Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Lucie - 12/03/2021 19:50

čau všem.. u mne - super práce, super domácnost, vše nad rámec standardu... ve středu jsem se snažila (zas) nahodit stopku.. vydržela jsem abstinenci zas dva dny.. dnes zas půlečka rumíčku s l.colou... jsem v euforii... teď... a zítra se zas budu bít do hlavy.. Proč to dělám kurwa ?? úspěšná ženská, hodně.. mám 3násobek běžné mzdy.. miluju své děti.. dělám tu vše.. a stejně večer zas ujedu.. a někdy i odpoledne.. a nedej bože v dnech volna i od rána...

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Edna - 12/03/2021 20:05

Jako každej.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Omega - 12/03/2021 20:15

---

ty seš Edno jako Krkto:) Moje babička říkala:
Svatý Jan Zlatústý

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Lucie - 12/03/2021 20:17

:kiss: ne, zrovna jen chci radu..

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Omega - 12/03/2021 20:18

Lucie - pročti si pár diskuzí...
První odpověď je vždycky - jsi taky= máš problém (a víš to)

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Michal - 12/03/2021 22:48

"Proc to dělám kurwa?" - protože jsi závislá.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil David - 12/03/2021 22:53

V této době se nic jiného než chlastat pořádně dělat nedá.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Michal - 12/03/2021 23:36

Výhovorka.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Jánty - 13/03/2021 00:42

Proč alkoholik dělá, že pije často a nestačí mu mít špičku jen jednou za čas v hospodě a doma po žádném alkoholu netouží, jen se těší, až se z toho už vyspí a bude zas v pořádku? Je to tolerance, alkohol si člověka devalvuje a užívá člověka místo toho jak je to v počátcích správně a naopak. To si ještě člověk dá spíše přemluven,aby si jednou za čas společensky zadováděl,ale doma se vyspal zbytky alkoholu vymočil a druhý týden nebo týdny o alkohol ani nezavadil a v nejmenším na něj nemyslel.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Martina - 13/03/2021 08:05

Nikdo tady nemá křišťálovou kouli aby ti hned vyvěštil, proč pijes. To si zkus zavolat vestci.
Mne napadá-nuda. Pises, že vše máš, tak se nudis...spousta lidi tady pije z nudy.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Ja - 13/03/2021 10:01

Ak nevieš hľadať, tak čítaj tu:

https://cs.m.wikipedia.org/wiki/Ethanol :angry:
...aj tu:
https://dennikn.sk/470362/chemik-cukor-voda-kvasnice-tri-suroviny-ktorych-vyrobite-akykolvek-alkohol/
...a používaj tabuľku:
https://i.iinfo.cz/images/466/test-rizikovosti-piti-who-1.png
...pretože:
"KTO hľadá (zvyčajne/obyčajne) = (aj) NÁJDE!!!" :ohmy: :laugh:

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Lucie - 13/03/2021 13:10

---

nn, Marti, mám náročnou práci, nuda určitě ne, to spíš naopak.. stres.. a závislost :(

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Jánty - 13/03/2021 15:56

Tipl bych si taky, že to bude nuda. U mně to byla nuda a samota. Začal jsem pít úplně sám, zřejmě jsem tak řešil životní psychickou společenckou krizi, takzvanou existenciální krizi, kdy jsem byl dospělý a nevěděl jsem co s tím. Tak jsem začal pravdidelně chodit každý večer do hospody jakoby to byl nějaký kinoteátr nebo klub her. Hodně lidí to takhle podle mně udělalo a stalo se alkoholiky rozhodně když ne první nebo druhý den návštěvy, ale časem se závislost vytvořila.Přitom mne nikdy nepřitahovalo chodit do hospody, vždy jsem měl úplně jiný denní program. Nuda a problémy ve vztazích. Repektive nuda otrava protože problémy ve vztazích a žádné vztahy. U mně je alkoholismus jednoznačně kompenzační na vztahovou prázdnotu. Už jsem s tím skončil podotýtkám,ale protože jsem musel skončit. Byl jsem znechucen a jsem znechucen ze svého života a ještě více znechucen jak to hloupě řeším pitím. Momentálně nepiju nic a jsem pouze znechucen ze svého života a to silně, dostavují se u mne návaly vzteku a frustrace z minulosti a snažím se s tím něco udělat, ale už to moc nejde.Takže se učím, nepouštět si vědomí do minulosti. Říkám si, že mé vědomí je jako most, který vede k vnitřnímu hradu, kterým je moje nevědomí (co nechci vědět) a ten most je padací a existují dobré důvody, aby všechny ty padací mosty, tedy ty přepážky zůstali nepropustné a nezabýval sem se vším, čím v minulosti jsem si zpackal život případně a lidmi a situacemi co by mne štvali z nevědomí.Nechápu proto šarlatány , co se snaží "léčit" vysvětlováním lidem chyb, kterých se dopustili ve svém životě. To naprosto nepotřebuju. Třeba začít správně a v tom pokračovat, a nepotřebuju nikoho aby se mi ryl a šťoural v minulosti.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil David - 13/03/2021 21:52

Taky jsem začal kdysi pít tím způsobem, že jsem začal sám chodit do hospody. Přepíjel jsem deprese, se kterými jsem se potýkal. Teď piju v podstatě hlavně z nudy (a ze zvyku, resp. návyku).

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Martina - 14/03/2021 07:55

Jenomze proč to děláš, na to musíš přijít sama. Tady ti to druzí neřeknou. Pokud chceš na to přijít, zajdi za psychologem. Ale bez tvé spolupráce to nepujde.
Spousta lidi, kteri jsou tzv. " za vodou" jako ty, se ale stydi, protoze by to poškodilo jejich image. A znova jsem tady u toho, ze moc dáváme na mínění druhých a ne na své. A bohužel u alkoholiku to platí víc.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Gennosuke - 14/03/2021 10:22

Lucie napsal:
Proč to dělám kurwa ??

Protoze jsi si uspesne vypestovala zavislost a ona si s Tebou ted dela co chce. Takze ted Te ceka prvni krok - priznat si a uvedomit si ze jsi zavisla a nemocna a budes s tim muset zacit neco delat. Pak muzes pokracovat tim ze si TADY stahnes a prectes skvelou knihu Mudr. Nespora "Zustat strizlivy". V ni najdes vicemene vsechno dulezite co by jsi do zacatku mela vedet. No a pak... pak uz to bude jenom na Tobe. Budes muset sebrat vsechnu svoji silu a vuli a odhodlani a postavit to proti monstru ktere jsi svoji hlouposti a slabosti stvorila.

BTW: Sama musis prijit na to co jsou Tve spoustece a proc pijes - proto aby jsi dokazala zvladat sve cravingy a spoustecum se vyhybat (zaklad je napr. cista domacnost). Muze Ti s tim pomoct odbornik, muzes na to prijit sama. Ja si zkusim jen tipnout - narocna prace, rodina, stres, starosti, povinnosti, odpovednost, mozna ubijejici stereotypy no a chladiva cerna alkoholova prazdnota plna klidu a pohody pak vypada prilis lakave?

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Martina - 15/03/2021 04:46

No rumik s colou na pohodu ne? Nebo padne cela lahev 0,7l? A jaky si dopravame? Republica s colou pit škoda...co tak Morgan?Nebo Bozkov? Hm? Tak se pochlub, kolik toho zvyknes vypit?

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Jánty - 16/03/2021 01:14

Časem člověk vyzrává a moudří jako Šalamoun. Nevím jestli vy máte zapotřebí svou zkušenost vykoupit závislostí, když evidentně vidíte, že jste na začátku závislosti svým pravidelným náběhem na pití koly s rumem.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Petr Hrdlička - 16/03/2021 08:28

A co partnerský vztah? Pokud je problém v partnerství, člověk si to dlouho nechce přiznat.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Jánty - 16/03/2021 15:29

Jako abstinující alkoholik nemohu dávat žádné jiné rady než dodržovat suchý dům a přísnou abstinenci. Každé množství je z hlediska rizika rozvinutí se alkoholismu rizikové.Výhodu to má, že mohu udělovat byť knížecí rady od stolu, ačkoliv nevím kolikrát se vám přihodilo, že jste si doma namíchala kolu s rumem. A co můžu říci, že alkohol není žádná tělu potřebná látka a že mnoho lidí prožilo svůj život naprosto zdravě bez kapky alkoholu. Výborný test zda jste závislá nebo nejste je dodržet přísnou třeba tří měsíční abstinenci. Jak se říká, důvěřuj, ale prověřuj a nejlepší test je, skutečně se sám otestovat na vlastní kůži. A samozřejmě okamžikem dneška začít ten tříměsíční test abstinence. Když vám to nebude dělat problémy, patrně ještě neste alkoholik. To neznamená, že vám doporučuji nebát se pít alkohol. Naopak, po tom testu vám nedoporučuju vůbec s alkoholem začínat a nekonzumovat ho ani "při výjmečných příležitostech" což pití doma v žádném případě není. Pití doma je riziková záležitost.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Jánty - 16/03/2021 18:59

LINK:https://www.lidovky.cz/relax/zdravi/zavislost-dobre-nahradi-narocny-konicek-rika-psychiatr.A180523_112555_ln-zdravi_ape

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil David - 16/03/2021 19:43

Tak ty tři měsíce abstinence jako zkouška jsou přehnané. Tři měsíce bez alkoholu žádný normální člověk nevydrží. Pokud vím, doporučuje se vydržet jeden měsíc.
Není pravda, že alkohol nemá příznivé účinky na zdraví. Dvě sklenky denně prospívají kardiovaskulárnímu systému.
S tou přísnou abstinencí bych to netvrdil tak kategoricky, dnes se prosazuje přístup Harm Reduction. V podstatě každý se může naučit pít kontrolovaně.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Michal - 16/03/2021 20:02

Pěknou sračku jsi napsal.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Erika - 16/03/2021 20:07

Teda Davide, ty ale placas! :angry:

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil David - 16/03/2021 20:13

Přečtěte si něco o "Harm reduction" a pak tady něco pište! Jste sto let za opicema.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Erika - 16/03/2021 20:17

A kam jsi se posunul?

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil David - 16/03/2021 20:28

Snížil jsem poslední měsíc konzumaci o 50 procent. To lze považovat za úspěch.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Michal - 16/03/2021 20:34

Ahoj lidi, chci se k vám přidat a podělit se se svým příběhem. Mám taky problém s alkoholem, a asi dost vážný, údajně jsem mezi 3.a 4.stadiem alkoholismu. Je mi 31, piju asi od dvaceti.Někdy víc, někdy míň. Už delší dobu se pokouším o tzv. kontrolované pití. Asi se o kontrolovaném pití ale hovořit nedá, protože delší abstinence nejsem schopen. Snažím se aspoň nepít denně, vydržím bez alkoholu jeden den, max.

dva, ale to už je problém. Trochu jsem snížil dávky, už nepiju do němoty, většinou stačí tak litr vína za večer. Piju většinou až večer. Co se týče absťáků, tak nemám žádné třesy, pocení atd., ale mám časté bažení a pokud nemám alkohol, tak nemůžu spát. Zrovna dnes jsem ještě neusnul, včera jsem nepil, a tak teď asi poletím do baru, abych vůbec usnul.
U mě je navíc problém ten, že se léčím na psychiatrii, prodělal jsem před pár lety ataku schizofrenie a beru dost léků.Teď jsem celkem stabilizovaný co se týče psychiky. Mám částečný invalidní důchod, loni jsem dodělal dálkově VŠ a teď dělám doktorát. Žiju u rodičů a tak nemám existenční potíže. Práci nemám, ale teď jsem objevil zajímavý inzerát na částečný úvazek a budu to zkoušet. Mám ovšem obavu, jak bych práci zvládal s pitím. O léčení uvažuji jen občas, do ústavu dobrovolně nepůjdu, jedině ambulantně. Ale zatím jsem se nesmířil s představou, že bych si už nikdy nesměl dát svoje oblíbené pivko, vínko, svařáček...Co dělat?
David

Dejve, to je Tvoje pro připomenutí. 10 let, za 10 let jsi tam, kde jsi začal. Možná by jsi se nad tím měl zamyslet.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Gennosuke - 16/03/2021 20:56

_____

David napsal:
Přečtěte si něco o "Harm reduction" a pak tady něco pište! Jste sto let za opicema.

Rozhodne bych HR nezatracoval ale realita je takova ze HR funguje dlouhodobe u maleho procenta alkoholiku a z kratkodobeho hlediska je jeji prinos velice diskutabilni.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Gennosuke - 16/03/2021 21:08

_____

Michal napsal:
Ale zatím jsem se nesmířil s představou, že bych si už nikdy nesměl dát svoje oblíbené pivko, vínko, svařáček...Co dělat?

Tohle "smireni" a prijmuti faktu ze uz se nikdy nesmim napit povazuju za uplne nejtezsi v dlouhodobem abstinovani. Ta "vyhlidka na vecnost" se zda byt nemozna, uplne nerealna a drti psychiku tak ze pak clovek snadno selze.

V mem pripade byla predstava "uz se nikdy nenapiju" absolutne nesplnitelna a nepredstavitelna. Takze jsem se zacal "oblbovat" :-). Nepiju protoze nemuzu pit! Mam praci a povinnosti a ukoly. Je spousta veci co chci jeste zazit, mist co chci videt a lidi co chci poznat - neni prostor na chlast. Ale jednou, jednoho dne az me tohle prestane bavit tak nalozim auto chlastem, vodky, whisky, gin... vsechno co jsem tak miloval... a odjedu s tim na me oblibene misto do hor. A tam se zavru a budu se divat z kopcu do nizin a budu pit a pit a pit dokud svet nezcerna a neprijde konec. Jednoho dne... ale dnes to neni! Sly tydny, mesice, roky... a ja najednou po par letech abstinovani zjistil ze cas tu hroznou a nerealnou vidinu "uz nikdy" narusil a erodoval tak ze ta predstava je najednou bez problemu akceptovatelna a je mi to vlastne cele uplne jedno :-).

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Ja - 16/03/2021 23:38

_____

David napsal:
Přečtěte si něco o "Harm reduction" a pak tady něco pište! Jste sto let za opicema.
.Dávid,

...podľa vyššie uvedeného si Ty, zrejme, o 100 rokov pred "nami", si priamo v centre HR a si "opičiak" ?!? :angry:

...koľko ľudí pije v ČR tzv. "pre zdravie"? :woohoo:

...z toho vyplýva, že: "ostatní pijú pre účinok = stať sa opicou?" :ohmy: :silly:

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Jánty - 16/03/2021 23:59

_____

Každý ať si svou závislost kočíruje jak chce. Já tedy držím tři měsíce abstinenci zcela sobecky a zlovolně proto, že po jejich dokončení budu držet další tři měsíce do šesti suchých měsíců a pak si budu konečně více věřit, že ten rok zvládnu. A to vše pro to, že další a další roky abstinence už počítám budou snažší a snažší a méně rizikové, že zklamu. Nechci to ale někomu znechucovat, hrabal jsem se k rozhodnutí nepít deset let.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Jánty - 17/03/2021 00:30

_____

Spouštěčům je dle psychologa třeba se vyhnout než se nechat vystavovat a snažit se odolávat.

Harm reduction je úplně něco jiného než abstinence. To nemá smysl ani srovnávat. FAKTICKY to je pokračování v pití.

A z hlediska abstinence je pokračování v pití selhání.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Edna - 17/03/2021 07:15

_____

Drazí, tak já taky přispěju do diskuze. Předem musím bohužel přiznat, že slova chvály (tuším od Genna)

byla předčasná. Bohužel jsem 100 nedala. Jeden den už byla ta nervozita tak hrozná, že jsem si jeden den nalila... Jednorázový úlet, ale mrzí mě to moc.
No, co k tomu říct.
Už od doby totálního lockdownu jsem věděla, že tohle pro mě bude nejtěžší období. Izolace, práce z domu, to byl pro mě strašák v hlavě. Místo půl dne běhání po škole a interakce s množstvím lidí sedím doma na zadku a povídám si s počítačem... Měla jsem si pro ty léky k psychiatrovi jít dřív, ale odkládala jsem to. Moje blbost.
Teď už opět 5 den abstinuju, už jsem jakž takž zaléčená, takže ta divná nervozita z divné doby už je snesitelná, už nemám to nutkání řešit to alkoholem na uvolnění.
Ale jasně, to víte že ano, bažení v tom bylo, jak jinak.
Takže sice jsem vymazala počitadlo, ale i to poučení snad může být k něčemu dobré, i když jsem na sebe stále neskutečně naštvaná. Vcelku až tak nevnímám to, kolik dnů abstinence jsem měla předtím a kolik nyní, nějak mi to přestává připadat stěžejní. Stěžejní je pocit, že opravdu pít nechci a že i když kiksnu, že (snad) mám vůli se k nepití vrátit. V abstinenci se žije dobře, to je ta důležitá zkušenost.
Jinak jen podotýkám směrem k Davidovi a jeho úvahám o jakémsi kontrolovaném pití.
V mém případě by to myslím možné nebylo a ani bych to takto nechtěla. Pokud kouřím denně 20 cigaret nebo 5, pořád jsem kuřák a pořád mám našlápnuto k vyššímu počtu. Stačí nějaká krize a kuřák sahá po cigaretě víc... Pokud piju půl litru vodky nebo jednoho panáka, pořád mám našlápnuto. Stačí malá krize a sáhnu po větším množství...
Závislost je potřeba stopnout, nerozvíjet, nedávat prostor, neobnovovat chutě... Utlumit.

A ještě jste tu někdo psali větu o " že pokud se mu to nepodaří v Covidu, tak kdy už"...
Nevím, jak pro vás, mně jsou otevřené hospody ukradené, nikdy jsem nepila v hospodách. Pro mě je nejtěžší právě nyní toto období karantény...
A jinak všem hezký den:-)

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Edna - 17/03/2021 07:50

_____

Ještě jsem chtěla dodat toto, kdyby to náhodou někdo cítil stejně.
Já jsem poměrně aktivní a hodně společenský člověk. Každé ráno se budím naspeedovaná potřebou aktivity, jak fyzické tak psychické, kterou realizuju v práci.
Nyní jsem tuto možnost neměla.
Proto jsem si zašla k psychiatrovi pro radu, dostala jsem slabá antidepresiva. Deprese sice jako takové nemám, ale i po týdnu užívání léků se mi výrazně zklidnily neklidné ruce a překotné myšlenky. Chaos začínám dostávat pod kontrolu. Je to jednoznačně úleva a velká pomoc při abstinování. Já se dlouho myšlence na návštěvu psychiatra bránila, to víte, že není příjemné přiznat, že sami sebe nemáte pod kontrolou. Ale jednoznačně jsem udělala dobře, ty léky mě nijak neničí a než se celý den trápit nervozitou, je to lepší takto.
Tím spíše, že si člověk ani nedokáže udělat nějaký plán, jak karanténu vydržet, když neví, jak dlouho ještě bude trvat. Březen je home office pro školy jasný, duben na 99%, mluví se cosi o tom, že možná až do června. Jsem zaregistrovaná na očkování pedagogů, 14 dní registrace a termín v nedohlednu...
Z duše lituju všechny rodiče, kteří se s dětmi trápí už rok doma na výuce on-line. Já se poctivě snažím s dětmi udělat vše a rodiče moc nezatěžovat, ale těžké to pro vás, rodiče malých dětí tedy musí být, to je mi jasné. Zvládnout svoji práci, zaměstnat a dohlédnout na už tak dost apatické a zlenivělé děti... No bude to ještě náročné pro rodiče i pro učitele.
Tak se držte!

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Martina - 17/03/2021 08:22

Kontrolovane piti dokonce propaguje i jeden adiktolog z Adicare. Je to myslenka pokrokova, no na staromodni Cechy asi az moc rebelantska. Nehodi se ale pro tezke alkoholiky a vyzaduje asi obrovsku sebadisciplinu, kterou malokdo ma.. a alkoholik uz vonkoncom ne. Takze takove ptast a uhod.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Edna - 17/03/2021 08:31

Také jsem to četla.
Pro mě je jednodušší nepít vůbec, než pít trochu.
Nedovedu si představit narkomana, který si dá drogu jen občas a nebude chtít víc. Mluví se tam třeba o metadonu, ale i když je určitě metadon lepší než droga, furt to není cajk.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Ivana - 17/03/2021 08:36

Edno,
vím přesně jak ti je. Já se točím v kruhu. Ta samota je hrozná. A já vím, že se nemám kam vrátit. Antidepresiva, v mém dávkování, ze mne tvoří chodící nic. Bez energie, bez nápadů...nic. Snížit to bohužel nejde, protože pak přicházejí bubáci. Ve dne v noci. A jít ven nemám sílu. Je dobře, že máš slabá AD, zklidní tě. Moc na tebe myslím....doba je hrozná. A lidi taky.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Ivana - 17/03/2021 08:52

Není adiktolog jako adiktolog! Pít jen trochu to je jako se trochu zastřelit.
Já si vždy vzpomenu na Nohavicův kopec v Roku ďábla. Někdo pochlastává roky, nic se neděje, jenže nikdo neví jak je ten kopec vysoký. a v tom to je!!!!

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Ivana - 17/03/2021 08:53

A Nohavica ví o čem mluví!!!!

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Edna - 17/03/2021 09:00

Ivanko, dík.
No, já nemám deprese, vím, co jsou deprese, asi před 20 lety jsem zažila.
To, co prožívám teď, je prostě vykolejení z režimu, divná doba, kdy člověk neví, kdy jí bude konec.
Kdybych chodila do práce, bylo by to myslím dobré.
Takto trochu osciluju...
Ale snažím se, nevzdávám to!
Myslím na Tebe a děkuju.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Jánty - 17/03/2021 09:38

Důležité je si to uvědomit a držet si náhled na nemožnost vlastní existence společně s alkoholem. Opravdu nechci probudit to monstrum, sám sebe napitý alkoholem.
Je mi úplně jedno, že tím urážím něčí city. Uvědomuji si, že třeba lítání nebo potápění či lození po skalách či jízda z kopce na kole terénem může být výborný adrenalin, ale přesto vím, že pro mně opravdu ne.

Tím, že mám fundamentalistický názor na SVÉ nepití, naprosto nezpochybňuju, že třeba nějaký skvělý adiktolog si alkohol moderovaně neodpírá.Přitom jako obor vede lidi k abstinenci propracovanými poučeními o nutnosti úplného zvládnutí přísné abstinence u alkoholika(je mi jedno jestli jsem lehký, střední nebo těžký abstinující alkoholik).

Sory, ale dám na rady tohoto adiktologa, protože je to přesně člověk jehož rady hledám už asi deset let.
LINK:
https://www.lidovky.cz/relax/zdravi/zavislost-dobre-nahradi-narocny-konicek-rika-psychiatr.A180523_112555_ln-zdravi_ape

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Jánty - 17/03/2021 10:06

Takže ty Davide si nejsi jistý, jestli už jsi alkoholik.
No tak když si nejsi jistý tak ti můžu dát radu, že počítej, že alkoholik jsi a chovej se stejně jako my všichni a řeš to úplnou abstinencí včas. PROTOŽE jestli nejsi tak by ses jím pravděpodobně brzy stal, a jestli si přestal dřív nebo později?

Inverzní k pití je přestat pít. Jak se začlo tak se skončí. Je to jednoduché. Třeba jen důsledně dodržet inverzní proces.
Přeci lidi nekončí v životě jen s pitím. Život donutí člověka seknout prakticky se vším co kdysi dělal, je to

přirozený životní proces s něčím seknout a to definitivně.

Nehledal bych v tom žádnou záhadu.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Jánty - 17/03/2021 11:23

Nechci se moc upínat, na to, jestli někdo pije a stoprocentně drží abstinenci. Fajn osobně je to pro něj jistě důležitý průběžný cíl, ale pořád to není cíl života, jen průběžný cíl a prostředek, který mu žít umožňuje. Můj problém v abstinenci je příliš mnoho energie, ale to se dá dobře :-) zvládnout s trochou pracovitosti. Kdo si hraje nebo pracuje tak nezlobí...To že abstinence dost razantně mění život a nutně kdo prostě se nepřizpůsobí chytře a nenajde si toho koně místo alkoholismu tak to asi nevydrží nebo s obrovskými náklady na udržení abstinence. Bohužel alkohol je prostě všude, ve filmech, v hudbě a u nás v Praze dokonce jsem zjistil je v poutačích pro cizince někde v zahraničí "přijeďte se levně ožrat do Prahy." Budu muset opravdu propracovat tvrdé bojové strategie jak se vyhnout všem spouštěčům, zehjména těm, co mne vždy bezpečně vedly k alkoholu(čepované desítce pivu ve velkém průběžném průtokovém množství a do zavíračky).Jak jsem vlezl do hospody tak jsem v ní byl do zavíračky-případně jsem jen přejel z jedné hospody do další hospody. Doma jsem nikdy nepil, ale mám svá místa v Pze, kterým se budu muset asi neustále vyhýbat pod hrozbou v podstatě náhlé abstinenční smrti.Je to jedno sportoviště s bufetem a dvě hospody a bohužel jedno průjezdní místo, kde je lávka a u ní hospoda, to budu muset prostě objíždět jinudy.

Mějte se jak umíte ať už máte ještě trpělivost s občasným popíjením, nebo jako já už jste resolutní anti-piják a notorický abstinent.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Edna - 17/03/2021 11:29

Mám k alkoholu stejně militantní postoj. Už ho nechci vůbec.
Stále jsem ve fázi, že se alkoholu bojím. Ještě jsem ho neakceptovala. Chtěla bych tu dobu přeskočit a být už ve vztahu k alkoholu dál. Ale nejde to.
Tak se snažím a trpělivě sama sebe vychovávám.
Někdy mi to jde líp, někdy hůř.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Jánty - 17/03/2021 13:07

Já se budu bít jako lev a budu prostě řešit i nerozhodné situace aktivně a s vervou. Mně hodně pomáhají zavřené asi 3 restaurace, které pro mne byli krizové. Mám teď čas na to analyzovat svůj pohyb po městě a udělat preventivní opatření, kam již vůbec, kudy již nikdy apod.Dokonce jsem zjistil, že se nemohu vůbec dívat na české filny a seriály, protože se tam neustále míří do hospody a je to tam ústřední téma,

že se někdo ožral, nebo že se opijí všichni a zažívají kopec srandy a vztahů,sexu a dobrodružství. Opilci boháči a úspěšnými manažery s milenkami se to v nich jen hemží. Situaci přichází rozlousknout vyžilý opilec jhezoun, který je perfektní partie a má všude spoustu favoritek(asi čekají že s nimi brzo rozhází pod vlivem alkoholismu majetek)
Potom hudba, teda tu co jsem poslouchal no hnus z dnešního pohledu, permanentní oslava alkoholismu.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Edna - 17/03/2021 13:41

_____

Kterou hudbu myslíš, to mě zajímá???

Už Beatles byli na black listu...

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Jánty - 17/03/2021 17:59

_____

Já se úplně stydím co jsem poslouchal za ožralce,třeba kapela Divoké pípy nebo PUMPA, jednou jsem byl i na koncertu, hrozné, neustále se jen chlastalo pivo,banda opilců na pódiu a neustále mluvili o chlastu a ať si jdeme koupit.
Nyní poslouchám americkou hudbu všech žánrů. Je neuvěřitelné jakou hudbu měli už v 1968 v USA, jako James Brown třeba.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Jánty - 17/03/2021 18:23

_____

Zapoměl jsem, že je to vlákno, které by mělo řešit hlavně věci kolem zakladatelky. Původně jsem chtěl napsat co si myslím a pak dát link na rozhovor adiktologa z Uherského hradiště v LN.
Trochu jsem přebublal do jiného vysílacího času, sorry.
Takže, když chcete přestat, tak jsem důkazem, že první tři měsíce zas tak těžké abstinovat není.Dál zatím nevím.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Jánty - 18/03/2021 10:28

_____

Abych taky byl pozitivní, jsem rád, že v Česku je spoustu možností jak trávit volný čas a taky ve většině zaměstnání je bezpečný alcohol-free prostředí. V ruskojazyčných zemích si podle mne dávají loknout i

na sportovištích a během zemědělských prací nebo na rekreačních místech.Z mého rozhovoru vyplynulo, že třeba Ukrajinci prakticky nemohou odmítnout přípitek vodkou, ale narozdíl od Rusů stačí, když si připijí jednou a mohou si zvolit velmi malou štamprli na dno.Rus prý musí prostě pít, kdy mu nalejí, to je šílené.Zaplať nám pánbů za české zvyky a tolerantní kulturu.Když někdo odmítá pít, nikdo ho nenutí.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??

Vložil Jánty - 18/03/2021 16:51

Nikdo to neví, že jsem narcis levý, mně jen tak napadlo k názvu vlákna a tématu. Abstinence nuda je, má však skvelé údaje, taky taková blbost. Začínám si teda myslet, že po 3 měsících samoléčby, by se mělo něco změnit, ale dochází mi , že to musím zase změnit sám. Holt mi nikdo program dělat nebude jako v léčebně, no má to i tuto nevýhodu.
Hlásil jsem, že jsem velmi aktivní a plný energie, ale spíš se někdy cejtím jak vyfouklá vzducholoď na zemi. Nějaký program převýchovy bývalých alkoholiků mi asi zas bude muset vymyslet moje malá maličkost a šedá kůra mozková. Vím, že to nadšení, že se mnou již alkohol necvičí, je fajn, ale dlouho mi nevydrží. Tak je to boj a jsme v tom každý sám. Nedáš dostaneš, jak se říká ve fotbale.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??

Vložil Jánty - 19/03/2021 10:17

David napsal:
V této době se nic jiného než chlastat pořádně dělat nedá.

To závisí..., teda když to tak vemu, tak jsem chlastal až do poloviny prosince, takže se nedá říci, že bych využil celou koronavirovou situaci k tomu abstinovat.Mohl jsem s tím seknout už od půlky března.Ovšem to závisí jak to komu sepne, jistě nějakému alkoholikovi to seplo včas a už je v podstatě rok čistý, holt mi to dochází později, že je ideální šance pro pivní hospodské alkoholiky, co nebyli zvyklí chlastat doma, s tím přestat.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??

Vložil Lucie - 21/03/2021 16:03

Jánty, to neva, jsem ráda, že píšeš své postřehy, uvažuji nad nimi.. ;)
dva dny jsem byla čistá
ale včera volno, tak obchod a flaška rumu zas...
ráno mi nebylo moc volno, ale musela jsem do práce.. celé dopoledne jsem se necítila nejlíp , ale stihla jsem vše udělat, teď tu piju džus a mátový čaj.. a večer to asi zaspím..
takže dnes to vidím OK
ale co bude zítra nevím....

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Jánty - 21/03/2021 17:18

Nevím, jestli nedošlo omylu, já nejsem ten, který popisuje své pití v prvním příspěvku na "mém vláknu" Takhle nějak to mám taky. To jsem tak dal jen pro zajímavost a větší čtivost přepsané v ich formě z časopisu adiktologie, kde to bylo pro adiktology jako zajímavý případ alkoholika a jeho alkoholové léčby a zvyků. Patrně největší alkoholik , kterého kdy léčila ta paní Mudra, co to tam do odborného časopisu napsala. Mno, pak jsem to vysvětli, že jsem chtěl jít příkladem a že teda piju jen pivo a mám jen asi 5-7piv desítek dení normu.
Tak sorry jestli jsem tě tím uvedl v omyl.
S rumem fakt neporadím...

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Lucie - 21/03/2021 17:49

---

tak ono nejjednodušší řešení je většinou to správné B) takže zásada snadná Suchého domu, prostě si ten rum nebo cinzano nekoupit, že...
učím se nechodit kolem těch regálů..
někdy to klapne
někdy ne :dry:

spíš mi vadí, jak pak ráno s hrůzou čtu co jsem napsala svým různým ex atd... prostě zábrany po chlastu jsou fuč.. no a taky kvůli zdraví..
teď jsem sice unavená, ale střízlivá a dnes to určitě dám v pohodě..
zítra když nepůjdu do obchodu, tak taky B)

předloni jsem vydržela nepít tři měsíce..
tak jsem si myslela, že mám vyhráno, začla birelama
a skončila zas u toho rumu B)

Kontrolované pití by bylo krásné, ale pro mne absolutně nedostižné... jak láhev otevřu, nic v ní nezůstane a naopak to svádí někdy i ke druhé...

tak si říkám, zkusím to zatím po dnech.. :)

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Jánty - 21/03/2021 18:24

Jak píšu, s rumem to umím, rum nepiju, tudíž neporadím. S pivem desítkou to neumím, to bych ti poradil, ale tvrdý a pivo jsou zcela jiné závislosti, to nemá mnoho společného, takže fakt nevím.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Lucie - 21/03/2021 19:15

Jánty napsal:
Jak píšu, s rumem to umím, rum nepiju, tudíž neporadím. S pivem desítkou to neumím, to bych ti poradil, ale tvrdý a pivo jsou zcela jiné závislosti, to nemá mnoho společného, takže fakt nevím... Pořád je to přece alkohol... já to střídám dle chuti... rum,víno, becher, jager, v létě pivo, dle akcí apod. ale ne úplně každý den...když řídím,tak nepiju...nebo v práci taky ne(pokud není sedánek..)...ale musím to omezit...

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Jánty - 21/03/2021 19:29

Jsem obyčejný pivař, nečekej zkušenosti od pivního ochmelky, po pivu se blbne.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Jánty - 21/03/2021 20:00

Já mám v hlavě s piva kostku a jsem rozoumek co se týče rumu s kterým nemám naprosto zkušenosti, nedá se svítit, na tomhle vlákně ti neporadím.Ale měj se jak chceš a jak umíš.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Martina - 22/03/2021 07:53

A ted si nalijte cisteho vína, nebo chcete-li rumu..libovolne znacky..kolik toho denne vypijete? Sedmicku, nebo pullitrovou lahev?
To, ze litate v pruseru je uz jasna vec. Je jen na vás jak si srovnate hodnoty a vykrocite k abstinenci.

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??
Vložil Jánty - 22/03/2021 10:32

Místo mozku z piva kostku neví. Moji rádcové nevědí. Po pivu se blbne, víno je pomalá smrt a tvrdý to je rychlá konec?

==========

Re: Nikdo to neví !?? Rada ??

Vložil Jánty - 22/03/2021 12:33

Avizovaná abstinence dostala první trhliny. Zatím se nehroutím, ale dostal jsem pěkný spouštěč. Pomohla mi agrese směřovaná ven, bez snahy ji řešit obvyklým způsobem.To bych si to tedy neulehčíl dát si "na pohodičku."He,he.

==========