžeš
Držím ti moc palce, Vem si svoje jehlice a uplet si dlouhou sálu na zimu. Nebo pleť dárky

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Zuzana - 04/09/2019 15:17

Promiň, Sonaso, už Tě tak teda budu oslovovat. ;)

Čtyři měsíce je krásná doba, to je přes 120 dní-120 střízlivých večerů a 120 čistých rán! Já oslavuji dnešní měsíční "výročí" čokoládou. To se raději vrátím o dvě kila těžší, ať mám na podzim co shazovat, než s velkou bolavou abstřáko-kocovinou :lol:

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Zuzana - 04/09/2019 15:21

Ahoj Eri,

děkuju :)

Tobě přeju hodně sil, ať to zvládneš na kolech. Přes den se umrtvíš jízdou na bicyklu a večer pletením :P

Souhlasím se Sonaso, člověk by se neměl vyhýbat společenským akcím, nakonec si to užiješ, uvidíš.

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Zuzana - 20/06/2022 05:07

Ahojte všem, jak se vám daří abstinovat? Já do toho spadla zase a dopad je hodně tvrdý. Zase začínám znovu nepít..

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Erika - 20/06/2022 09:44

Ahoj Zuzko, precetla jsem si Tve stare prispevky, abych si ozivila o koho jde . :laugh:

Po dobu co jsi tu nepsala se ti darilo abstinovat?

Chodila jsi k AA?

Rady uz vsechny znas, tak se drz! A hlavne vydrz!!!

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Zuzana - 20/06/2022 10:33

Moc se mi nedařilo abstinovat, ale zvládala jsem to, než se to monstrum zase pořádně zakouslo. Takže dnes je den číslo 1. Strašně se těším na abstinenci, čistá hlava a hlavně střízlivá rána!

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Erika - 20/06/2022 11:09

Zuzko, možná by stalo za uvažování ty AA
Ať už to máš zajištěno ze všech stran.
Myslím nejen odhodlání, ale ještě pojistka. A nebo pomoc. Jak Ti to bude vyhovovat
Držím pěsti
A hlas svůj pokrok B)

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Zuzana - 20/06/2022 11:26

Máme tady ve městě AA každou středu, takže tam vyrazím :)

Děkuji za podporu, budu hlásit úspěchy.

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil MichalB - 20/06/2022 13:30

Abstinuji s terapeutem už 6, 7(??) rokem. Jde to dobře. Takový normální bezný život člověka, co nepije alkohol. Žádná hitparáda, ale na druhou stranu zase žádné průsery :D
Chut, potřeba(?) se čas od času objeví ve formě zkratu. Je to nepříjemné, ale nenutí mě přemýšlet, zda si to pivo můžu dát a nebo ne. Občas se objevují vzpomínky na propitý dny, víkendy. Desívkové připomínky desívkových zázitků. To je také nepříjemné. Nejak s tím nejsem stále srovnán, vyrovnán.

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Zuzana - 20/06/2022 13:36

Ahoj Míšo,

no právě, jak se srovnat s těmi ostudami, co člověk natropil :unsure:

Sedm let je krásná doba, taky bych chtěla žít ten obyčejný život bez chlastu.

Tak držím palce.

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil MichalB - 20/06/2022 13:45

Za palce dik. Stejne je to jen na kazdem z nas a palce nas nezchrani :).

Pry na to funguje odpusteni jako u cehokoliv jineho. Od-pustit od sebe.

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Erika - 20/06/2022 19:26

To jsem z toho jelen :dry:

Proc Te Evko oslovuju Zuzko.

Kde jsem udelala chybku?! :laugh:

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Zuzana - 20/06/2022 20:12

Eri, ty nikde, jen jsem si raději pozměnila identitu B) Mám strach, aby mne tu někdo nepoznal.

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Erika - 20/06/2022 20:13

To jsem rada, ze chyba neni na mem prijimaci

B)

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Eva - 26/01/2024 05:55

Ahojte,

Tak jsem vydržela nepít tři měsíce a už v tom zase lítám.

Nevím, co už se sebou. Včerejší firemní večírek byl pěkná ostuda, je mi pekelně zle.

Co teď? Co už nám se sebou dělat?

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Erika - 27/01/2024 06:28

Evo, vecirky a ruzne jine akce, bych na zacatku vynechala.
Takova prilezitost je moc velka zkouska.

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil krtko - 28/01/2024 22:00

Evka, niekoho si zabila? U nás, na ďalekom východe, sa hovorí "Každé čudo trvá tri dni". O pár dní sa na to zabudne. A čo máš robiť ty? Neľutovať sa, nevyčítať si a začať opäť. Deň po dni. :cheer:

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil valentin - 03/10/2024 16:40

To vše je úžasné, ale bez podpory blízkých to nepůjde.

=====

Re: Konec s pitím, zn. navždy

Vložil Rachel - 03/10/2024 20:19

Ahoj, nejbližší jsi sobě ty sám. Tak podpoř sám sebe a dej si střízlivost jako dárek:)

=====