Jak zvládáte karanténu?
Vložil Dorka - 07/04/2020 10:09

Nouzový stav zvýšil prodej alkoholu o třetinu. Vy, co neabstinujete nebo se opakovaně snažíte, jak zvládáte karanténu? Začali jste pít více nebo naopak?

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Erika - 07/04/2020 10:42

Nazdar Dorka, zrovna jsem na Tebe myslela. Jak to zvládáš Ty?
Jak jsem doma, tak mám chuť si fakt dát. A to nemám doma děti.
Na jednu stranu to je smutný, ale na tu druhou asi lepší.
Zrovna včera jsem si o tom s dcerou povídala. Je jí 27.Asi by jsme se doma pobili. :angry:

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Dorka - 07/04/2020 13:59

Ahoj Eriko, já to mám stejně. Po pár suchých týdnech jsem zase u svého občasného piva. Máme tady jeden místní pivovar, tak si dám 1-2 piva tak 3 x týdně, což je s Mírou, řekla bych B) Jinak je situace docela na palici, co se týče zavřených škol. Musíme se doma učit a na to moc nemám nervy. Snad to zvládneme ve zdraví a brzy to přejde.

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Erika - 07/04/2020 14:40

Mne nedela dobre ani nealko pivo. Rozjede mi chute. Tak radeji nic. Nestoji mi to za to. Zacit zase od zacatku. Byla to drina :dry:

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Michal - 07/04/2020 17:42

Opět piju a víc ...

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Erika - 07/04/2020 18:15

Ahoj Michale. A co ty zdravotni problemy?

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil David - 07/04/2020 19:44

Já piju v průměru míň, protože mi zavřeli hospody, ovšem předevčírem se mi to jaksi nepovedlo, dal jsem dvě láhve vína a láhev vodky v průběhu dne...

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Dorka - 07/04/2020 21:27

Erika napsal:
Mne nedela dobre ani nealko pivo. Rozjede mi chute. Tak radeji nic. Nestoji mi to za to. Zacit zase od zacatku. Byla to drina :dry:
To chápu, byla by to škoda se vracet na začátek, když máš kus cesty za sebou.

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Dorka - 07/04/2020 21:29

David napsal:
Já piju v průměru míň, protože mi zavřeli hospody, ovšem předevčírem se mi to jaksi nepovedlo, dal jsem dvě láhve vína a láhev vodky v průběhu dne...
Právě jsem si říkala, že ti, co chodili do hospod, tak možná jsou na tom líp

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Dorka - 07/04/2020 21:30

Michal napsal:
Opět piju a víc ...
A je na vině karanténa?

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Michal - 08/04/2020 02:31

Ahojte jinak , nene karanténa nemá vliv :) , takže kvůli ní to určitě není :) ...co zdraví pořád špatně bohužel . Už jsem nad sebou asi zlomil hůl . Nemusím pít x měsíců stejně se nic nezmění . Beru zodpovědně prášky , které mi mají údajně pomoci stejně se nic nezmění . Tak prostě piju, neřeším , přežívám , vezu se pomalu , ale jistě do pekla . Když to přeženu , tak s kombinací s léky děsivé stavy . Pár dní pak nepiju . Pak zase začnu a piju . Pořád dokola bez nějaké naděje na změnu. S tím opitím je to snesitelnější ten den (na chvíli) , druhý den samozřejmě o to horší . Mi žádné antidepresiva a léky bohužel nepomáhají...prostě nic. Asi to tak má být a každý na tomto světě nemá být šťastný :)...(nepíšu pod vlivem). Mějte se všichni krásně a ať se vám daří . Za čas zase napíšu , kdo ví , třeba ne , myšlenky bývají často už temné a čím dál častěji ,...nechce se mi přispívat , protože nemám co hodnotného sdělit :) ...ahoj M.

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Maris - 09/04/2020 18:17

Ahoj lidi,tak jsem tu dlouho nenahlídla až teď. Vidím, že tu řady přispěvatelů prořídly.
To je peklo co nás postihlo.To je horší než alkoholismus,ten můžeme zvládnout,ale tohle ne.Vyhnout se viru,který je neviditelný,jak dlouho ,že.Začátek pandemie jsem prožívala ve stresu a hltala zprávy s děsem,kdy a kde se to objevilo.Po nějakých 14 dnech jsem už to přijala jako denní rutinu a začala koukat na něco jiného.Objednala jsem si barvu přes internet a začala nabírat rámy dveří,což jsem měla v plánu.
A tak nějak dál pokračují. Pít mě teda nenapadlo,proč taky,že jo.Tahat domů láhve a bát se aby nedošlo pití,to jen stačí si vzpomenout jak to bylo.
Michale, je mi líto,že ses s tím alkoholem nepopral.Potíže ,které máš jsou z pití.Zatím jsi nevydržel ani rok nepít,aby sis ověřil jaké zdravotni potíže budeš mít.Deprese ,léky ,alkohol o tom jsme tu diskutovali dost dlouho.Škoda ,ze jsi tehdy nenastoupil na léčbu.Třeba by to k něčemu bylo.
Mi se lednu opět rozjely deprese,zřejmě po narkóze a operaci,teď už jsem v pohodě a antidepresiva zabraly.Zatím nevysazuju,počkám, nechci se zas do toho propadnout.
Michale ,zkus se na ten chlast vykašlat.Pořád se v tom plácáš,což chceš skončit na uzavřeném oddělení v Opavě?Odtamaď není úniku.Tam už jsou vymazané mozky.Seber se chlape,neutápěj se v tom chlastu.Nevzdavej to ,sakra.
A jinak lidi držte se .

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Michal - 10/04/2020 00:46

Ahoj ????□ :) , ale já ty problémy čistě z alkoholu nemám :) , nepil jsem už i 7 měsíců a nezmizely ...ale jak píšeš už jsme to probírali :) , vím , že to myslíš dobře , ale představ si , že když jsi měla ty hluboké deprese např . a to jsi abstinentka delší dobu nasadila jsi AD a pomohly , mi nepomáhají a to jich už bylo , možná kdyby se Ti to stalo také tak to pochopíš , ale jsem moc rád , že alespoň Tobě medikace zabírá a kéž by se jednalo "jen" o deprese ikdyž vím , že i ty jsou hrozné . Dík za názor a měj se hezky :)

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Maris - 10/04/2020 09:41

Michale, já Tě plně chápu a nijak nesnizuju Tvé problémy se zdravím.Jen Ti chci říct, že pitím se nikdy nic nespravilo.Mela jsem stavy ,že jsem mela rozdvojenou mysl ,jako bych šla vedle sebe.Bolesti neurologické,bolesti nohou,páteře, vnitřní rozhazenost,žluté bělmo a nevim co jeste.Depresivni typ jsem,s tímto chodím k psychiatrovi už roky.Stoji za tím nelehký život,šílené dětství a jiné hnusné věci co se mi staly.Jen ten alkohol to už netlumil ,jen prohluboval.
Pak mi nějak precvaklo, že takhle to dál nejde a umřít jsem stále nemohla i když jsem se činila co to dá.Vyssí moc zasáhla.Nejsem žádný panbičkář,ale prosila jsem Boha o pomoc,jak zle to se mnou bylo. Možná, že AD budu mít do konce ,života i když jsem je stále nebrala.A nemyslí si ,že mi je jen hej.Mam stavy kdy se mi nechce žít,mám určité věci které mě stále trápí a nějakou mou dobrou vůlí nejdou vyřešit.A i při AD mě postihnou silné deprese,kdy se mi nechce vstát z postele a slzy tečou samy od sebe.Ale už mě nenapadne sáhnout po alku, vím, že ten to jen zhorší.Preji Ti ať najdeš sílu zabojovat,život máme jen jeden, snaž se ho žít ne přežívat.Moc Ti to přeju.

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Michal - 11/04/2020 01:53

Ahoj :) . Určitě naprosto souhlasím , že alkohol není řešení a nic pozitivního z dlouhodobého hlediska nepřinese. Mi ale momentálně přináší krátkodobé uspokojení / úlevu , alespoň na čas otupit smysly. Já se těžko někde posunu , když nevím s čím bojují a jak dosáhnout pokroku , byly časy, kdy jsem i delší dobu (v mém měřítku) naprosto abstinoval a úlevu necítil . Kdybych věděl jak dosáhnout toho , abych se cítil zdravý a šťastný (to už dávno nevím co znamená) , šel bych po té cestě klidně rok, dva , pokud bych věděl , že má smysl , ale léky nefungují , psycholog nebo terapie možná mám smůlu na psycholožku , ale naprosto o ničem. Někdy se den , dva cítím skvěle , večer ulehnu a je mi super , vstanu a jsem na mašlí , nevím co se může přes noc v těle /mozku stát , ale evidentně nefunguje jak má . Takže zda já piju nebo ne už je pro mě bezpředmětné , protože tak či tak to stojí za **** , snažil jsem se roky , od jógy až po nevím co výsledek 0. Asi chybný kus jak říkám . Možná jsem se neměl marodit :) , ale vím, že to myslíš dobře a děkuji za názor a snahu mě nastartovat . Není kam .... Pa Maris měj se krásně :)

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Dorka - 12/04/2020 14:04

Michale, to je mi líto, co zažíváš. Píšeš, že alkohol přinese aspoň dočasnou úlevu a kolik ho na tu úlevu musíš vypít? A není ti druhý den ráno ještě hůře, než by ti bylo za střízliva? Co vím, tak alkohol deprese i úzkosti prohlubuje, na chvilku dá zapomenout, ale když vyprchává z těla, pak je to mnohem horší. Možná by stálo za to změnit psychologa/psychiatra, vyzkoušet jiné postupy.

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Maris - 12/04/2020 14:49

Ahoj lidičky, přeji Vám z celého srdce krásné a veselé Velikonoce ,hlavně mír a pohodu v duši v této těžké době.
Michale mohl by ses mi ozvat na meil?
Není to lehké v této době,nevěřím už ničemu co se na nás chrlí z TV.
Zachovat zdravý rozum přátelé na mě už také doléhá deprese,když se nemůžu projít bez náhubku.Nejsou AA ,jsem převážně doma,zkouším zvelebit domácnost, ale není to ono. Čím dál víc podléhám stresu,koukám jen na pohádky,kde dobro vítězí nad zlem.
Držte se milí alkoholici.

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Michal - 14/04/2020 17:27

Ahojte děvčata nahlédl jsem tady až teď :) . Eriko ahoj , kolik toho musím vypít , moc ne většinou piju pivo , když už nechutná tvrdé , ale to mi nechutná vůbec , tak spíš na sílu nějakého panáka , když vypiju víc než třeba 5-6 piv a dva panáky mám už okna a druhý den v kombinaci i s léky nepříjemné kocoviny, které nezapíjím, teď třeba pár dní nepiju , netřepu se na alkohol nemyslím , ale dobře mi není ...já se svým Dr. mluvil po telefonu , poslal mi e-recept a nazdar :/ , Maris mám nový mail , takže rád napíšu , ale k Tvému mailu už se nedostanu pamatuji si , že byl en**n@seznam.cz je aktuální ? Nechci ho vůči Tvému soukromí tady psát ... Mějte hezký den ???? a ano ta karanténa a situace určitě doléhá psychicky i na zdravé lidi natož na lidi , kteří mají psychické problémy , mě se to netýká , já byl v "karanténě " poslední měsíce i před Covidem , takže změnu nepociťuji , jediný rozdíl je rouška , když se nuceně dokopu někde ven na chvíli ...pa M.

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Michal - 16/04/2020 19:56

Ahoj ...jak se máte ? Já piju uvažuji , že to od zítřka stopnu. Jak se Vám daří ? Co ty Maris?

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Erika - 16/04/2020 22:13

Stopni Michale, stopni to!
Zitra je pekny datum. To by mohlo vyjit
Jinak se mam normos. Stav nouze mi jde trochu na nervy, ale snad tomu uz bude konec.
Je mi lito, tvych zdravotnich problemu a hlavne depresi.
Uprimne receno, vubec si neumim do toho vzit. Je to tezky.

Ale jestli ted zvazujes, ze by jsi si dal s pitim pauzu, tak me napada, jestli se neco nestalo? A nebo si rikas “takhle o dal nejde!”?

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Michal - 16/04/2020 22:52

Ahoj :) ...stopni , já na tom fyzicky nejsem zle a takhle bych mohl pít ještě dlouho , ale asi nechci a alkohol mi už nechutná , mám zas chuť se postavit problémům čelem , ale jak jsem psal já nevím kudy :/ ,po dlouhé době mám aspoň malou chuť cvičit (kdysi hodně) , tak jsem si objednal nějaké doplňky a na to se vyjímečně těším. Je to šílené , pamatujete někdo , jak jste se těšili na nějakou věc / událost , že jste nemohli třeba "doapat"? :) Ja už to neznám x let a moc moc bych to chtěl zažít :) , ten vnitřní pocit , že se na něco těšiš na další den .... Neznám to , nežijí , přežívání , není směr , cesta , radost z dalšího dne :) ...realita no ....pa Eriko

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Karolína - 16/04/2020 23:16

Michale a co se prostě těšit na další den? Já jsem nikdy neměla ráda vstávání, ale teď, co je karanténa, miluju rána, dokonce si dávám budíka na 6:30 a jdu se psy na hodinu do lesa. Je nádherné jaro, užívám si slunce, zpěv ptáků, radost přírody. No, pak se vrátím a kolem 10 vstávají moje 3 děti a jede rutina, snídaně, učení. Ale z toho rána čerpám většinu dne.

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Karolína - 16/04/2020 23:21

Také neabstinuji, ale snažím se redukovat a ty rána jsou mi motivací.

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Michal - 17/04/2020 00:14

Upřímně necítím nic na co bych se těšil :/ , paradoxně největší věc na kterou se těším je noc a spánek, až tak no....a potom když se po x hodinách probudím , spal bych klidně dál , ale vstávám , aby se neřeklo . Člověk si řekne to je děs spát třeba 10-12 hodin , no já už jsem zažil těžkou insomnií dlouhodobou , kdy jsem spal asi 2-3 hodiny a přerušovaně, takže toto beru ....opravdu dlouho jsem necítil nic, na co bych se těšil :(....prázdno no .....

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Ja - 17/04/2020 09:33

Mišo,

...nadopuj sa vitamínmi, čerstvým luftom, prepláchni wodowodkou alebo iným vhodným kvapalným rozpúšťadlom a upokoj (si) myseľ.

"Čo má prísť TO príde!"... :P

("...a ČO chceš, aby odišlo -> TO smelo a odhodlane vyprevaď!"...) :laugh:

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Erika - 17/04/2020 10:19

Michale, chytrý řeči říkaj, že člověk se má radovat z maličkostí. Já to teda vždycka neumím. Mám dny kdy to jde a pak zase kdy to stojí za houby. Nevidím žádnej pozitivní bod v tom dni. Tak ten den mám, jako běh proti větru :dry:
Psal jsi, že jsi prubnul různé AD, pak i abtinovat a zase pít. A žádné zlepšní.
To cvičení, třeba půjde.
Já se dala na tanec. Flamenko. Tam chlapa nepotřebuješ.
A co nějaká kamarádka? Že by ti vlila trochu "trochu krve do žil"?

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Maris - 20/04/2020 12:10

Ahojte, už mi to připadá jako věčnost, skoro pořád doma uklízím dokola a už jsem viděla všechny pohádky,jaro je tady a chci ven!!!
Bez rousky.Jak to zvladate?

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Erika - 20/04/2020 12:59

Maris, ahoj. No je to fakt na nervy. Uz me i opousti elan ve vareni.
Zatim teda jeste provadim osobni hygienu. Az i to me nebude bavim a prestanu se myt, bude konecna :laugh:

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Maris - 20/04/2020 13:17

Ahoj Eriko,taky mě už opouští elán, dala jsem se do natírání rámů ale udělala jsem 2 a ještě dva mi zbývají a ne a ne se dokopat k tomu to dodělat. Jak se udrzuješ?
Já si jinak vlasy si barvim roky sama a teď se teda i stříhám a už u toho asi zůstanu.Taky se zatím myju :)
ale fakt to leze na mozek.

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Erika - 20/04/2020 13:33

Tak se pochvalime, ze se mejeme :angry:
Vlasy jsem si obarvila, ale uz to jsou 3 tydny, budu muset zase. Strihat se zatim nemusim, mam vlasy do pul zad. Tam se nejakej ten centak ztrati.
Ale cviceni neni, tancovani mame pres PC. Tak za to jsem vdecna.
Jinak pletu, to ostatne delam stale.
Zacala jsem se divat na Akta X, je to uz starej serial, nekdy se i bojim. Ale prijemne. :blush:

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Karolína - 20/04/2020 22:37

Ahoj holky (a kluci),

taky se zatím myju :laugh: .Strašně mi letí čas, do práce sice nesmím, ale vstávám ráno na budíka, abych měla aspoň 2 hodiny pro sebe, než začneme domácí výuku. Chodím se psy do lesa a přemýšlím tam, jak přestat pít. Chtěla jsem na to jít logicky, nějákým systémem, který chvíli funguje, ale pak zase delší dobu ne. To, že teda pít nebudu a dnes si nedám, mi vydrží tak do 17 hodin. A pak si začnu zase nalhávat..až skončí karanténa, až bude to, či ono. Jako jsem si to už tolikrát slíbila, nefunguje to. Strašně teď narážím se synem (15), je to fakt křest ohněm ,neposlouchá , nic mu není dobrý, klasický puberťák, chápu to, ale je to moc. Nemám už moc sílu s ním bojovat, mám pocit, že mi dělá naschvály a moc dobře to ví. Manžel se na začátku epidemie odstěhoval na chatu a otec dětí mě vytáčí taky neskutečně, nedokáže si ten zápřah představit a jen remcá. Nevyšla mi díky opatřením nová práce. Mám regulérní depku a to mám antidepkový prášky. Benzáky tedy ne, ale serotoniny.

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Allie - 21/04/2020 08:08

Ahoj všichni. Tak já se meju a žiju taky s tím rozdílem, že já mám teda víc práce než jindy. Sotva mám

čas myslet na nějakou pandemii a pak ještě videa znuděných lidí. Ok nezávidím...Z práce jsem úplně ko, ted mám týden dovču, tak odpočívám. Učení s dcerou je mimo mě. Zjistila jsem, že je dost pozadu :laugh: ale jak bych na ní asi dohlížela, když jsem furt v práci. Takže ted, když jsem doma, jí dokopavam k tomu, aby to dohnala. Těžké období pro děcka, ztrácí režim a motivaci. V normálním světě by měla po přijímačkách, teď je v prázdnu... Nějak mě to zamrzelo, že přišla o jeden z velkých kroků do života. A vůbec, konec devítky je to ty děcka mystický. A teď nic.
No, jinak stále nepiju, asi 3a půl roku to je.
Život ujde, nepití stojí za to, už jen když si pomyslim, kde bych byla teď.. kdybych ty 3 roky prochlastala v tom tempu jako dřív, tak už myslím budu bez práce a určitě tak jako dřív bez peněz a bez sebeúcty a dcera by mě nenáviděla, teď bych tady ležela s kocovinou a třesem, možná poblita a pochcana a kdoví, možná už pod drnem.....

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Erika - 21/04/2020 09:53

Ahoj. Lidé v karanténě se asi dělí na ty co jsou doma a snaží se "nějak přežít". A na ty co jsou v zápřehu.
Já přežívám. :(
Nepiju skoro rok. A jsem za to ráda, zvlášť teď co jsem doma. Vím, jak těžko, bych domů tahala všechen ten alkohol, co jsem dřív vypila. Když jsem celý den doma, tak to by byl tak 1,5-2 litrů To je jedna PETka. A jelikož jezdím na nákup tak jednou za týden a nebo 10 dní, tak nevím, jak by se mi dařilo tajně si ty flašky pašovat domů.
Včera jsem měla myšlenkové pochody, jako co ze životem atd. Dlouho jsem tohle rozpoložení neměla. Hned na začátku abstinence jsem se snažila zjistit, jak se to říká : Kdo jsem, kam směřuju. Ale měla jsem víc otázek, než odpovědí.A jak jsem to tu na foru ventilovala, tak mi některá napsala,ať to neřeším, že to po roce přejde. A opravdu, skoro to přešlo.
ŽIJU!!! Myslím, že celkem dobře. A to je to hlavní.
Ale změnila jsem se. Není se mnou taková sranda. Dřív jsem nepokazila žádnou legraci :laugh: Nevyhledávám oslavy, párkrát jsem i odmítla. Nemyslím, že mi dělá problém se dívat na lidi, co pijí, ale spíš ta veselá, někdy až moooc hlučná atmosfera.
A taky musím přiznat, že se můj manžel asi taky "obětoval". Loni na některý dovolený kůli mě vůbec nepil. A i teď když vyrážíme na kole, tak se stavíme na nanuka, ne na pivo. Snad mi to někdy nevyčte.

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Maris - 21/04/2020 11:48

Ahojky,jsem ráda, že taky někdo píše.No je to tak,někdo znuděný, jako já a někdo v jednom kole.Teda nedovedu si představit,že bych měla děcka doma a učila se s nima.Vcera jsem volala s kamarádkou učitelkou a říkala,že ji to vůbec nebaví, že má daleko víc práce s tady tím učením na dálku, ještě musí být i ve škole, dělat přípravy a ze ten kontakt s dětma je daleko lepší.Těší se až to skončí a půjdou zpět do školy.A že u nich to bude v půlce května, aby stihli klasifikaci.
No děckám asi taky chybí kontakt a poběhat venku a tak.
Puberťáci jsou na zabití :)
Holky jasně,že je líp když se nepije,ten kdo to umí ať si dá 2 deci nebo pivo či co.Ale pro mě už navždy bude kofola čaj a kafco.

Už se těším až sundám tu roušku,jako všichni.
Měla jsem spoustu plánů a tady ta pandemie rozhodla o prioritách, co je důležitější.Leto v chorvatsku nebude,nevím kam pojedeme a co bude.Hlavne když se nadychnem a vrátí nám svobodu.Ze jo.

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Allie - 21/04/2020 13:42

Ono se to dá i nakole bez toho piva. Taková točená bezinka je snad fakt lepší než pivo.
Jinak to nakupování chlastu bylo fakt za trest. Já na malém městě jsem chodila každý den jinam, abych nebyla nápadná a kupovala vždycky i další věci, aby to vypadalo jako že máme oslavu... Naivní a trapné. A lezlo to do peněz.
No, Maris a učení? Dneska mi dcera vyčetla, že je pozadu kvůli mě, že na ni kašlu. Amen :laugh:

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Maris - 21/04/2020 14:15

No to zamrzí, možná by chtěla abys trávila více času s ní,ale to asi moc nejde když máš moc práce a co teď když budeš mi tu dovču.Nekam na výlet s ní, aby věděla že na ni nekaskes.

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Erika - 21/04/2020 14:27

Allie, ono je to s detma tezky. Maly jsou na sezrani, velky na zabiti. Ale vyrostou z toho a v dospelosti to je dobry :laugh: . Ja si ted rozumim s dcerou 27 celkem dobre. Ale uz si popovidame i se synem 30.
Ale bylo obdobi, kdy mi oba vycitali, ze nemaji zadnej zivot, protoze me maji furt za prdeli.
Tak si nevyberes. Malo kdy je vse, aby jim to 100% vyhovovalo :angry:
Ja se nekdy citila jako matka na hov.....
Kdyz se ptam ted,tak pry dobry :)

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Karolína - 21/04/2020 20:50

Allie, máš taky deváťačku? Já to mám dvakrát, od Vánoc šprtáme na přijímačky a teď, kdoví, jak to bude. Eriko, jako máma na hov...si taky připadám a teď ještě hůř, protože je nechci pustit s kamarády ven a vysvětluju pořád dokola, jak u blbejch. Dnes mám radost, udělaly jsme s mladší celou týdenní matiku, asi 6 stran. A jeden postřeh , vůbec nechápu, jak se v té škole mohou něco naučit. Jsme 1:1, vysvětluju jí to asi srozumitelně, jen je strašně nepozorná a musím jí u toho držet v klidu. To v té třídě si

neumím představit, jak to probíhá, když jich je 30 na jednu pančelku :-)

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Allie - 21/04/2020 21:44

Kájo, jj, je v 9.
Eriko, Maris, to je v pohodě. Vztah máme jakš takš. Kdybyste věděli, kolikrát za ten měsíc jsem ji posílala učit a ptala se, jestli stíhá... :laugh:
Popojedem. Někdy je výbušná, hormony. No, ale jinak dobrý. Má to holka se sebou těžký, složitá hlava, už chodíme k psychologovi, od podzimu i k psychiatričce, měla náběh na deprese, snad nebude magor po mě. Je chytrá a tak někdy až moc přemýšlí. Doufám, že se na střední v něčem najde a začne jí něco zajímat...

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Michal - 22/04/2020 00:34

Ahoj ...musím přiznat , že se mi to vymyká kontrole a ubírá tam, kde nemá a moc dobře nevím co mám dělat , už nemám alkohol pod kontrolou a mám k němu všechny dostupné možnosti ....vždy jsem si uměl říct teď STOP! a měl nějakou sebereflexi , teď už ji nemám a piju , ...

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil David - 22/04/2020 13:53

Mně odrazuje od pití to, že mám po alkoholu vysoký tlak a tloustnu. Teď třetí den nepiju a najednou je tlak v normě a trochu jsem i zhubnul. Ale zase je to bez alkoholu trochu nuda.

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Gennosuke - 22/04/2020 16:56

Michal napsal:
moc dobře nevím co mám dělat

Ale vis, moc dobre vis co delat! Jenze ono se do toho nechce ja vim... a mozek sam od sebe vymysli spousty perfektne zduvodnenych a naprosto racionalnich duvodu proc setrvavat ve stavajicim stavu. Dej si pozor - s kazdym prochlastanym dnem pujde ta silena masinerie zastavit hur a hur :-(.

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Michal - 25/04/2020 00:25

Gennosuke, máš pravdu ...nebudu si nic nalhávat :). Od toho příspěvku jsem se nenapil , nějaký pud sebezáchovy ještě funguje , ale cítím se děsně :) , přečkavám to prací na zahradě a bolí mě snad vše , co je na těle , asi prací i abstinenčních příznaků dohromady. Nejhorší je, že vím , že těchto pocitů bych se na chvíli zbavil ,kdybych se napil ... Jdu spát , uvidím co bude následující dny, ale naprosto upřímně , mi jede v hlavě spíš nastavení "dej se dokupy ať si tělo odpočine a pak můžeš pít dál"..smutné... ahoj chlape ať se Ti daří :)

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Dorka - 26/04/2020 11:46

Michal napsal:
Gennosuke, máš pravdu ...nebudu si nic nalhávat :). Od toho příspěvku jsem se nenapil , nějaký pud sebezáchovy ještě funguje , ale cítím se děsně :) , přečkavám to prací na zahradě a bolí mě snad vše , co je na těle , asi prací i abstinenčních příznaků dohromady. Nejhorší je, že vím , že těchto pocitů bych se na chvíli zbavil ,kdybych se napil ... Jdu spát , uvidím co bude následující dny, ale naprosto upřímně , mi jede v hlavě spíš nastavení "dej se dokupy ať si tělo odpočine a pak můžeš pít dál"..smutné... ahoj chlape ať se Ti daří :)
Tak to už je dneska skoro 5 dní, co nepiješ, to je dobrý. Nezabývej se tím, že se ti honí v hlavě, že někdy budeš pít dál, ale pochval se za to, že už pár dní nepiješ a že to zvládáš držet dál.

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Michal - 26/04/2020 13:54

Ahoj Dorko :), zrovna jsem tady nakouknul ,
ano večer to bude teprve pátý den ,upřímně nemám chuť na alkohol nyní ani myšlenky. Ale dostavují se , respektive mám je stále důvody proč piju. Bolí mě celé tělo , hlavně záda a lýtka , jsem unavený a je mi na nic. V pátek jsem volal svému psychiatrovi vše mu sdělil a ptal se zdá medikace je správná , pže mám dojem , že Kventiapin v nejnižší dávce na spaní že mě dělá zombie (je to údajně šetrný a nenavykový lék, což je lež). Dodržují medikaci , doktor da-li se tak nazvat mi řekl, zkousejte vem 1 nebo 2 nebo půlku a uvidíte . Takže mu jsem ukradený evidentně na něj se obrátit nemohu. Zítra zkusím svoji obvodní lékařku , která je velmi ochotná a empatická. Snad mne někde pošle a najde příčinu mých potíží , jinak je to jasné k čemu to povede a zase se časem napiju , aby se mi alespoň na chvíli ulevilo. Takže opravdu alkoholismus není můj při.arni problém , mám jiné problémy a kterými si já neporadím a nikdo mi nepomůže ... Když otevřu šuplík najdu tam vitamíny od A-Z , které užívám , piju bylinky , ale nic nepomáhá , pravidelně spím , mám pestrou stravu a podotýkám , že jsemjiz několikrát x měsíců abstinoval a pokud si doktoři myslí , že můj problém vyřeší antipsychotikum pro ně psychotického pacienta , tak jsou naivní . S těmito problémy jsem navštívil nemocnici už v roce 2017 , poslali mě paradoxně na infekční -žádný nález a poté k neurolożce ,která mi udělala velmi banální vyšetření - bez nálezu a poslali mě zase domů ,bez řešení ,bez progresu, bez CT, bez rentgenu - psychika :) ,problém je , že vím , že to psychika není , toto nemá s úzkosti nic společného ..tak jsem se vypsal a jdu se zase

trápit :) ahoj všem ,věřím spíš jsem si jistý , že se máte lépe :) ahoj ????

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?

Vložil Dorka - 29/04/2020 08:34

Ahoj Michale, uznávám, že máš naloženo fakt hodně :S . Možná ještě zkusit vyhledat nějakého dobrého lékaře psychosomatika, i kdybys měl čekat na termín několik měsíců, určitě by to za to stálo. Nevím, jestli to tu někde padlo, byl jsi hospitalizován někdy v PN? Tam by se jim třeba povedlo ti nastavit vyhovující medikaci, aby se ti upravil spánek a měl jsi pokud možno co nejméně vedlejších účinků. Ona psychika opravdu může vysílat signály do těla a projevovat se fyzicky. A chodíš do práce nebo co tak celé dny děláš? Nemyslím teď zrovna ve stavu karantény, ale celkově? Jestli se někdy stane, že když zaměstnáš mysl něčím jiným, že je lépe? Sportoval jsi někdy v rámci možností? Vím, že píšeš, že tě vše bolí a cítíš se hrozně, nejspíše ani nemáš energii, ale taková projížďka na kole v lese nebo si jít zaplavat, občas umí zázraky. A hlavně důležité také je mít kolem sebe nějaké spřízněné duše na popovídání, i když chápu, že ne vždy je to možné, o dobré kamarády je občas nouze. Promiň, možná plácám a možná jsi už vše vyzkoušel. Úplně poslední věc, co mě napadla, jsou neziskové organizace (i terénní), které se soustředí na podporu a pomoc lidem s duševním onemocněním, zkus popátrat v okolí, třeba u vás taky něco je. Přeji vše dobré.

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?

Vložil Michal - 29/04/2020 16:19

Ahoj Dorko :),
děkuji Ti za napsání a rady :) , já o víkendu dost uvažoval co dál a rozhodl jsem se , že začnu vše řešit vylučovací metodou , zavolal jsem obvodní , odebere mi základní krev , zajdu si k mému fyzioterapeutovi, najdu si nového psychiatra - mám od roku 2009 toho jednoho a samého a změním ho z důvodu , že mi nepřipadá , že by mi chtěl pomoci. Jsem v různých skupinách ohledně psychiky na fb a mnoho lidí píše , jak jim doktor sehnal psychoterapie , psychologa , lázně , velké procento pobírá ID jako finanční jistotu na nejdůležitější a říkám si , proč nikdy neposkytl mi nějakou pomoc , krom neustálých receptů a konzultaci a to nepřeháníme cca 4-7 minut za 4 měsíce :) , toto je léčba ? Nemyslím si :(. Nikdy jsem hospitalizovaný nebyl a nyní mám čas , já se teď hospitalizaci nebráním , ale co mě děsí jsou zkušenosti lidí , měl jsem jít do Kroměříže na oddělení 18B, couvnul jsem po shlédnutí aktuálních fotografií jednoho pacienta . Ať se tam lidi neválí a má léčba smysl , mají celý den program a od rána do večera zamknuté pokoje , ale mají tolik medikace , že jsem viděl reálné fotografie , kde asi 8 pacientů spí na zemi na chodbě . To je léčba v 21. století , za mne naprosto nehumánní ! Jinak na kole jezdím velmi často , snažím si zacvičit, teď jsem posledních 6 dní pracoval na zahradě od rána do podvečeru až do dneška kvůli počasí . Není to o tom , že nemám snahu a vůli , ale že mi dlouhodobě nic nepomáhá a jen přežívám ...uvidíme co přinese čas , ale neustále se takto žít nedá ....když se člověk snaží a nepřinese mu to žádnou úlevu , ztrácí motivaci , upadá do depresí a pak i ten alkohol pomůže vypnout hlavu ...nepiju , zkusím to znova ....nemyslím abstinenci , ale celkový stav :) ahoj měj se krásné :) (omlouvám se za chyby píšu rychle na mobilu)

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Erika - 29/04/2020 16:49

Michale, moc bych to prala, aby ti uz neco vyslo a pomohlo ti to.
Myslim, ze tahle situace musi byt strasne demotivujici.

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Michal - 29/04/2020 17:18

Děkuji moc , jsi milá :) , za mnoho věcí si můžu i sám , jsem kuřák , nadužíval jsem alkohol , pracoval hodně často v noci , rozházeny spánek , co bylo už nezměním a nebudu vše házet na doktory , dělal jsem i já hodně věcí špatně , ale ne zas tak , abych se cítil takto zle :) ,nemoci si člověk nevybírá. Snad bude líp :) děkuji Ti :)

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil JanaK - 29/04/2020 18:27

Michale... není to o doktorech, psychiatrech apod. Jen se u nich ujistíš, že máš problém.. a řešení práškama není to pravý.. Vím, o čem mluvím. Ano, depku ze svýho života má každý.. no a co, lepsí to bude, jakmile zahodíš flašku. A to jen na tobě. Doktoři ti jen můžou pomoct s absťákem.. pak psycholog, kterýho v podstatě ani nezajímáš.. vlastní zkušenost. No a co... zkus se zamyslet, co bys od života chtěl bez pití.. a uděléj to. Mi se to povedlo, neříkám, že bez krizí.. ale teď se mám fajn.. bez doktorů, bez medikace. Jo.. začátky byly šílený... ale den ode dne ti bude líp.

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Michal - 29/04/2020 19:04

Ahoj :) no to je na dlouhou debatu, do které se mi nechce pouštět zda psychofarmaka jsou dobré nebo ne, ale věřím , že jsou psychické nemoci u kterých to bez nich nejde :/ , u mne se nejedná o samotný alkoholismus ...těžko říct ...

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Karolína - 29/04/2020 21:12

Eriko, gratuluji k ročku :) . Jsi dobrá. Drž se dál.

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?

Vložil pert - 29/04/2020 21:44

Michale, každý má jinou zkušenost s léčbou, konkrétně v Kromclu jsem měl známou na oddělení 10B a je to pár let zpátky a byla tam spokojená, měla deprese a celkově byla vyčerpaná z práce, manžela, dvou dospělých dětí, které ji jenom využívaly a Kromcl vzala jako už poslední šanci než se předávkuje lékama jak sama pravila... no a po třech měsících z pěti léků co brala tak jí zůstaly jenom jedny a vypadala úplně jinak než když tam šla...

No, roztoč kola a udělej si znovu revizi, vím, že třeba pacient s potížema měl MR čisté, ale po dvou letech ten nález tam byl a určitě změň po těch letech toho psychiatra, trochu přitlač na pilu a víc asertivity to chce, kluku jeden z toho se prostě vyhrabeš, psal sem kdysi o pozitivním myšlení, prostě bojuj. Neláduj se negativníma zprávama, radši ani nic pořádně nečti jako o tom strašáku viru co tu chodí okolo, z toho člověk pak ještě víc blbne a propadá se kdesi do prkvančic... Jo a při mém zpětném pohledu, mně bylo fakt relativně líp až asi po těch dvou letech od poslední flašky, uváděl sem rok až dva, ale hrabalo mi sice míň, ale pořád to nebylo ono, ale je to individuální, práce v noci ti to taky pošmodrchala a taky to chce čas, všechno chce svůj čas a vyplňuj ho věcma co tě ještě baví, co tě zajímá, jestli už nejsi úplně za tím zenitem beznaděje a skepse, vyždímej ze sebe co se ještě dá a něco jiného lepšího musí přijít, zkus tomu věřit.

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?

Vložil Michal - 30/04/2020 00:25

Ahoj Petře ????, děkuji Ti moc za podporu! Vážím si toho!! Určitě máš pravdu , že co se týče PN jde vždy o subjektivní názor a věřím , že spoustu lidem pomohla. V tomto ohledu jsou to spíš obavy , neznámé prostředí a člověk neví zda by měl to štěstí a opravdu by mu hospitalizace pomohla a dostal by se do prostředí , kde mu opravdu pomocí chcou. Dám na Tvá slova a zkusím zabrat a postavit se věcem čelem a najít jádro problémů nebo se alespoň nepatrně pomalu zlepšovat . Jsem rád , že to píšeš , já si myslel , že pokud abstinuji x měsíců, že to stačí a příčiny poté hledám jinde. Co se týče momentální situace u nás i ve světě jsem zodpovědný a dělám co mohu jako prevenci a víc nezmůžu , tak se tím netrápím byť vím a plně si uvědomuji jak nebezpečný virus to je a kolik životů denně na světě vyhasíná. Ještě jednou díky a i ty se měj co nejlépe a ať se Ti daří po všech stránkách ! :) Ahoj :)

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?

Vložil Maris - 30/04/2020 17:31

Ahoj !!! Eriko super,gratulace k 1 roku.
Michale,to dáš!!!
Jsi mladý,škoda nezabojovat o lepší zivot.
Jak strávíte 1 máj,lásky čas???
Já upravuju byt ,dělání,dělání, všechny smutky zahání.

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Michal - 01/05/2020 00:56

Děkuji Maris za povzbuzení:);□□

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Michal - 07/05/2020 20:51

Jak je?

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil pert - 07/05/2020 21:08

A prohráls! Porušils mlčení a pudeš vynést koš :laugh: :cheer:

Jinak je stejně, ráno zase mráz a na víkend celkem teplo a fajn a pak opět mráz... tak i ten život plyne...

Co Ty?

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Erika - 07/05/2020 21:20

Pert, cha cha, chi chi, cho cho!

Michale a co ty?

Ja asi dobry, nic novyho. Nekdy to je lepsi, ze se nic nedeje. Ale nekdy je to nuda.
Pak se vyber. :laugh:

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Michal - 07/05/2020 22:22

Ahojte :) , ufff ještě , že bydlím v přízemí , tak já ho tedy vynesu ????????. No nějak výrazněji líp ne ,

ale hůř také ne , takže si nestěžuju . Spíš vyhlížím lepší zítřky , že bude lépe :) , alespoň člověk usíná a budí se s čistou hlavou. Těším se na zítra , vypadá , že bude krásně , tak něco ugrilovat a nastřádat trošku vitamínů D :) , mějte se oba hezky :)

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Maris - 12/05/2020 10:19

Ahoj Michale,tak vidím ,že je Ti líp,to je fajn ,hlavně at to tak zůstane.

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Michal - 12/05/2020 12:39

Ahoj Maris :) , líp , no stopnul jsem alkohol ať aspoň nemám výčitky, kocoviny apod. a ať mám čisté svědomí , že dělám maximum ,takže trošku líp , ale pořád dost málo , aby se s tím dalo nějak slušně žít :) , měj se hezky:)

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Maris - 12/05/2020 19:07

Tak hlavně to nevzdávej, bez chlastu bude a je jen líp .

==========

Re: Jak zvládáte karanténu?
Vložil Michal - 12/05/2020 20:23

Moc tomu nevěřím snad máš pravdu :)

==========