Nový začátek
Vložil Pamela 6378 - 10/04/2021 21:29

Dobrý den,
nevím jestli píšu správně sem. Ale takhle...S alkoholem mám taky trochu zkušennost. Vždy pro mě bylo nejtežší že když jsem to nějakou dobu zvládala něco se stalo ....cololiv..a já se opila. měla jsem ze sebe strašný pocit. Morální kocovina je kolikrát horší než ta normální. Důležité je to, že i když klopýtneme máme pořád naději....

==========

Re: Nový začátek
Vložil MichalB - 10/04/2021 22:31

To ano, pokud nedoklopytame s demenci na koleckove kreslo. Tam uz moc navratu neni.

==========

Re: Nový začátek
Vložil Honza - 11/04/2021 00:48

A co očekáváš tady na fóru, jestli jsi sem přišla abstinovat, nebo chceš nejdřív nabrat informace, než se rozhodneš, či si chceš rovnou zodpovědět zda jsi alkoholi, uvažuješ o detoxu.
Tady ti poradí, mne tu taky pomohli, i když někteří mne také trochu urazili, ale v té vlně odvykání, co tu byla po novém roce se to dalo čekat, bylo tu hodně lidí ve stavu odvykání v domácí ambulantní léčbě a to je těžký stav pro každého.
Je dobře, že si sem přišla nyní, protože je dva dny před patrně mohutným rozvolněním a nezřízeným pitím jak jsem bohužel zvyklí každé jaro když je pěkně u většiny dospělých občanů ČR.

==========

Re: Nový začátek
Vložil Lucia - 15/04/2021 11:12

Dobrý den. Aj ja mám problem s alkoholom. Najhorsie je si to uvedomiť a niečo začať robit. U mňa večerné popijanie vina...a keď voľno v práci tak aj cez deň.
Ako to zvladate...ja som sama zo seba psychicky unavena a znechutena. Lebo nie raz som si povedala že nebudem a aj tak.

==========

Re: Nový začátek
Vložil MichalB - 15/04/2021 12:04

Lucia, ted uz to zvladam dobre. Proste alkohol nepatri do meho zivota uz 5 let. Ale mam problem s tabakem, stejne jako kdysi s alkoholem, proste se toho nedokazu zbavit - rict si, uz nekouris. Proste bude mit par tydnu abstak a pak to bude dobre. Uz jsem nekouril 3 mesice, takze vim, ze se to da zvladnout ..

==========

Re: Nový začátek
Vložil Lucia - 15/04/2021 13:28

Dá viem. Mňa len štve že som mala chvíľu pokoj a citila som sa fajn...aj keď trochu vnutorne unavena...ale aspon ako tak vyrovnana. Teraz od znova riešiť to. To ma ubija. Že som nevydrzala

==========

Re: Nový začátek
Vložil MichalB - 15/04/2021 13:56

Ale dobra zprava, ze vime, ze to jde i jinak. Tak to zkouset tak dlouho, az to klapne ;).

==========

Re: Nový začátek
Vložil Pamela 6378 - 05/07/2021 22:34

Dobrý večer Pamela se znovu hlasí. Bohuzel se mi nepovedlo prestat pit.... kazdopadne moc vam vsem dekuji za odezvy. I ty negativni ...proste byly uprimne a beru to. no ....proc jsem se napila... pritel odjel na 2 dny s kamarady popit a ja jsem byla najednou osamela. sama doma. Je mi necelych 30 a jsem doma sama bez deti bez rodiny a tak. nechci se vymlouvat i kdyz to zni.kazdopadne jsem rada za kazdeho z vas co prestali, ja to zatim nedokazala.

==========

Re: Nový začátek
Vložil MichalB - 06/07/2021 23:22

Tak zamackni slzu a zacni znovu ;).

==========

Re: Nový začátek
Vložil Inka13 - 07/07/2021 16:06

Ale aspoň jsi to nějakou chvíli zvládla, já třebas ani jeden den za poslední roky, bohužel :-(

==========

Re: Nový začátek
Vložil Erika - 07/07/2021 18:39

Inko 13,
A co s tim budes delat? Mas nejaky plan s tim pohnout k lepsimu??

==========

Re: Nový začátek
Vložil Inka13 - 08/07/2021 14:24

Plány mám, ale nedaří se realizace. Zatím se snažím sbírat zkušenosti z fóra, píšu si poznámky a snažím se řídit radami zkušených. Mám lepší dny a pak zase ty horší.

==========

Re: Nový začátek
Vložil MichalB - 09/07/2021 00:01

Kolik tech planu je? Malo, moc, akorat? V jakych situacich selhavate/s? Je to stav chci pit, ale bez tech vedlejsich nezadoucich efektu?

==========

Re: Nový začátek
Vložil Karolína - 09/07/2021 20:32

Michale, nad tou Tvou otázkou přemýšlím dnes celý den. Smět pít bez vedlejších účinků. No asi jo. Ještě ve mně není na 100% pocit - chci být čistá. Díky, zajímavé zjištění.

==========

Re: Nový začátek
Vložil MichalB - 09/07/2021 23:55

U vetsiny veci funguje jako motivace pro zmenu tlak okolnosti. At uz jde o vcasne pravidelne vstavani/chozeni spat, zmena stravovacich navyku nebo o zavislost.

==========

Re: Nový začátek
Vložil krtko - 10/07/2021 01:05

Smět pít bez vedlejších účinků.

Takto Karolínka. Keby nebolo tých vedľajšch účinkov, tak to fórum neexistuje a my tu nie sme. Možno sedíme niekde pri pohárik. Ako píše Michal B, každého z nás prinútili abstinovať alebo sa aspoň zamyslieť nad svojim pitím nejaké okolnosti, v tomto prípade je vedľajším účinkom alkoholu zhoršené zdravie, rozpad vzťahu, strata napr. financií, práce, zmena povahy pod vplyvom alkoholu atd. Nikto z nás neprestal piť, lebo mu to prestalo chutiť, ale z nejakého dôvodu. V mojom prípade napríklad je to tak, že chcem byť "čistý". Ale v podstate nemám na výber. Prijal som to, že som alkoholik. Zmieril sa s tým, že alkohol je pre mňa minulosť. Prestal som bojovať s alkoholom. Ešte ti vysvetlím, čo pre mňa znamená "bojovať s alkoholom". Sú to tie myšlienky, "Prečo práve ja, prečo ja som alkoholik, prečo iný môžu a ja nie." Prečo niekto vypije pol litra, nič mu nie je a ja mám po pár pivách absťak jak sfiňa. Závidel som iným, že si môžu v lete posedieť niekde na terase v meste pri pive a ja som len nemo okolo nich prišiel a slintal ako pes s chuťou na pivo. No a práve tých "ľútostivých" myšlienok som sa musel v hlave zbaviť. Ja som napríklad presvedčený, že Alenkin manžel by aj chcel prestať piť. Len si to vôbec nevie predstaviť. Nevie si predstaviť, čo bude potom, v jeho novom svete bez alkoholu. Keď si dá jeden, ďalšie množstvo nerieši.... V hlave ti naskočí myšlienka "zase som to zbabral". Jeden alebo desať, to ti už je jedno. A na druhý deň výčitky. Najväčšiu moc nad nami má ten prvý pohárik. Práve ten s nami začne robiť harakiri, prestaneme rozmýšľať reálne.

==========

Re: Nový začátek
Vložil Inka13 - 13/07/2021 15:54

MichaleB, to je dobrá připomínka, plán nebo plány a kolik, ani jsem nad tím tak nedumala, než jsem to sem napsala. Ale to jsou rady, které jsem zde načetla, záložní plán záložního plánu atd.

O víkendu jsem byla s přáteli mimo město a celý den si na alko nevzpomněla, večer jsem teda dala jedno pivo, ale žádné další bažení nebylo. Dnešní "plán" je nejít do obchodu.

==========

Re: Nový začátek
Vložil Inka13 - 13/07/2021 15:58

MichalB napsal:
Kolik tech planu je? Malo, moc, akorat? V jakych situacich selhavate/s? Je to stav chci pit, ale bez tech vedlejsich nezadoucich efektu?

A ještě, klidně si tykejme.
Piji v situacích stresových, pro uvolnění - zapomnění. A pít bez vedlejších účinků - to mě nenapadlo, nepiji pro chuť, ale pro účinky. Proto nechci pít vůbec.

==========

Re: Nový začátek
Vložil MichalB - 13/07/2021 16:05

No, ono je jedno, kde jsi k tem radam prisla a nebo jestli je to z tve hlavy :-).
Ja se na to ptal, protoze:
- malo ukolu je takove na nic
- moc ukolu - to uz zase skodi. Nestih jsem to a to, jezis, to jsem lempl, za nic nestojim, tak se alespon napiju a jsem v tom znova.
- tak akorat ukolu - daji se plnit v terminech, clovek to zvlada a pak se muze odmenit a jeste ma dobry pocit, ze to zvlada dobre a netahne to do stresu a piti.

Ja zdne bazeni nemel. Proste jsem to jednodho krasneho dne (fakt bylo hezke pocasi) utnul ze dne na den a konec. Zadne trapeni, dat si nedat si, stres, nestres. Jasne, ze se to obcas ozve a neni mi to prijemne, ale umim s tim nejak pracovat a existovat a netrapi me to. Trapi me jine veci, predne tristni stav obcanske spolecnosti.

Funguje dobre rozpletani klubicka. Vezmes problem za jeden konec a jdes po spagatu - lince toho problemu. Takhle dojdu dycky nekam do detstvi a tam najdu situaci, ktera zapricinila to, co me provazi i v dnesni dobe a pak se to da lepe resit. Proste se ptam sam sebe jako dite: "a proc?" "rpoto" " a proc si udelal tohle takhle" "proto" "a proc" .. byva to zajimavy vnitrni rozhovor .. a nakonci, to vis, ze jo, vozrat by ses chtel, nasrat! .. :))

==========

Re: Nový začátek
Vložil Karolína - 13/07/2021 20:37

Michale B, díky za Tvé příspěvky :)

==========

Re: Nový začátek
Vložil Edna - 14/07/2021 06:04

MichalB a Krtku, díky za příspěvky!
Toto je přesně to, proč sem lidé chodili a chodí. Pro vaše poctivé sdílení, pocity. Napsali jste to oba suprově, přesně takto jsem to potřebovala po dlouhé době slyšet. Dík ještě jednou.
A pro Káju: No, mám to stejně. Prázdniny= moře času, nepevný denní režim. Prázdniny jsou pro mě obtížnější, sice odpočinek je fajn, ale chce to o to více ostražitosti a sebekázně, plánovat aktivity... Drž se, Kájo, a všichni ostatní také.

==========

Re: Nový začátek
Vložil Inka13 - 14/07/2021 12:02

Tak ještě musím odhalit tu správnou dávku úkolů MichaleB.

Každý to má s bažením asi jinak, já jsem včera nakonec musela do obchodu a po chvíli jsem si všimla, že jsem hodně nervózní, došlo mi, že už už chci být u regálu s pitím, takže podvědomé bažení?

A rozplétání klubíčka - minulý týden jsem četla knihu od Peška jak se zbavit závislosti a něco jako rozplétání tam bylo také ... došla jsem až do dětství a sedlo to.

==========

Re: Nový začátek
Vložil Inka13 - 14/07/2021 12:04

Karolína napsal:
Michale B, díky za Tvé příspěvky :)

Přesně tak, také děkuji za reakce.

==========

Re: Nový začátek
Vložil Erika - 14/07/2021 12:21

Inko13, tak to si myslim, ze mas problem.
Ono je uplne jedno co si zapisejes z tech nasich prispevku.
Nevydrzela jsi jeden vecer bez alkoholu. I kdyz jsi to mela puvodne v planu.
Takze zadne podvedome bazeni. Normalni potreba alkoholu. :(

==========

Re: Nový začátek
Vložil Erika - 14/07/2021 12:21

Inko13, tak to si myslim, ze mas problem.
Ono je uplne jedno co si zapisejes z tech nasich prispevku.
Nevydrzela jsi jeden vecer bez alkoholu. I kdyz jsi to mela puvodne v planu.
Takze zadne podvedome bazeni. Normalni potreba alkoholu. :(

==========

Re: Nový začátek
Vložil MichalB - 14/07/2021 13:03

Asi bych byl opatrny s tim, zda neco musis nebo ne. Chces nebo nechces, ale muset bych nepouzival. No .. spis se ozvala zavislost, potreba. Proste alkohol vprchal, dosel a je potreba prilozit pod kotel, tak

hlava zacne otravovat. Proste mozek chce dopamin a udeoa vse proto, aby ho dostal.
Me se takto nedari zbavit koureni. Kdyz nekourim, pronasleduje ma zavislost pravidelne den co den kazdy vecer v presnou hodinu. Klidne i tri mesice a to priserny :)).
Ale nepochybnen je to o tom, ze chci a nechci prestat. Jako jsem to mel s pitim. Pak to uzraje a jde to “jakoby samo”.
Zbavit zavislosti .. se domnivam, ze ji mame obecne do konce zivota. Muzeme ji potlacit, zvladat, ale furt tu bude a staci malo a mize byt pruser. Stejne jako na prechodu pro chodce chvilka nepozornosti ..

==========

Re: Nový začátek
Vložil Lenka - 14/07/2021 14:18

_____

MichaleB,Inko: včera jsem měla bažení od rána. Pustila jsem si meditaci,pak šla teprve do obchodu. Další chutě přišly navečer... Světe div se. Vzala jsem i s bolestma do ruky háček a totálně se mi zacuchalo klubko 1000m. No,premotavala jsem ho snad tři hodiny. V krámě zatím zavřeli. Takže to funguje nejen teoreticky ;)
Přeji vám všem mnoho sil.
V prodejně nekoukejte na regál s alkem vůbec. Není tam! Prostě není!

==========

Re: Nový začátek
Vložil Inka13 - 19/07/2021 07:50

_____

Ahojte, od pátku jsem se po 15 letech nenapila. Ještě ve čtvrtek, jsem dopíjela vodku a večer to pojistila 4 pivy.
V pátek ráno jsem se vzbudila a řekla si, že zkusím nebojovat a prostě si to tak nastavit, uvidíme. V pátek i v sobotu návštěvy - pokaždé jsem alkohol odmítla s tím, že si od něj dávám pauzu. Nikdo na mě netlačil, mám dobré přátele. Donesli mi vodu, jak jsem si přála.
Nejsem v žádné euforii, beru to den po dni, jsem na úplném začátku.
Děkuji všem za rady a zkušenosti. Držím všem palce.

==========

Re: Nový začátek
Vložil Edna - 19/07/2021 09:41

_____

Alkohol je zrádná svině. Maskuje se, vtírá, doráží, vycítí slabost, pokojně vyčká na příležitost a zaútočí.

==========

Re: Nový začátek
Vložil Tes - 19/07/2021 09:46

_____

Inko, každý to má jinak. Tak jako jsou tisíce lidských povah tak je tisíc způsobů se s něčím poprat. Tak jak se říká, zlatá střední cesta. Boj s chlastem si nesmíš moc hrotit. Ten hajzlík má ze začátku nepití daleko víc síly než ty. Nechce se pustit!!!!Proč taky, nikde není tak dobře jako v alkáčově těle, se stálým přísunem.....ze začátku je to dost nevyrovnaný boj. Postupně se tělo začne vzpamatovávat a nabírat sílu postavit se narovnat.
Já jsem tenkrát přestala ze dne na den.Něco mi v hlavě přecvaklo a bylo. Absťák jsem zvládla doma....byla to hrůza, ale zvládla jsem to.Inko to je ale vyjímečné. Hlavně jsem měla skvělého psychiatra se kterým jsem mohla mluvit o všem. Paní doktorka mne rozložila na atomy....dostala jsem ADP na zklidnění a na spaní. A krůček po krůčku jsem vstávala z popela.....teď jsem venku z pekla 16 let, s jedním uklouznutím....a věř mi jde to se z toho pekla dostat.....drž se a piš.....

==========

Re: Nový začátek
Vložil MichalB - 19/07/2021 09:47

Ja bych to tedy rozhodne nehazel na alkohol. On nam do krku sam nepada.

==========

Re: Nový začátek
Vložil Tes - 19/07/2021 10:00

Všechno souvisí se vším, já si moc dobře vzpomínám na ten boj mozku s mým tělem. Xkrát jsem se radši kousla do ruky když ruka sahala po chlastu. Někdy to pomohlo někdy ne. Dodnes mám jizvy. Nejhorší jsou jizvy na duši, ty tam zůstanou.....

==========

Re: Nový začátek
Vložil Edna - 19/07/2021 10:08

Je to tak. Pevné vůle třeba. Nevymlouvat se.
Já tedy trochu zase písnu pár slov o sobě.
Svůj zlom stále vidím v mém posledním alkoholovém okénku 22.prosince loni.
Před okny varuju. Jakmile je okno, je to fakt velký průser.
Kolik jsem tehdy pila? Přesně nevím, ale vždy obden 0,3- 0,5 vodky. Pomohlo mi přepočítat si to na jednotky.Vychází to na cca 25-35 jednotek týdně zhruba. Běžný přepočet, dvoudeci vína,pivo, panák tvrdého má stejnou hodnotu.

==========

Re: Nový začátek
Vložil Edna - 19/07/2021 10:23

Ta další cesta...
V prvních týdnech den co den na Krávách. A proto právě tolik lobbuju za vyčištění fóra. Nic a nikdo potom mi tolik nepomohl jako mé milé Krávy.
Potom přišel zlom, asi po 2-3 měsících to najednou začalo být složité. Karanténa, lock down a tak, těžce jsem to nesla a několikrát zrecidivovala.
Nyní jsem asi 3 měsíce bez alkoholu, ale furt mě pronásleduje, bojím se ho, ještě nejsme vyrovnáni. Stále ho mám jako jakousi "možnost v pozadí, až bude nejhůř".
Jde to hodně ve vlnách. Někdy pár dní i týdnů absolutní klid, ani jediná myšlenka. A pak ataka, zatínám zuby jako Erika (dík Eriko za psaní sem) a už nevím, co bych...
Snažím se, dávám nohu před nohu a tak kráčím dál. I s vaší pomocí...
Děkuji velmi všem, starším i nově příchozím.

==========

Re: Nový začátek
Vložil MichalB - 19/07/2021 11:57

_____

Me se osvedcilo se prelstit tak, ze jsem x mesicu u sebe nenosil zadne penize. Kdyz to na me prislo, mel jsem smulu, protoze jsem nemel u sebe ani kovak. Musel bych s obcankou do banky, cekat ve fronte a pak s vybrat hotovost a pak jit do hospody. To bylo tolik operaci, ze nez jsem je stihl zrealizovat, uvedomil jsem si, co to delam za pitomosti. Uklidnil se a sel pesky domu. Je to neprijemne az tak moc az to sere a clovek by skocil z okna, kdyz se takovy stav dostavi. Priserny, priseny a jeste jednou priserny. ja to tedy mam takto s tabakem a kdysi i s alkoholem. U toho alka se to nejak vyplo.

==========

Re: Nový začátek
Vložil Inka13 - 19/07/2021 12:09

_____

Jenže většina žen do hospody nechodí... a nakupuje alkohol v rámci nákupu běžného anebo to vyřeší večerka či benzinka.

Já si ty své tři dny v obchodě zatím opakuji svoji mantru - dnes nepiji, alkohol nekupuji, všechno doma máme do večerky nemusím.

==========