Jak nepít? ...nevím

Vložil David - 27/01/2020 21:55

Ahoj,
již delší dobu si uvědomuji, že začínám mít, nebo už dlouho mám problém s alkoholem. Co je ale dlouho? Piji ca. 20 roků. Docela síla, když si to uvědomím. Čas prostě letí...
Moje závislost vypadá asi následovně: Mám striktní zásady, takže nikdy nepiji přes den, musím relativně fungovat. Zásadně nepiji tvrdý alkohol, abych se do toho nezamotal ještě hlouběji. Piji pouze víno a nesmí být silnější, než 11.5% a nesmím vypít více, než jednu lahev za večer.
Problém je ovšem v tom, že tu lahev 0,75l(někdy necelou, někdy o sklenku víc) piji každý večer. Každý večer zhruba 10+ let.
Když piji sám u počítače, většinou nechodím spát opilí. Cumlám tu lahev celý večer, pak si zívnu a jdu si lehnout.
Když si se mnou občas dá i přítelkyně, piji rychleji a někdy dám i o sklenku víc. Sranda, zpěv, sex...
Problém je ale v tom, že když si řeknu, že si dnes víno nekoupím, tak koupím a v sedm večer si ho otevřu. A docela se na tu večerní pohodu těším, až ten den jakoby trochu spláchnu.
No a teď, co s tím? :)
Celkem by mě zajímal váš názor, případně budu rád i za každou radu a zkušenost.
Díky a hezký večer.

Mimochodem, lahev už mám téměř dopitou :)

David.

==========

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Karolína - 28/01/2020 20:14

Ahoj Davide,

neporadím, ale mám to úplně stejně.
Jednou za čas, tak po třech měsících, si dávám pauzičku, tak třítýdenní. Víc nevydržím, vždy si řeknu, že jsem v pohodě, tak proč si nedat.
Pročti si forum, je alespoň dobrý, že v tom člověk není sám :-).

==========

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Maris - 28/01/2020 20:23

Zkuste nepít rok a zjistíte jestli jste alkoholici.Jinak jste jen obyčejní konzumenti,jako každý druhý. :P

==========

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil David - 28/01/2020 20:48

Já si právě ani pauzy nedávám. Jen, když jsem třeba nachlazený a nemám náladu, tak si jdu raději večer lehnout, než cumlat víno :)
No blbý je, že když si to začnu zakazovat a řešit alkoholismus, tak tím spíš mám potřebu si to víno dát :)
Dokud jsem nad tím nepřemýšlel a nijak si to nezakazoval, tak nebyl problém, nebylo nutkání.

Jinak ale, já když piju sám, což je většinou, tak prostě něco dělám. Ať už tvořím hudbu, nebo třeba střihám videa... Mám to spíš jako pro inspiraci a tak to bylo většinu času mé alko kariéry.

Už dávno jsou pryč časy, kdy jsem se opíjel do němoty, to bylo někdy po pubertě tak do 25 let. Dnes je mi 38 a mám to už dlouhý roky hozený takhle. Prostě, abych o sobě věděl, měl jen dobrou náladu, případně vydržel dlouho souložit :) a neměl kocovinu. Prostě abych mohl od rána fungovat. Ta hranice je ale velmi tenká a stačí o sklenku víc...

Vím ale kdy přestat a někdy přestanu i z čistě racionálního důvodu, ačkoli mám třeba chuť vypít víc a spát se mi ještě nechce.

Nevím, kam se zařadit, ale bojím se, abych to celý nepos*al. Chci se trochu víc věnovat duchovnímu rozvoji a mám tušení, že alkohol a spiritualita není úplně funkční kombinace.

==========

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil MichalB - 28/01/2020 21:37

Davide, a co bys rad slysel?
Odpoved mi prijde tak nejak na snade. Pokud ti piti vadi, nepij :-) Pokud to jako problem nevidis, pij dal. Vyreseno :-)

Jinak pokud se nejedna o zavislost jako takovou (dle te definice), pak se domnivam, ze se jedna o predelavani zazitych zvyku - mozna neco jako se dela v KBT (kogn.beh.terapie). A na to funguje jedine. Trenink, trenink, tak dlouho, dokud se nepodari z nezvyku vytvorit zvyk.

==========

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Erika - 28/01/2020 21:37

Ahoj Davide.
Psal jsi, ze kdyz ti neni dobre, tak si nedas. Myslim, ze na tom nebudes, tak zle.
Ja pila i pri ryme, chripce, angine, zanetu mocaku. Antibiotika, neantibiotika.
Zkus vecer pit ze sklenicky na vino neco jinyho. Teda pokud nelemtas zrovna z flasky. Me to ze zacatku fungovalo. :dry:

==========

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Karolína - 28/01/2020 23:01

Dobré nové video na YT od Margit Slimákové, SUCHÝ ÚNOR.

==========

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil David - 29/01/2020 06:26

No, vypadá to, že budu muset především změnit večerní rituály. Protože zatím to vnímám hlavně jako jakousi rituální závislost.

Jinak moc děkuji všem za vaše reakce ;)

==========

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Maris - 29/01/2020 07:31

Davide,při malém popíjení je vždy člověk více tvořivý, víc mu to myslí a jde od ruky,má lepší náladu ,těši ho víc život,je to droga.
Jen si člověk někdy nevšimne té tenké hranice,která je mezi popíjením a závislostí.Závislost jsou uz ty ritualy na které se člověk těší,má to za odměnu a zdůvodňuje si to mnohými jinými důvody proč si dát.To,že si nedáš při rýmě,párkrát za rok 2dny,nic nemění.Ty už máš vytvořenou závislost.Ted ještě máš čas to stopnout.Prestat úplně pít a vytvořit si jiné rituály.Ono už při zavislosti nelze nic vrátit zpět.Nelze pít kontrolovaně bez sebezapření.Už teď si uvědomuješ problém,jinak bys tu nebyl,na stránkách alkoholik.

==========

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Erika - 29/01/2020 08:53

Davide,
Uz jsi zkusil nejakou dobu nepit? Nebo ti uz je spatne jen pri te predstave?

==========

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil MichalB - 29/01/2020 11:33

Ja bych to prirovnal ke kave (ma zkusenost). Kdyz ji nemam, nechybi mi, nepozoruji na sobe nejake priznaky nedostatku kofeinu. Jakoze ze bych si to kafe proste musel dat. Ale tzv. mam chut na to kafe a je to spojene s necim (ranni prichod do prace; po obede). Doma kafe nepiju. A rikam si, rano si to kafe

nedas, nedela ti to dobre na zaludek. Hm, zmac kafomat, sup a je tu kafe .. kruci! Ty si takovy hlupak .. :))
A to jsou ty stereotypy, automatika.

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil David - 29/01/2020 17:22

_____

Když si tak pročítám o alkoholismu, tak krom toho, že mám večer chuť na víno, nevykazuji jiné známky alkoholismu :) Doma mám uklizeno, včera jsem dokonce gruntoval, plním si své povinnosti, starám se o svůj zevnějšek, nejsem agresivní, nebo nepříjemný(tedy doufám :), stále mám své koníčky, v mnoha věcech se zdokonaluji, "normálně" uvažuji...atd.

Snad jen, že trpím úzkostmi, léčím se na deprese(tedy beru AD)..atp, ale psychiatra s tímto navštěvuji již asi dvacet let a nemá to tedy souvislost s pitím.
Skvělé ale je, že jedna/dvě sklenky vínka mě těhle problému "zbaví", alespoň na chvíli a pokud to nepřeženu(což se spíš nestává), druhý den ráno jsem úplně v pohodě.
Dokonce mi udělá radost, když v lahvi něco zbylo a já to mohu ráno vylít do dřezu.

Ale sakra, proč tedy musím běžet pro lahev?? Mě totiž nějak nic nebaví při představě, že večer půjdu tak akorát spát "se slepicemi". Mám koukat na televizi?? To asi ne, to je teprve opruz.

Omlouvám se, že teď na nikoho nereaguji, moc si vážím odpovědí, přemýšlím nad nimi a děkuji.

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil Erika - 29/01/2020 18:03

_____

Asi blbej dotaz "ale proc vylevas to nedopity vino?"

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil David - 29/01/2020 18:18

_____

Erika: Většinou, abych mohl vyhodit lahev. A taky pro lepší pocit, že bych jako neměl mít kocovinu :)

Jinak, cestou zákazu to u mě asi nepůjde, to je mi fakt zle. Nevím, z jaký části je to u mě jako úzkostnýho hypochondra sugesce, nevím z jaký části panická ataka a z jaký části absťák, ale pokad jsem to neřešil, tak mi v podvečer fakt nic nebylo ani bez sklenky.

To je fakt divný. Budu muset vykoumat jak na to, nejlépe na dvojkou bílého s nějakou relaxační hudbou. Takhle se "týrat" zákazy, to není nic pro mě. Nemohu se jen tak dobrovolně vykolejovat se všemi mými psych. problémy.

Jo, to když jsem si občas kápl Rivotril, tak jsem zhruba 3 dny nepil, protože má dlouhý poločas rozpadu a kombinovat to vážně nechci. Ale na Rivotrilu určitě taky skončit nechci. Takže, to by pro mě taky nebyla cesta.

Každopádně, tohle téma pro mě rozhodně nekončí a budu dále avizovat, už jen proto, kdyby se v tom někdo další našel.

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil Erika - 29/01/2020 18:37

Aha, ja spis myslela, proc to nedas do lednicky a nevypijes druhy den rano :laugh:

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil David - 29/01/2020 19:28

Ještě to tak :D Alkohol zásadně až později večer, tedy před spaním :)

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil Allie - 29/01/2020 19:30

Ahoj, dumat nad alkoholismem se sklenkou vína je jako dumat nad dietou s tabulkou čokolády. :laugh:

Davide, já myslím, že to s tebou extra vážné nebude, ale pít denně je rizikové.
Tož zkus aspoň takovou tu srandu jako je suchý únor. Jaké to bude bez alkoholu ti může napovědět ...

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil Erika - 29/01/2020 20:49

Davide, promin. Samozrejme jsem chtela napsat vecer. Nevim nac jsem myslela, ze se tam SAMO :laugh: napsalo rano.
Suchej unor dobrej napad. A jeste kdyz se registrujes dostanes pak hrnecek. Peknej :cheer:

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil Karolína - 29/01/2020 21:38

Plechovej :laugh:

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil David - 30/01/2020 08:10

No včera to byla haluz. Jsem si vsugeroval normálně absťák z toho, jak jsem četl všemožný věci na netu :D Pro mě není dobrý si číst příznaky čehokoli.

Pak jsem šel koukat na tv a byl klid. Nic jsem nepil, krom mátovýho čaje, v noci jsem v pohodě usnul a dokonce jsem se během noci ani pravidelně nebudil, jak to bývá po pár sklenkách.

Suchý Únor nevim, mě tyhle hromadný akce moc neberou. To je jako, že po novým roce něco...a potom samozřejmě nic. U mě to takhle nefunguje.
Já se ani na Silvestra nikdy moc neopíjím, tím spíš mě to nebaví, když celej národ chlastá, huláká a dělá bordel. Prvního mě ale baví, že ráno mohu autem třeba k našim a jsou úplně prázdný silnice :D

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil Maris - 30/01/2020 08:23

Davide,kombinovat antidepresiva a jiné léky s alkoholem,to asi víš,že neni to pravé.Nemás odvykací stavy,píšeš.
No když máš léky,tak to vyřeší za Tebe.Alkohol deprese uvolňuje,to víme všichni.Tvuj psychiatr ví, že piješ 7mičku vína každý večer?Pochybuji.S tím se člověk nechlubí.U Tebe už je rozběhlá závislost.Každý den máš bažení tzn.silná touha nebo puzení napít se alkoholu. To ,že máš uklizeno a staráš se o sebe,nepiješ ráno a plníš si své povinnosti,tak to má spoustu alkoholiků a alkoholiček.A některé ženy se jeste k tomu staraji o dětí a muže. Jde to dlouho takhle táhnout,tutlat,hlavně ať nikdo nic nepozná.
Víš co je nejhorší,přiznat si problém.Mám problem s alkoholem.
Určitě Ti je nejlépe doma za zavřenými dveřmi,kde můžeš nerušeně popíjet a dumat o sobě.
Zatím to můžes změnit,zatím,ale možná už to půjde ztěžka,nebo už vůbec ne.

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil David - 30/01/2020 09:27

Můj psychiatr to ví, ale neřeší to a navíc mám AD, které nemají kontraindikace s alkoholem.
Svou zalíbenost ve vínu nikde netajím, ani v zaměstnaní ne. Akorát se spíš setkávám s reakcemi tipu, že by to do mě nikdo neřekl.
A že je to problém si bez problému přiznám a dovedu o tom mluvit i s ostatními.

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil MichalB - 30/01/2020 09:51

Davide, si to nespojuj s hromadnou akci Suchy unor, ale "vyzkousim mesic nepit a pak uvidim" a je jedno zda od 1.2. a nebo treba od 15.3.

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil Maris - 30/01/2020 11:08

Davide,žádné léky se s alkoholem nekombinují , psychiatr to dobře ví,ale jsi jeho pacient,další prachy,tak co by řešil,že jo.
Ale ,dělej jak uznáš za vhodné.Klidně pij.

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil David - 30/01/2020 11:11

Právě, že si chci udělat takovou jakože očistu jater a vůbec celkový "detox". Například na té pleti v obličeji už je ta únava znát. Přeci jen ta kvalita spánku není s alkoholem kdoví jaká. Bělmo v koutcích očí už taky není úplně bílý...atp.
To jsou vlastně i důvody, proč jsem to začal řešit. Chci začít víc respektovat svý tělo a dopřát mu taky nějaký relax a klid na přirozenou regeneraci.

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil MichalB - 30/01/2020 11:23

Tedd uz to dava vetsi smysl :-)

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil Jarmila - 31/01/2020 13:40

Ahoj Davide, to je jako bych to psala já, jsem i v podobném věku a dokonce jsem měla diagnózu panicka porucha . Ráda bych s tím něco udělala ale nějak nevím co...

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil Dorka - 31/01/2020 14:33

Hej lidi, zítra je 1. únor, pojďme na suchý únor. Suchý leden jsem nedotáhla, tak jdu na únor, jdete se mnou? B)

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil Erika - 31/01/2020 15:22

Hoj, a bude se to pocitat, kdyz jedu uz od dubna?? :P

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil Dorka - 31/01/2020 15:28

Tak to na jaře budeš slavit suchý rok B) to je skvělý výkon

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil Erika - 31/01/2020 15:39

Snad :laugh:
Uz loni jsem se chtela na suchej unor zaregistrovat. Ale jen pri pouhy predstave, ze si uz odpoledne nenaleju, se mi delalo spatne.
Jak to jde tobe?

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil Dorka - 31/01/2020 16:00

Erika napsal:
Snad :laugh:
Uz loni jsem se chtela na suchej unor zaregistrovat. Ale jen pri pouhy predstave, ze si uz odpoledne nenaleju, se mi delalo spatne.
Jak to jde tobe?
Já suchý leden nevydržela, ale podařilo se mi ho dost omezit. Zkusím teď suchý únor :)

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil David - 31/01/2020 17:05

_____

Tak mi to nedalo a protože už sem dlouho nebyl na žádném vyšetření a už jsem se moc pozoroval, nechal jsem si udělat jaterní testy a cholesterol, dnes po asi 4 dnech abstinence.
No jako asi každý pijan mám mírně zvýšené GMT, těsně nad hraniční hodnotou a LDL cholesterol(výpočet) to samé.
Ostatní jaterní hodnoty, včetně Bilirubinu naprosto v normě.

Takže jsem na sobě opět vysledovával nějaký nesmysly.

Jinak bez vína to jsou celkem pohodový večery. Přes den mám i celkem dobrou, klidnou a pozitivnější náladu, kruhy pod očima zřetelně mizí a fyzička je taky lepší. Taky se mi mnohem líp spí. Po pouhých 4 dnech.
Budu si muset dávat pauzy častěji :)

@Jarmilo, to jsme v tom případě dva :)

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil MichalB - 31/01/2020 21:08

_____

No nevim, jestli brat jaterni testy za "organismus je ok".

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil MichalB - 31/01/2020 21:09

_____

Jarmilo, tady na foru a ani s kamaradkama v hospode to nevyresis. Psychiatr, psycholog, psychoterapie - sem bych se obratil.

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil MichalB - 31/01/2020 21:11

_____

Mimochodem, ja mel jaterni testy "pouze zvysene", at uz to znamena cokoli, doktorka si na zidli nepoposkocila, a to jsem lil denne pet let v kuse cca 10piv/denne. A rozhodne si zpetne nemyslim, ze jsem byl "v poradku" a vysledoval na svem tele nejake nesmysly :D. A kdyz me videla psychiatricka, tak volala do Bohnic, at me prijedou vyzvednout, ze me domu nepusti :)).

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil David - 31/01/2020 21:50

Co člověk, to příběh. Mě psychiatr řekl "někomu to jde na mozek, někomu na játra, někdo je v pohodě.." No a asi tak nějak to je :)

A já netvrdím, že z krevních výsledků člověk pozná, že se v cajku. Ale nějakou hodnotu to jistě má.

Vlastně nechci vůbec rozebírat nemoci a potíže ostatních, protože všechny ty diskuze na netu mě jenom prohlubovaly mojí hypochondrii. Skutečnost je ale taková, že každý tělo je jiný, každý člověk je jiný a každý se s tím co přijde, dokáže jinak vypořádat.
A pokud bych měl zavítat hodně do hloubky, tak o skutečnosti nevíme nikdo zhola nic :)

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil MichalB - 31/01/2020 22:06

Presne tak.

https://www.youtube.com/watch?v=QL4v7CugeMY

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil David - 31/01/2020 22:27

Honza je super. Já dokonce chtěl vyzkoušet dvouštěrbinový experiment a tak jsem na tržnici koupil laser. Jenomže, když jsem ho doma zapnul, tak propaloval věci. Asi nevhodná volba :D

Ale vážně, mě baví, že v CERNu přišli ve finále na to, že na nic nepřišli, respektive, že nikde nic není. To je prostě sranda. Výzkum za miliardy :D
Přitom, civilizace před námi to dávno věděli i bez urychlovače.
Takže je docela vtipný, že se všemi moderními technologiemi vracíme postupně do starýho, vlastně základního poznání. Jen si to prostě chceme a potřebujeme nějak ověřit, když už jsme ta racionální společnost :)

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil Karolína - 31/01/2020 22:47

Eriko, ty brďo, to už bude rok...to je teda mazec.

No, já minulý týden...suchý únor, to bude v pohodě.
Včera...joo, to dám.
No, dnes je mi ouvej.
Já si myslím, že bez toho "přecvaku v hlavě" to nemá cenu.
Jako, rvát to vůlí, kvůli detoxu asi jo. Ale mám dny, kdy mi to jde líp a skoro samo.
Takže Vám budu držet palce :-)

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil MichalB - 31/01/2020 23:40

Tak to nervi, Karolino, kdyz vis, ze ti to nedela dobre. Treba pujdde dobre naladena pro snidani do obchodu a pri cceste "a no jo, takhle to je" .. a nepijes :-)

David, enznam, co koho vedlo k urychlovaci, ale urcite to neposlouzilo jen k tomu, ze prisli na to, ze "tam venku nic neni".
No, mohlo by se zdat, ze je tema mimo, ale i bez alkoholu se prochazi vyvojem a nekdy to nekoho muze smyknout jinym smerem, treba tim Honzy Raka a mnoha dalsich, co tu zili pred xy lety.

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil Karolína - 01/02/2020 00:17

No, tak nějak bych si to přestavovala :-). Každý ráno chodím dětem do pekárny pro snídani a přemýšlím nad tím. Cestou potkávám lopaťáky s lahváčema a v krámku pak ženy, které mají mimochodem v košíku ke koblihám i víno. Já ne. Já až večer :-(

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil MichalB - 01/02/2020 00:38

A jak nad tim premyslis? Treba by se ty myslenkove pochody, ktere predchazi piti/napiti se, daly zapsat a pak se na to podivat. Treba na neco prijde, treba ne a najdes jiny zpusob.

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil David - 01/02/2020 06:43

Poznatky ze včerejška:
Po několika denní pauze je i z vína cítit líh a už to nechutná moc dobře.
Nebyl to tak příjemný večer a moc mě to nebavilo. Vlastně, víc mě bavily ty večery bez. Dnes ráno

vypadám zas ne příliš dobře a mám zas červený xicht :)

@Michal: Však jasně, to s tím urychlovačem byla nadsázka :)

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil Richard - 02/02/2020 00:20

_____

Zdar.
Dnes 10 let totální abstinence!!!!!
Všem začínajícím a rozhodnutým přeji úspěšnou cestu.

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil Ja - 02/02/2020 05:23

_____

Richard napsal:
Zdar.
Dnes "10 let totální abstinence!!!!!"
Všem začínajícím a rozhodnutým přeji úspěšnou cestu.
"Gratulujem!!!" :blush:

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil David - 03/02/2020 19:10

_____

Tak dneska mi přítelkyně navrhla, že si jako uděláme večer, abych koupil víno. Fajn, nijak se tomu nebráním, ale divný je, že to do mě nějak nejde. Posrkávám, je to najednou nějaký kyselý :D brrr Snad se to za chvíli zlepší.

Ale jako teď během těch dnů jsem si zvykl na večery s čistou hlavou, jsou vlastně příjemnější, stejně jako ta rána, a ani nemám to bažení, nebo jak se tomu nadává. To mám většinou jen chvilku první večer po, když mám takovou tu dementní kocovinu/únavu, tak abych se jako před spaním trochu srovnal. Další dny už bez v poho, akorát mi občas hlavou prolítne, že je to fajn.

No tak tolko nový poznatky.

Jinak, vyšla nová Duše K. tentokrát s milovníkem vína a zároveň "bývalým alkoholikem" :)), příjemný povídání, jako skoro vždy. Tak to jen tak na okraj ;)
https://www.youtube.com/watch?v=Pj1o1vkpzdM&t

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil Erika - 03/02/2020 19:20

Davide, mas pravdu. Ty cisty rana jsou skvely

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil David - 03/02/2020 19:30

Erika napsal:
Davide, mas pravdu. Ty cisty rana jsou skvely

Jo, asi nejlepší na tom všem :) Ačkoli to většinou nepřeháním, abych kocovinu tak nějak neměl a mohl fungovat, tak čisté ráno je čisté ráno. Vážně jsou druhý den lehce cítit i ty "pouhý" 4 decky :) Je to prostě kvalitou spánku, si myslím. A spánek je určitě jedna z nejdůležitějších věcí pro naše tělo i mysl.

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil Lenka - 05/02/2020 21:58

Richard napsal:
Zdar.
Dnes 10 let totální abstinence!!!!!
Všem začínajícím a rozhodnutým přeji úspěšnou cestu.

Gratuluji

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil Jánty - 29/01/2021 00:12

Suchý únor je prostě motivace, pro ty co můžou nebo již abstinují. Jistě by první únor zasloužil být svátkem všech abstinujících od nějaké drogy. Já to vítám a těším se, že si smáznu i únor v abstinenci.

==========

Re: Jak nepít? ...nevím
Vložil Petr Hrdlička - 30/01/2021 10:12

Richard napsal:
Zdar.

Dnes 10 let totální abstinence!!!!!
Všem začínajícím a rozhodnutým přeji úspěšnou cestu.

Gratuluji!!! Já už taky brzy budu slavit 10 leté výročí, už mi do toho zbývá jen 9 let a 11 měsíců. :-)

==========