

Takhle už to nechci

Vložil Marika - 17/11/2019 12:37

Ahoj všem, je mi ze sebe na nic. Celej tyden jsem to zvladala uplne v pohode temer na nule a vcera exces jak vysitej, doma ostuda a ted trpim v praci a premyslim, jak z toho ven, protoze takhle to uz opravdu nechci. Blby je, ze jsem si to rikala uz snad tisickrat, ale nikdy jsem v tom rozhodnuti NEPIT nesetvala. Doufam, ze tentokrat to zvladnu. Budu moc rada, kdyz se mi nekdo ozvete a treba napisete, co pomohlo vam..

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Erika - 17/11/2019 15:33

Ahoj Mariko, divala jsem se, ze jsme si psaly uz v kvetnu. A to ohledne piti a i cukrovky. :(Jak se ti vedlo od ty doby? Byl to tvuj prvni pokus a prvni selhani? Ja jsem zatim bez alkoholu vydrzela, nekdy to jde samo, nekdy hur. Ja na zacatku seznam veci co mam za ten den udelat. A to mi vydrzelo nekdy i ted. Papirky, ukoly a pak si to pekne skrtnout. :laugh: To me bavi. Drzim pesti

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Marika - 17/11/2019 16:07

Ahoj Eriko, dekuji za odpoved. No ja se v tom placam uz dlouho. Kolikrat jsem si rikala, ze uz to takhle dal nejde, pak zas, ze to neni tak hrozny a prehanim, ale ok to neni a tak ted musim vymyslet, jak to zmenit a hlavne vytrvat. No s cukrovkou je to tezky, manzelstvi taky neni uplne v poradku, takze blby no. Chci byt pro kluky dobra maminka, ach jo. Jinak mam nepravidelnou pracovni dobu, jsem ve smenach a to je taky zatez.. no listecky nejsou spatnej napad.. jinak i sportuju, ale to piti je strasne sebedestruktivni.. kez by se mi povedlo to konecne utnout.. co bylo pro Tebe tim impulzem je zmene?

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Erika - 17/11/2019 18:47

Nejak vsechno. Skoro kazdy den rano mi nebylo dobre, protoze jsem to vecer prehnala . Nektery veci jsem si nepamatovala, i oblicej jsem si potloukla. A jak jsem psala sem, tak me jeden rozebrat a tim se mi to nejak spustilo. A taky jsem nechtela dopadnout jako Iveta Bartosova. Mozna horsi nez uvedomit, ze mam problem, bylo aby to v ty hlave jako problem zustalo. A ne z toho udelat malichernost.

A tezkých bylo prvních 6-8 týdnů. První dny byly des.

Není vůbec špatný, že se tu daří zpátky přecítit, ty starý příspěvky, jak se člověk na začátku cítil. Protože teď, s odstupem času, mi občas otrně a to není dobré. Občas mě prepadnou "roupy", že to vlastně slo na začátku celkem lehce a tak bych si mohla něco dát a pak se k abstinenci zase pěkně vrátit.

Tak je dobré si přecítit jak mi bylo mizerně, abych si to pěkně uvědomila.

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Marika - 17/11/2019 20:22

Díky za odpověď. No otrně člověku raz dva. Tentokrát bych to ale chtěla dokázat jako Ty. Já pila vzdychky spis narazové, takový ty parbický, becky a víkendy.. v těhotenství vůbec, no pak přišly u druhého syna zdravotní komplikace plus manžel není moc komunikativní, klidně pár dní se mnou vůbec nemluví a to mě nící, no a tak řešení v podobě pohodové lahve se stalo denní normou. No nic no, nacase na sobě trochu zapracovat. Nasla jsem si i ambulanci soukromou psychologickou, takže se objednam a uvidím no. Taky nechci skončit jak nějaká troska, mám i dobrou práci, o kterou nechci přijít a hlavně syny. Blby je, že jsem taky dost depresivní a to, co mě drív bavilo a těsilo, mě už tak neteší. Tím myslím hlavně sport, péči o sebe a knížky. Nevím, co se se mnou stalo. Nebo je to věkem? Letos mi bylo 40 a moc radost jsem z toho neměla.

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Malacháš - 18/11/2019 20:54

Ahoj

Jsem zpět. Zkousím to po druhý. Na první pokus jsem vydržel 6 měsíců a 3 dny úplně čistý. Pak se narodil syn za docela zvláštních okolností a to už jsem nezvládl. Ze začátku jsem to měl pod kontrolou, ale časem se to stupňovalo. Poslední dobou jsem chodil domů denne nebo téměř denne opilý a manželce došla trpělivost. Dnes jsem začal 4. týden. Bez pítí a bez cigaret. Ale proč vám to píšu... Já nemám problém v úvodu, vůbec. Samozřejmě nespavost atd...klasika, ale vůbec nemám nutkání, bažení, chut ani na chlást(pil jsem jenom trvděj) ani na cigara(ccca 10-15/denne). Najdu si nějakou zábavu, kam směřuji energii a čas. Můj problém je vydržet u toho. Aktuálně jsem se vrhnul na sport. 4týdne fitko + 2týdne kolo nebo rotoped. Travím více času s dětmi a večer čtu. Problém je, jak si udržet motivaci po delší dobu, ideálně naporad.

Na pletení se úplně necítím a varení mě bavi moc, ale u varení(pečení) jsem vždy popíjel a mám to s tím spojené, takže tomu bych se teď rádeji vyhnul.

Je to boj ...

Preju všem krásný večer a ještě krásnější ráno.

Drzte se ...

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Erika - 18/11/2019 21:34

Ahoj Malachiasi, pokus s pletením dobře :laugh:

Ja jsem taky dřív varila s popíjením. Teď varím bez popíjení. Tady mi alkohol nechýbí. Tolik chýběl mi v létě, kdy jsme grilovali a pak sedeli u ohně. Bez skleničky mě to sezení dlouhou nevydrželo.

Teď v zimě mám zase trochu problém, že je brzo tma, takže jsou dlouhé večery.

Jinak je to opravdu problém - co s tím volným časem, co se díky nepítí objevil?

Taky ti fandím a držím pěsti

Re: Takhle už to nechci

Vložil Malacháš - 18/11/2019 22:12

Ahoj Eriko,

taky mě překvapilo kolik volného času teď mám. Před tím mi to ani tak nepřišlo. S alkoholem v žíle beží čas tak nějak rychleji. A naopak.

Další věc, co mě překvapila je, že teď zru jak protřezenej. Respektive, zral bych, kdybych se nedržel. Ale chutě mám porad. Otevru lednici a koukám co bych si ještě dal. Hm... ta klobaska vypadá moc dobře a Blatácký Zlato jsem neměl už léta. Ale nakonec sahnu po rajčeti (jseš sakra v treninku!), ale za hodku už je lednice zase dokoran.

Dřív jsem po flascce rumu nebo slivovice hlad neměl. Uplně krásně jsem prezil s jedním jídlem denně.

Samozřejmě vředy na sebe nenechaly dlouho čekat.

Ale to jsem odbodil.

Zatím mi ten sport naprosto stáčí a budu se snažit si motivaci udržet.

Njn je to peklo :)

Re: Takhle už to nechci

Vložil Erika - 18/11/2019 22:21

Ja jsem bez pítí zhubla. Pila jsem víno a když poradně nenastrelilo, tak sem tam panáka. A to jsem pak dokázala vyluxovat lednici.

Proti hladu a na zahánění chuti mi pomáhá horkej čaj. Černej s citronem :P

Re: Takhle už to nechci

Vložil Marika - 18/11/2019 22:34

Ahoj, tak dneska taky cajickuju???? statečně jsem odolala krásně čerstvému pivu ve dzbance, co přinesl odnaproti můj skvělejší manžel a den 2 je za mnou, mnohdy ani to tak nebolelo.. ovšem jeden den nic neznamená a já to moc dobře vím. Já si vzpomínám, jak kdysi jste na škole jsem si napsala v nějaké morální kocovine, co už nebudu dělat, aby mi ze sebe nebylo zle. Tenkrát tam bylo něco jako: nebudu se opíjet, mluvit sprostě a nebudu promiskuitní. A pak jsem to zmacala, ptz jsem si hned položila otázku ve smyslu: A co by ze mě zbylo?? No najít nějakou rovnováhu zkrátka, Mirky Dusiny taky moc nemusím, ach jo a to by už měl mít člověk rozum.

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Malacháš - 18/11/2019 23:17

Dnes jsem shodou okolnosti taky na caji. V mém případě je to cerstvy zazvor s medem a citronem. Byl jsem někde v tom zlým světě infikovan tou snad nejsmrtelnější chorobou co existuje. Rymou. Snad není pozdě a dokazu tu bestii porazit :)
Za první 2 týdny bez chlastu jsem sundal 4kg. Ono zase ze 110kg to jde asi snadno. Od té doby jsem se nevážil, ale vzhledem k mému hluboce intimnímu vztahu s lednicí se obávám, že tam už žádný zásadní posun směrem dolů nezaznamenám.
Ale co už, "čistota" pul zdraví.
A 106kg při 190cm taky není žádná tragédie.

Jsem tlustej, protože nejsem linej se najíst :)

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Ja - 19/11/2019 09:36

Malacháš napsal:

Dnes jsem shodou okolnosti taky na caji. V mém případě je to cerstvy zazvor s medem a citronem. Byl jsem někde v tom zlým světě infikovan tou snad nejsmrtelnější chorobou co existuje. Rymou. Snad není pozdě a dokazu tu bestii porazit :)
Za první 2 týdny bez chlastu jsem sundal 4kg. Ono zase ze 110kg to jde asi snadno. Od té doby jsem se nevážil, ale vzhledem k mému hluboce intimnímu vztahu s lednicí se obávám, že tam už žádný zásadní posun směrem dolů nezaznamenám.
Ale co už, "čistota" pul zdraví.
A 106kg při 190cm taky není žádná tragédie.

Jsem tlustej, protože "nejsem línej se najíst"... :)
...a i "proto vypadám takhle:"

<https://1url.cz/KMm2M> :ohmy: :silly: ...(a chlašču.) :S

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Erika - 19/11/2019 11:02

Ahoj Marika,
nechce bejt rejpal, ale možná by bylo líp, kdyby ten orosený džbáněk vůbec nebyl.
Ale seš dobrá.

Už jsi se přihlásila na terapii?

Mají dlouhý čekací doby. Když jsem se ojednala, tak mě vzala až někdy za 6 týdnů. Připadalo mi to nekonečný. Upnula jsem se k tomu a vůbec mi to neutíkalo.

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Marika - 19/11/2019 11:35

Eriko, ze dzbankem s Tebou souhlasim, ovsem manzel si pro to pivo proste zajde bez ohledu, co si myslim ja, navic je fakt, ze problem mam spis ja nez on. Kazdopadne klidne rypej, ja si opravnene kritiky vazim:-) té terapie se trochu bojím a tak jsem se ještě neobjednala.. nějak mám problém mu zavolat.. nesnáším trapno.. no muzu se objednat i přes mail.. takže hurá do toho.. 700kc/50 min.. doufám, ze to bude přínos hodný té sumy.. a Tobě ta terapie pomohla nebo pomáhá ještě..?

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Erika - 19/11/2019 12:49

Ja jsem manzeloj nahlasila problem. Na letni dovoleny, jako moje podpora, nepil. A co se tyka terapie, tak ja se byla dvakrat. Pak jsem se dohodla s pani terapeutkou, ze mam jinou predstavu, nez ona nabizi. Ale to platilo o mne, to nemusí platit o tobe :laugh:

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Gennosuke - 19/11/2019 15:31

Marika napsal:

statecne jsem odolala krasne cerstvymu pivu ve dzbanku, co prinesl odnaproti muj skvelej manzel

Tohle by chtelo nejak poresit :-(. Pokud se snazis nepit tak jeden ze zakladnich kroku by mela byt cista domacnost. Ne navzdy ale na cas nez ziskas vic jistoty a kontroly. Bylo by lepsi si s manzelem promluvit, vysvetlit mu ze mas veliky problem a potrebujes pomoc a spolupraci.

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Marika - 19/11/2019 16:10

Gennosuke, mas samozrejme pravdu, bhz nase vztahy jsou celkove nejaky divny. Někdý mam pocit, ze mu (manzelovi) to takhle vyhovuje. Resili jsme v minulosti manzelskou krizi a pripadne rozvod z me strany, kdy jsem to měla jeste docela pod kontrolou a rekneme v norme, byt vyssi, ale niceho jsme se nedobrali, i nejaka ta poradna probehla, bez efektu, já bych se tenkrat i rozvedla, ale nemela jsem na to odvalu (2 deti s hendikepem, bydleni atd), a tak to nejak vyhnulo. No kazdopadne ten dzbanek si donese tak jak tak a rekne mi, ať si svoje problemy vyresim sama, ze on se omezovat nebude. Na jeho pomoc se spolehnout nemuzu. Budu to muset zvládnout sama, doufám, ze i tady s vama.

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Lucie - 20/11/2019 05:55

Ahoj. Na začátek, bych se trochu představila.. Je mi 26 let. Včera odpoledne jsem si to konečně přiznala. Byl to velký krok, který jsem měla udělat už dávno. S alkoholem jsem začala před 7mi lety. Ale intenzivně pít v roce 2015. To bylo, když mně neprávem obvinili, že jsem jim ukradla telefon. A bylo na mně podané trestní oznámení. Nejhorší pro mně bylo, že mi nevěřil vůbec nikdo. A to byl ten impuls, kdy jsem si tajně začala kupovat flašky vodky a pít tajně sama v pokoji. Potom jsem změnila zaměstnání. Ale to mi moc nepomohlo. Bydlela jsem na ubytovně a tam byli lidi, co pili. A já s nimi.. Rok se s rokem sešel a já si našla přítele. Měl to pro mně být krok přestat. Ale nestalo se tak kaslal na mně byl víc s kamarády a hrál Playstation. Opět jsem to řešila alkoholem. Pak přišel další vztah. Bohužel s alkoholikem. Opět pít. Potom jsme se strašně pohádali a já od něj utekla domů byl březen 2017. Opět nová práce nový lidi. Tak jsem si myslela naivně, že by to mohlo skončit. Ba naopak jsem se seznámila s lidmi, kteří pili na nádraží a každou odpolední opět v lihu. Letos v dubnu po 2 letech a je ti dnech v práci jsem dostala výpověď. Nový přítel. Nová práce. Opět alkoholik. S ním to nemělo dlouhé trvání. A tak přišel další rozchod. Opět jsem odešla k mamce. Letošní červenec. Pořád jsem si to neuvědomovala. A doma mi to říkali pořád. Ať se jdu léčit. Neviděla jsem neslyšela... Minulý týden v pátek, výplata a Lucka měla pre. Bylo mi to jedno... Celý víkend jsem pila. Skončilo to tak že mám odřené záda, poraněnou nohu. Od pátku vypíte s jedním kámošem 5 flašek.. Včera probuzení z kómatu a zjištění, že další 2 úplně plně mám pod oblečením v pokoji.. Slzy, stres a úzkost. Podpora v celé rodině. Dnes jdu k obvodní lékařce po práci a budeme to řešit

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Marika - 20/11/2019 06:25

Lucko, to je šílený, co píšeš, je Ti teprve 26, podporu rodiny máš, drž se těch, co Te mají opravdu rádi a utíkej si zachránit život. Já dnes začínám 4.den bez a zatím to jde, držím palce a hlavně jdi k té doktorce.

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Sedmikráska - 20/11/2019 11:28

Ahoj děvčata a chlapci. Hrozně ráda bych sem napsala můj příběh, abych vám pomohla. Ale nechci nic psát veřejně... Spousta lidí to o mne neví a nechci aby věděli..... Chci vám ale říct, že jsem byla alkoholička. Minimálně jsem měla k závislosti dost slušně nakročeno. Ale spíš si myslím že už jsem závislá byla. A co mi pomohlo? Můj přítel. Jednou večer jsem přišla zase dost opilá a on mi prostě a jasně řekl, ať si piju, ale on u toho nebude. Hned jsem si řekla "tyjo, tak to je dobrý, tak vždycky když budu chtít pít, tak odejdu a on mi to bude tolerovat". Pak mozek sebral poslední zbytky rozumu a řekl si "ty krávo blbá, on to myslel tak, že když budeš pít dál, tak se rozejdete!" A já ho tak moc milovala, takže jsem přestala pít. A on kvůli mě půl roku abstinovat. Stručně řečeno, vyléčila mne láska k němu a taky moje hodně silná vůle. Lidí, je to jen v hlavě! Musíte si to tam porovnat a zjistíte, že nikdy žádná sklenička alkoholu nestojí za to, abyste jí vypili! S alkoholem nikdy nic není lepší, NIKDY. Nic se

nezmění, mění se jenom váš pohled na věc. A ten je lepší mít střízlivej. Už dva roky nepiju. A je to to nejlepší co jsem mohla udělat. Vlastně spolu s tím, že jsem po xxxx letech přestala i kouřit. Taky s podporou přítele. Lidi, musím říct že jsem teď šťastná a spokojená. Prosím, zkuste to, vydržte!! Najděte si v někom oporu, nepijte nějaký náhražky (místo alkoholu čaj, nebo nealkoholický pivo/víno), neberte to jako utrpení ale jako cestu k lepšímu životu. Zbavte se lidí kteří vás poňoukají k alkoholu. Je to váš život a máte jeden jediný, neutopte ho v alkoholu. Opravdu to jde, stačí jen chtít! Dokážete všechno co si usmyslíte!

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Ja - 20/11/2019 12:30

Sedmikráska napsal:

Ahoj děvčata a chlapi. Hrozně ráda bych sem napsala můj příběh, abych vám pomohla. Ale nechci nic psát veřejně... Spousta lidí to o mne neví a nechci aby věděli..... Chci vám ale říct, že jsem byla alkoholička...

..."Je to váš život a máte jeden jediný, neutopte ho v alkoholu. Opravdu to jde, stačí jen chtít! Dokážete všechno co si usmyslíte!"

"(Po)myslete si, že: *úplně nejlepší je nechať chřast aj tuberkulózne tyčinky svojmu osudu*. A nech Vás už nikdy neotravujú vo Vašej blízkosti"... :angry:

...celkom najľahšie je, totiž: ->

"VÔBEC NIKDY NEZAČÍNAŤ!!!" :laugh:

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Sedmikráska - 20/11/2019 12:57

Asi nechápu tvou reakci na můj příspěvek... Jasně že nejlepší je nezačínat, ale o tom to tady není, že...

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Gennosuke - 20/11/2019 16:45

Lucie napsal:

Podpora v celé rodině. Dnes jdu k obvodní lékařce po práci a budeme to řešit

Je dobre ze to chces resit - ocividne mas nejvyzsi cas :-(. A mala rada na zacatek - nespolehej se prilis na rodinu nebo doktory - to opravdu tezky totiz budes muset zvladnout Ty. Ceka Te smireni se s tim ze alkoholismus je nevylecitelny - uz nikdy to nebude takove jako driv nez jsi zacala pit. Budes muset akceptovat ze alkohol je pro Tebe do konce zivota hrozba - bud budes trvale abstinovat nebo budou problemy. Je mozne (a pravdepodobne) ze pokud se z toho OPRAVDU budes chtit dostat tak budes

muset zmenit zivotni styl, zajmy a konicky a treba i sve okoli - pratele, kamarady apod. . Ceka Te velmi narocny beh na velmi dlouhou trat. Na druhou stranu moznost byt sam sobe svym panem a zit a fungovat bez toho aniz by byl clovek neustale ovladan zavislosti za to stojí.

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil krtko - 20/11/2019 20:20

Marika. Ja som lacnejší. Za hodinu beriem študentsku pečať.

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Marika - 20/11/2019 21:11

Krtko, velikej smajlik, tak jako třeba bys me rozebral až na dřeň, ale zas verejne taky nechce člověk řešit všechno, ze;-) skoro lituju, ze jsem si nevymyslela taky nějakou prezdivku:-)

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Erika - 20/11/2019 21:35

Marika, neboj. Cechy jsou velky :laugh:
Teda, ja to tak беру

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil krtko - 20/11/2019 21:40

Prihlasovacie údaje(jmeno) môžeš kedykoľvek upraviť vo svojom profile.

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Marika - 21/11/2019 09:02

Ahoj všem, den 4 začíná, zatím dobrý, včera teda trošku náročnější, ale chutě jsem zahнала na kruháci a překvapení obrovský.. na váze ráno -3kg??!! Ze by to jako vážně mělo vliv??!! Zajímavý.. třeba ten sport přece jenom funguje, pokud si ho člověk neblokuje jedama:-) A to nejsem žádná tlustoch, jen těch posledních par let plus cca 3 až 5 kg, který ne a ne shodit. Hm. Jinak moc díky všem za reakce a

příběhy, všechno si čtu a přemýšlím nad tím. Zitra začínám šňůru služeb, tak doufám, že to ustojím.

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Erika - 21/11/2019 09:11

Marika, zdravím a gratuluju.

Ta váha určite s pitím souvisí. Já držela různé diety, někdy to šlo trochu dolů, ale hned pak zase zpět a kilco navrch.

Na 6 měsíců nepít, mám dole 12 kg. Dal už nechci. Váha 55 fakt stačí. Jsem ve fázi, že se zase zamyslím nad tím, co ještě sníst, abych nehubla. Moje porce u hlavních jídel nebyly nikdy velké, ale po vypití lahve vína jsem tunelovala lednici a ty prázdné kalorie z alkoholu nejsou tak zanedbatelné. Ta váha taky potěší :), tak se drž

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Marika - 21/11/2019 09:20

Eriko, moc díky, no zatím je to jen slibný začátek, ale pro mě po LETECH pár čistých dnů, což je téměř zázrak. Pila jsem jen pivo nebo sekt, někdy víno, tvrdý nikdy, ale to množství bylo celkem velké. Takže jsem jak na novém světě???? 55 je i má ideální váha, teď 57 což, ale myslím, že to asi ještě vyklese, pokud teda vytrvám. Mno s tím alko prezíráním to samo taky znám. Momentálně mě nejvíce motivuje mantra "Nikdo mě neuvidí na kolenou":-) takže taková bojovná nálada spis. Bože, doufám, že konečně něco pochopím a změním k lepšímu.

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil krtko - 21/11/2019 16:30

Marika napsal:

E.....Bože, doufám, že konečně něco pochopím a změním k lepšímu.

A čeho nechápeš resp. čeho by si chtěla pochopit?

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Marika - 21/11/2019 19:27

Krtko, no tohle je asi spis pro toho terapeuta???? ale zkratka být vnitřně v pohodě, vědět, co chci a co ne, takový ty hranice atd, umět se rozhodovat bez toho, abych toho pak zas litovala a tak. A hlavně nebýt sebedestruktivní, což je můj způsob zvládnutí stresu.

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil krtko - 21/11/2019 20:40

Že ja vôl som sa nedal na psychologiu. 7 stoviek len za počúvanie.... :S

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Marika - 21/11/2019 22:18

Krtko, já doufam, ze za těch 700 mi nabídne víc, než jen poslouchani:-D chci odpovědi na svoje otázky:-D

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Ja - 22/11/2019 06:46

Marika napsal:

Krtko, já doufam, ze za těch 700 mi nabídne víc, než jen poslouchani :D "chci odpovědi na svoje otázky" :D

..."chcieť môžeš." :dry:

("Ja chcem ďalšiu vilu na Floride"...) :P

(...a zadarmo!) :silly: :woohoo:

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil krtko - 22/11/2019 21:16

Marika napsal:

Krtko, no tohle je asi spis pro toho terapeuta???? ale zkratka byt vnitřně v pohodě, vědět co chci a co ne, takový ty hranice atd, umět se rozhodovat bez toho, abych toho pak zas litovala a tak. A hlavně nebýt sebedestruktivni, což je můj způsob zvládnání stresu.

Marika. Keby sme my dvaja prišli s rovnakym problémom, dostaneme možno rozdielnu odpoveď.

Príklad-sebedeštruktívne správanie. Dôvod môžu byť prehnane vysoké nároky na seba a následné nezdary. Alebo naopak, malo sebadôvery, podceňovanie sa. Alebo niečo iné.

Žiadny psychológ ti nepovie, čo presne máš robiť. To si na zodpovednosť nevezme. Može ťa akurát nejako nasmerovať. A pochybujem, že počas jedného sedenia. Bude sa ťa niečo pýtať, niečo si zapisovať a 50 minút ubehne ako voda. Tak nech sa ti zadarí. Nech si spokojná.

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Marika - 23/11/2019 00:24

Krtko, dik za reakci. Zajímavej a pravdivej postreh s tou sebedestruktivitou. Někde jsem četla, ze deprese je agrese obrácena dovnitř. No nic no, taky pochybuju, ze mi nějakej terapeut pomůže, ale každopádně jsem rada, ze mám první téměř týden za sebou, cítím se o dost lip a věřím, ze je to dobrej začátek. Tak snad to půjde. Já jsem teď v práci, takže nespím, ale jinak přeju dobrou noc.

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil krtko - 23/11/2019 04:30

Ale skús ho. Nemáš čo stratiť. Aby si to neskôr neľutovala.

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Erika - 26/11/2019 06:18

Marika zdravim. Jak to jde? Uz vis termin terapie?

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Marika - 26/11/2019 06:53

Eriko ahoj:-) dekuji, ze sis na me vzpomnela, překvapivě to jde celkem dobre, nepiju. Teď končím směnu a je mi fajn. S terapii furt nejak váhám, proste si nejsem jistá, zda to je pro me. Jinak ani nějaký chutě moc nemám, zatím je me rozhodnutí docela jasne. Lip se mi cvičí, mám najednou energii a vidím i progres a mám po dlouhé době radost z pohybu. V práci jsem daleko víc v pohodě a uvědomuju si, ze to tu mám celkem rada. I doma větší klid a kluci v pohodě. No uvidim, co přinesou příští dny. Samozřejmě ty věci, co me trápí nezmizely, ale snažím se byt aspoň trosku optimistická. Takže urco ještě je na čem pracovat, nicmene ten stav strizlivosti me celkem naplňuje, přemýšlím a vzpomínám i na některý lidi a věci, co jsem zazila a vnitřně cítím naprostej klid.. samotnou me to překvapuje. Měla jsi to taky tak?

=====

Re: Takhle už to nechci

Vložil Erika - 26/11/2019 09:27

Marika, to ze me terapie nevyhovovala neznamená, ze tobe taky nebude. Ja byla jen u jedne pani, treba jina osoba - jiny pristup. Byt tebou tak to zkusim, aby jsi vedela. Ja vetsinou lituji veci, ktere jsem neudelala.

A vnitřni klid se u me stridal s hrdostí. A taky s obdobím jak jen vydržet si něco nedat, taky depky, ze to nema cenu. Proc se snazit? K čemu mi to je? :laugh:

Ted už je líp. Ale furt si musím říkat důvody proč si nenalít.

=====