pořád začínám znova ..

Vložil Markéta - 16/07/2021 15:09

S alkoholem bojuji střídavě 10 let, vždy podle životních situací to bylo bud lepší nebo naopak horší .Ale teď..jsem na tom tak mizerně ,že piju denně. Okolí to poznává , děti a teď mě opustil i přítel. Rozhodně ten boj nevzdám ,začínám zase znova .

==========

Re: pořád začínám znova ..

Vložil MichalB - 16/07/2021 19:14

A doted to byl take boj? Boj mi evokuje neco, co bude stat hodne sil. Jestli by nestalo za pokus zkusit jiny zpusob?

==========

Re: pořád začínám znova ..

Vložil Markéta - 16/07/2021 19:56

Chvíli jsem vydržela nepít, nebo jsem to dokázala omezit. Moc mě pomáhá pracovat.. Říkala jsem si často ne já přeci nejsem alkoholik, ale postupně jsem začala pít víc, přišel rozvod, střídavá péče , to mě hodně zničilo. Přátelé říkali užívej si, když nemáš děti. To me vždycky rozhodilo ještě víc, bylo to hrozný být sama. Tak jsem začala víc pracovat zase to bylo lepší nějaký čas.. A teď odešel přítel, dlouho jsem to tajila, ale nešel schované láhve s vínem.. Chci to znova zkusit. Navštívila jsem i odborníky , ale nechtěla jsem brát žádné léky. Nevím co bude dál, ale mám děti nechci , aby se dívali na matku alkoholičku

==========

Re: pořád začínám znova ..

Vložil Honza - 16/07/2021 21:56

Ahoj, já bych si myslel, že jsi v situaci, kdy již nějakou toleranci k vínu máš vytvořenou a piješ asi jako snad všichni alkoholici kvůli určitému pozvednutí nálady a tu náladu máš nyní zhoršenou, takže toho najednou potřebuješ k dosažení stejné nálady na kterou jsi byla zvyklá více.Tady je prekérní situace a každá rada drahá.Buď se tedy smíříš s tím, že budeš pít stejně jako dřív a budeš mít stejně dobrý úsudek jako dřív a lehce zhoršenou náladu než dřív, možná se méně vyspíš a budeš muset na to vyspání se víc vyčerpat ten den, což by byl asi dobrý způsob i jak se dostat z té situace. Tzn. když nemůžeš tak přidej. Ale zas pozor na vyhoření, můžeš být na psychickém limitu,vyhoříš a kecneš si do toho alkoholu úplně stejně a vyhořelá bez energie v depce. Proto kupodivu ač alkoholi absitnent radím si hlavně hlídat aby si psychicky nevyhořela
(rozhdně ne růžovými pilulemi, kombi závislost), k tomu alkoholu jíst zdravě, dělat to co je potřeba a úplnou abstinenci tedy nenasazovat v době nejtěžšího psychického náporu.Možná mi to tady omlátí o hlavu jako danajskou radu...

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Markéta - 16/07/2021 22:13

Moc děkuji za názor, vážím si toho. Myslím, že mám hodně rozjeto tu nejhorší cestu. Nedokážu vypít půl láhve vína a dost.. To bylo driv ... Moc bych si přála vydržet úplně abstinovat. Ale děkuji

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil MichalB - 16/07/2021 23:17

To prece neni o prani si neceho, ale delani neceho proto, aby v te situaci clovek nebyl. Ano, muze to byt drina, trnite cesty, narky, odrikani atp.
Nastesti je kam si dojit pro odbornou pomoc, peci ;-)

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Markéta - 17/07/2021 06:13

Ano budu to těžké a nejvíc se bojím okolí, už teď slyším spoustu poznámek. Že stejně nevydržím.. Pomluvy se v zaměstnání také pěkně rozjeli. Na to nesmím už vůbec myslet.. Teď se snažím soustředit na sebe

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Honza - 17/07/2021 08:16

Ahoj, myslím, že nemáme všechny informace a nejsme adiktologové, aby jsme posoudili opravdu tvou situaci zodpovědně. Ono to záleží na věku, množství, zda zdravě a pravidelně jíš, kolik si pila a jak dlouho a frekvencí a jakým stylem(hladinka, večer, nárazové opití jednou za čas), jestli jen víno nebo i jiné nápoje(slabší nebo i silnější).Jestli piješ při činnosti nebo jen tak na opilost a jaká jsi třeba založením po matce, máš-li geny alkoholika v rodině, jestli jsi zdravotně jinak silná konstituce, nebo máš nějaké zdravotní problémy, které třeba tlumíš tím alkoholem večer, nebo máš rychlé spalování a večer si naopak v aktivitě a nebo chceš vše stihnout dokonale v domácnosti a pak si sedneš jen pasivně s lahví a jakoby se opojíš.Samozřejmě věk, tělesná konstituce, jak fyzicky náročná je práce(jaký máš bazální metabolismus a kolik toho spálíš i v alkoholu v klidu za hodinu třeba).A jak rychle třeba konzumuješ ten alkohol. O kolik se ti to rozjelo oproti dlouhodobému průměru dřívějších měsíců a let(aby to nebylo opravdu exsces a nešlo to do vrtule).Nejsem adiktolog, jsem laik a ze mně to nedělá experta, to bych byl všeználek. Je ovšem možné, že i sem zavítá a píše tu adiktolog, takže když si to tu pročteš, tak možná najdeš důl. informace, hodně zdaru. Ježiš , to mi to asi vomlátí vo hlavu...

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Honza - 17/07/2021 08:47

Ahoj ,
objevil jsem JEŠTĚ rozcestník článků, knih, videí a rozhovorů v rozhlase o alkoholu a alkoholismu s adiktology(114_položek). Stačí kliknout na :
"Doporučené externí zdroje alkoholismus" a pak na
"(I) Pokračujte na původní zdroj- alkoholismus."
Nenašel jsem fórum určené pro odkazy na články o alkoholu na internetu tak to prozatím zkusím dát sem. Mějte se střízlivě jak umíte zdar.

«link ZDE»

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil krtko - 17/07/2021 09:08

Markétka. Musíš vedieť čo chceš, prečo to chceš, ako to chceš dosiahnuť. A musíš ísť nekompromisne za tým. A na okolie sa vykašli. Tým si úplne ukradnutá. Keby im na tebe záležalo, ponúknu ti pomoc a nie ohováranie. Keby som sa ja mal trápiť "co okolí", tak musím chodiť po kanáloch.
A súhlas s Michalom B. Nepřej si, nesnaž se. UDĚLEJ TO!!!
Moc bych si přála vydržet úplně abstinovat Nepřej si. ABSTINUJ.

Teď se snažím soustředit na sebe Nesnaž se. MYSLI LEN NA SEBA.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Markéta - 17/07/2021 09:46

Moc vám všem děkuji za rady. Hodně to pomáhá, když mužů mluvit otevřeně. Můj věk je 46 postavou jsem silnější 95 kg. Stravování je nic moc, když jsem pila víc (2litry vína denně) nemusela jsem ani jíst ????. Jinak tvrdý alkohol jsem nepila jen pivo a víno. Když jsem byla doma a dala si víno všechno jsem uklidila,uvarila a ještě pracovala druhou práci.Dřu jako blbec a pak to propiju .Hrozný...zkusila jsem sečíst co mě to stalo za posledních 5 měsíců tak je to cca 15 000 ?????????????.Můj táta má hodně rád pivo celý život . Ale nechci to svádět na geny on celý život dřel, postavil veliký dům... Tohle je teď můj problém a máte pravdu budu Abstinovat a myslet na sebe. Zatím jen dva dny jsem nic neměla ano vím je to začátek... Děkuji za povzbuzení opravdu moc.

==========

Re: pořád začínám znova ..

Vložil krtko - 17/07/2021 09:56

Držím palce. Nech sa darí.
Dobrú noc všetkým :P

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Honza - 17/07/2021 10:42

A dal bych si pozor na přílišné sdělování detailů o tvém životě, to by se ti mohlo tady pak stát nepříjemným, protože jsou lidi, kteří si snad vše někam kopírují a dělají si profil tvé osobnosti. Takže fajn, zelený čaj s tebou.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Erika - 17/07/2021 10:52

Marketo, ono dva litry vina uz je kalorii opravdu moc
I kdyz k tomu nic nejis. Odhadem je to asi 4x vic, nez by jsi jako prumerna zena mela mit.
Krome toho, ze chces prestat pit, muze ti pomoci i dalsi duvod.
Za A- usetris a za B- pohubnes.
Konec srandy!
Je to driva. S tim, ale pocitas, vid?
Nekdy me boleli zuby a zvykaci svaly, jak jsem mela zuby zatnuty. Nekdy me brnely ruce, jakou jsem mela potrebu se napit.
Ale ty mas motivaci!! Mas deti. :laugh:
A delas to pro sebe. Aby jsi byla vitez!!
Drzim palce

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Markéta - 17/07/2021 14:41

Děkuji.... Teď jsem celkem psychicky v pohodě, čtu různé rady, pouštím si meditaci ... Mluvím o tom se synem o všem už ví a chce mě pomoci. Alkohol mě hodně změnil, jsem nervózní nemám už tolik trpělivosti a jsem radši sama...

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Erika - 17/07/2021 16:56

Syn má kolik let?
Nevím, jestli je dobré si dělat s dětí důvěrníka.
To bych asi moc nedělala.
Děti nezapomínají.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil MichalB - 17/07/2021 18:53

_____

A take se hodi pocitat s tim, ze ten pocatecni elan muze rycle vzit za sve a mit nejaky plan - jak tomu predejit a nebo to zastavit.
Stejne jako si nedelat xy planu, predstav, jake to bude atp. BUde to proste normalni zivot se vsema srackama, jen bez moznosti to prepit :-)
Maly ukol, odmena, maly ukol, odmena .. v klidku :-) Dnes nepiju a zitra uvidim, dnes(z poledu vcerejska zitra) nepiju a zitra uvidim ..

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Markéta - 17/07/2021 19:31

_____

Synovi je 19 let

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Markéta - 18/07/2021 17:12

_____

Zdravím všechny přátele dnes 3.den bez alkoholu. Od rána jsem měla bolest hlavy , ale co bylo horší , hrozně jsem se třásla hlavně ruce. Rozbila jsem při mytí nádobí i talíř. Vydržela jsem to nic jsem si nedala jen meduňku a kapky proti stresu. A snažím se pořád něco dělat :(:S co asi bude dal?

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Markéta - 18/07/2021 17:34

_____

Hm tak ty brát nebudu je tam 10% alkoholu a ani to moc nepomohlo spíš ty bylinky . Já vím že přijde krize ... nemůžeme chtít zázraky hmed, ale vydržím :) :)

==========

Re: pořád začínám znova ..

Vložil Inka13 - 19/07/2021 07:35

A súhlas s Michalom B. Nepřej si, nesnaž se. UDĚLEJ TO!!!
Moc bych si přála vydržet úplně abstinovat Nepřej si. ABSTINUJ.

Teď se snažím soustředit na sebe Nesnaž se. MYSLI LEN NA SEBA.

Ahoj Markét, ještě před pár týdny mě rady typu, nepřej si, udělej to, lehce dráždily. Ale s odstupem času, vidím, že kluci mají pravdu. Drž se!

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Markéta - 19/07/2021 10:16

Díky Inko, taky souhlasím. Zatím se držím a v jednom zajímavém rozhovoru jsem slyšela, že alkohol je jako alergie. To jsem si to vzala za své. Nemůžu spoustu potravin kvůli alergii tak jsem si na seznam připsala alkohol. Ta myšlenka se mě fakt líbí. Držte se všichni a slunce v duši přátelé :)

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil MichalB - 19/07/2021 11:33

No .. on nas ten smich prejde, vsechny .. :)) Ale palce si samozrejme drzet muzeme a slunce v dusi budeme potrebovat jako prase drbani :))

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Inka13 - 19/07/2021 11:57

A teď čtu, že nepiješ 3 dny, jako já tedy. Tak se můžeme vzájemně podporovat jako krávy na začátku roku.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Inka13 - 19/07/2021 11:57

Michale ty nikdy nezklameš :-)

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Markéta - 19/07/2021 12:18

Michale nesměju se opravdu hledám pomocnou radu kde se dá a já když sním třeba broskev a nebudu mít hned lék tak se udusim. Když bych se napila tak mě to zničí nejen duševně, ale i celkově. Držím se, píšu si dokonce kalendář a těším se na večer až odškrtnu další den bez alkoholu. A odměnu uz jsem si taky koupila :)

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Markéta - 19/07/2021 12:21

Inko určitě, budu ráda když napíšeš :) :)

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Inka13 - 19/07/2021 12:48

Tak to je milé, že ti to rozradostnilo den. Snad to zvládneme i my, jako vy kravěnky. 3 dny nejsou zatím nic, stojíme na prahu.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Markéta - 19/07/2021 12:53

Ano Inko mluvíš mě z duše :) a Tes děkujeme :) :) :)

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil MichalB - 19/07/2021 12:55

Inka, to je dobre, neread bych se tu docetl, ze jsem zklamal .. :D

Marketo, ja t myslel v nadsazce. S alkoholem v patach nemuze byt do smichu snad nikomu.

Z me zkusenosti bych si pohlidal, dal do kalendare, 2. - 3. mesic abstinence. To prisel dost osklivy zlo - vystrizliveni z opojeni se ze strizlivosti - hm, dobry no a to je jako vsechno s tou abstinenci? Kam se podela elan, ta energie? To je zivot? Boze, to se prece bez alkoholu neda vydrzet! Nakonec jsem to podchytil anitydepresivama. Pak se to vratilo jeste asi jednou.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Agi - 19/07/2021 12:58

Všechny vás zde po nějaké době moc zdravím. Pro ty novější připomenu, že jsem se tu plácala :(již několikrát, v průběhu posledních cca 4-5 let. Z toho jednou můj boj s alkoholem byl úspěšný asi na rok a půl. Pak další pokus, který trval úspěšně tak tři měsíce, kdy jsem sem psala pár písmenek. Jak asi všichni tušíte, tak odmlčení vždy znamenalo návrat k lahvi vína (a samozřejmě s o to větší intenzitou, (byť si to někteří nechtějí přiznat, tak to je). Naposledy byla moje životní situace hrozná. vůbec poslední rok a půl byl k uzoufání, dvě úmrtí v rodině, úplně ti nejbližší lidé, celý ten kovid život, malé děti, velké děti velký dům, zvířata, spousty problémů, péče o umírajícího. Prostě mnoho důvodů jak mi můj mozek říkal, že si musí ulevovat. A jak jinak, než tím, že si ještě k tomu všemu nandal alkoholem. Ale proč teď tu píšu, to , co jsem zde psala vlastně tolikrát? Jak přestanu chlastat? Dnes cítím, že stojím na úplně novém začátku všeho. Vlastně celý život je jinak, jiný, vše se mi obrátilo naruby, vlastně si teď již nemohu nalhávat, že musím pít, protože to mám teď tak těžké!! Teď už ne. Nemám to těžké: stojím na úplně novém začátku další etapy mého života. A tak, jak si ho udělám, takový bude. Stojím sama, (samozřejmě se svými skvělými dětmi :lol: a už opravdu nemám důvod, se vymlouvat, cosi si nalhávat a litovat se a vinit okolí, za co všechno mohou. A že pokud to teď není ten správný okamžik, pokud ani teď nevylezu ze své komfortní zony, a něco se sebou neudělám, tak už nikdy. A celý život bude jen doufáním v zázrak, a zhnusení sama nad sebou. Uvědomuji si, co všechno mi v životě ještě zůstalo, nejen děti a spoustu báječných přátel, ale že nemám dluhy, že žiju ve svém, že jsem "ťukám" zdravá, a že teď teprve mně může ještě nějaké štěstí třeba čekat. Jenže to nepřijde ke mě domů, až budu sedět opilá na sedačce! ! Díky za přečtení P.S. Inko (pokud tu tedy ještě jsi)...koukala jsem na Tvůj blok na webu. končí v březnu?? Pokračování není?? V Tobě jsem se tedy fakt viděla! Krásně napsané-díky ..P.S. Geno, Michale, aj díky za vaše příspěvky, a že máte stále sílu a chuť sem chodit a zvedat ty nové a recidivující fňukny, i když byste se mohli už věnovat svému životu. Ale rozumím, že je to jistá forma doléčování v abstinování

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil pert - 19/07/2021 13:08

O inku mám teda strach, ikdyž její poslední slova zněly: "Začínám znova"
Byla tu naposled právě 4.3. a ten alko deník podezřele skončil...
https://www.alkoholik.cz/zavislost/forum/fbprofile/userid-7811.html

https://mujalkodenik.estranky.cz/clanky/brezen-2021.html to je ten deník

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil MichalB - 19/07/2021 13:09

Agi, jako formu dolecovani to neberu. X mesicu jsem sem nepsal a ani to necetl, protoze to zacinala byt znacna psychicka zatez, ktera nebyla k uzitku asi nikomu :-).

Beru to jako sdileni zkusenosti. Treba to nekomu k necemu bude, pomuze a nebo tak ne, ale snad ani neuskodi ;).
Je fajn si precist, ze se ti dari v ramci moznosti dobre.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Erika - 19/07/2021 13:39

Agi,
Ty jsi byla jedna z těch, kteří mi moc a moc pomohli.
Mrzí mě, že Ti život dal hodně zabrat.
Kdybych na oplátku mohla pomoci Tobě, budu ráda :cheer:

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Inka13 - 19/07/2021 13:49

Začala jsem si psát drobné poznámky do kalendáře, ale taky deník.
Jsem ve střehu, protože se mi nechce po všech mých pravidelných absťácích (které bylo nutno vždy přepít) věřit, že ze dne na den nemám absolutně nic, nechápu to. Dneska jsem dokonce dobře spala.
Snad se mi to nezdá.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil MichalB - 19/07/2021 13:52

Inka, me dobehlo delirium asi 3 nebo 4 den abstinence. Haha, to bylo peklicko. Kam se hrabou zazitky pod vlivem psychedelickych latek :D

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Inka13 - 19/07/2021 13:56

Agi napsal:
Všechny vás zde po nějaké době moc zdravím. Pro ty novější připomenu, že jsem se tu plácala :(již několikrát, v průběhu posledních cca 4-5 let.
Tak ten tvůj poslední rok a půl je mi velice povědomý. Karanténa a všechny možné zákazy mi na psychice hodně ubraly, do toho pořád všichni doma jako sardinky (miluji svoji rodinu, ale ...), zemřela mi nečekaně maminka, teď tedy péče o tátu, no přesně jak píšeš, jeden důvod za druhým to zapít.

Agi, ten blok nebude můj, ale shoda jmen. Já zde píši krátce, ale vím, že tady přede mnou byla jiná Inka,

taky jsem se do ní začetla, já jsem si nick doplnila o 13tku, páč mě na to někdo upozornil, aby nebyla mýlka. Snad se Inka někdy ozve anebo se má dobře a ozývat se nemusí.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Inka13 - 19/07/2021 13:58

MichalB napsal:
Inka, me dobehlo delirium asi 3 nebo 4 den abstinence. Haha, to bylo peklicko. Kam se hrabou zazitky pod vlivem psychedelickych latek :D

Dobré vědět, proto jsem ve střehu, pořád si kontroluji ruce, zda se netřepou, cpu se vitamíny atd. Benzáky v kabelce po ruce, zatím jich nebylo třeba.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil MichalB - 19/07/2021 14:02

Muzu rici, ze i kdybych mel v kabelce vselek, v tom stavu bych stejne nezvladl aplikaci. Nebyl jsem schopen ani zavolat zachranku natoze resit kabelku .. :D Takze se oplati mit nekoho, kdo si pripadne vsimne, ze neni neco v poradku a zavola zachranku. Ale mam tady jeste asi nejakou praci a musim si vyzrat do posledniho drobku, co jsem si nadrobil, takze jsem to bez uhony prezil.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Agi - 19/07/2021 14:18

Eriko, myslím,že život mi nandal přesně tolik, abych se z toho úplně neposr.. Snad. O to více mi teď skutečně v hlavě secvaklo, že je to moje možná opravdu poslední šance k normálnímu životu. Bez výmluv..prostě to beru tak, že mám ještě jednu šanci s tím něco udělat, dokud mi ještě zbývají zbytky sil a nic se mi neděje . Že ten nahoře na mne dohledl, a nenechal mi udělat nějaké větší průsery, např. vzhledem k dětem. A protože jste byli u všech mých nových začátků, stojím tu i dnes ve svém dni číslo jedna. A pokud ani tohle neklapne, omlaťte mi dnešní psaní uz beze zbytku alkoholu o čumák a pošlete mne do ústavu. Díky. P.s.A ano, ta Inka byla shoda jmen

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Erika - 19/07/2021 14:33

Agi,
tak občas napiš.

Buď Tě pochválím a nebo Ti (dle Tvého přání), omlátím o čumák.
:cheer:
Myslím na Tebe!!

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Inka13 - 22/07/2021 09:13

_____

Markéta napsal:
Inko určitě, budu ráda když napíšeš :) :)

Markéto, jak se daří? Nevidím žádnou zprávu od tebe tady, doufám, že se držíš!
Já dnes začínám 7. den a plánuji se i dnes nenapít. Poslední dva dny byly horší, taková ta moje rutina, v obchodě nebo když jsem prošla kolem večerky. Schválně jsem i podržela lahev vodky v obchodě a přemýšlela, jak jsem ji vždy bezmyšlenkovitě dávala do košíku a teď tedy s plným vědomím jí říkám děkuji, nechci.
Taky spouštěcí situace nastaly, normálně bych se sebrala a šup doplnit hladinku, ať to přepiju, ale máme suchý byt a ten pocit, že se nemusím vymlouvat, proč nemůžu někoho z rodiny zrovna teď odvézt (jsem jediný řidič)je skvělý.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Markéta - 22/07/2021 10:01

_____

Ahoj Inko také se držím!! Jen skoro denně bolest hlavy a zatím se budím v noci.. Jinak se zaměstnávám jak to jde. Začala jsem chodit plavat a snažím se cvičit jógu, ale moc to neumím. Jinak jsem psala do Fóra stále mě pomáhají karty. Vždy tam najdu odpověď.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Edna - 22/07/2021 10:38

_____

Holky, Markéto a inko13 skvělý, že se spolu podporujete!
S inkou13 už jsme v kontaktu na FB, bylo by fajn, kdybyste třeba i na sebe získaly jiný kontakt než jen zde.
Já si v prvních týdnech abstinence se Símou volala každý den,prokecaly jsme dlouhé hodiny, nejen o alkoholu samozřejmě, o čemkoli jako každé baby:-). A moc mi to pomáhalo, opravdu moc, víc než jakýkoli terapeut.
Jsem v tom pořád s vámi, pár měsíců navíc nehraje roli.
Hodně jsem doufala, že po půl roce budu mít vyhráno... já bláhová Kráva! Jakmile jednou mozek poznal rychlou úlevu, i když ji dlouho nedostal, stále ji hledá. Akorát je to slabší a ne tak nutkavé. Furt jsem ve střehu, stačilo by málo...
Držte se, myslím na vás.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Inka13 - 22/07/2021 11:17

Markéta napsal:
Ahoj Inko také se držím!! Jen skoro denně bolest hlavy a zatím se budím v noci.. Jinak se zaměstnávám jak to jde. Začala jsem chodit plavat a snažím se cvičit jógu, ale moc to neumím. Jinak jsem psala do Fóra stále mě pomáhají karty. Vždy tam najdu odpověď.

Tak to je paráda! Asi jsi myslela do chatu :-), tam já nestíhám chodit, když mám čas, tak se ráda mrknu do fóra, kde mi to neutíká a čeká.
A pokud ti karty pomáhají, proč ne? Každý dobrý způsob je fajn! Taky teď více sportuji, běh, kolo ... a taky to moc neumím :-)
Včera a dnes konečně jakžtakž dobrý spánek, budím se, ale hned usnu, a hlavně usínám rychle večer - což byl taky jeden z důvodů, proč jsem začala pít, nešlo mi usnout budila jsem se a nemohla znovu zabrat. Bude to lepší, uvidíš!

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Inka13 - 22/07/2021 11:18

Tak pokud Markétka bude chtít, můžeš jí prosím dát můj FB, děkuji Edni.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Edna - 22/07/2021 11:36

Nemám na Markétu kontakt. Jestli Markéta chce, může mi napsat na mail kunkmaresova@centrum.cz.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Markéta - 22/07/2021 11:39

Inko večer jsem na tom stejně, jsem hodně unavená snažím se cpát ovocem, zeleninou prostě nějaké vitamíny. Jinak je super , že se taky držíš!!! Zvládneme to určitě , musíme holka jde nám o zdraví a vlastně o všechno. Opatruj se :) :) :)

==========

Re: pořád začínám znova ..

Vložil Inka13 - 22/07/2021 11:50

Já to špatně přečetla :-) kontakt máš se mnou :-)

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Inka13 - 22/07/2021 11:51

No hodně jsem se rozjedla za ten týden, se nestačím divit, hlavně večer, jak píšeš. Tak to musím vyběhat, vychodit...

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Edna - 22/07/2021 11:51

Je to tak. Moje malinká první úleva přišla po 5 dnech, ty byly strašné a nebyla jediná myšlenka bez bažení. Druhá úleva po dalších 5 dnech, to se tělo vyčistilo, fyzické projevy bažení přešly, psychické projevy zůstávají stále.
Největší úleva po cca měsíci. Čirá radost.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil MichalB - 22/07/2021 11:59

"cpat ovocem" a ja cetl "spat s ovcema" (pocitani ovecek pred spanim) .. :D

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Inka13 - 22/07/2021 13:39

Edna napsal:
Je to tak. Moje malinká první úleva přišla po 5 dnech, ty byly strašné a nebyla jediná myšlenka bez bažení. Druhá úleva po dalších 5 dnech, to se tělo vyčistilo, fyzické projevy bažení přešly, psychické projevy zůstávají stále.
Největší úleva po cca měsíci. Čirá radost.

No vidíš a já to měla na opak.Prvních pět dnů jsem se podivovala, jaktože jsem tak v pohodě no a teď se myšlenky vracejí.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Edna - 22/07/2021 14:32

Jsme kus od kusu přece jen jiní.
Já nepiju kvůli nespaní, jinej kvůli nespaní pije...

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Edna - 22/07/2021 14:44

Mimo vlastní bydliště, kde byl člověk zvyklý pít, se nepije líp. Už jsem tu dřív psala cosi o mém loňském "odloženém absťáku". Vyjedeš mimo svůj dům na pár dní s lidmi někam ven a ani ťuk. A vracíš se domů, už se ti klepou ruce... Je to teda někde otisklý v hlavě, chce to přelstít mozek nebo co.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Markéta - 22/07/2021 20:32

Dnes jsem měla hroznou krizi kdybych tu něco měla tak nevím. Tak jsem snědla všechno možný a teď je mě blbě :laugh:

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Erika - 22/07/2021 21:35

Marketo, zkus cerny caj s citronem.
Na traveni dobry :P

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Agi - 23/07/2021 09:24

Ahoj všichni. Tak já stále držím. Ten skoro týden jsem teda pekelně vyklepaná, nrvozní, bolest hlavy, nesoustředěná, vyděšená, chaotická. Takže klasické stavy a projevy, že mi něco chybí. Jen tedy spím dobře, pouze silné pocení. Pojala jsem to jako správný domácí pijan... doma nemám ani kapičku, ale vzhledem k tomu, že mám všechny lidi z domu pryč, tak mám volno a stále jsem pryč. Přes den různé zařizování a každý večer na nějaké akci. Vím, že to je proti všem doporučením, protože se tam všude pije alkohol, ale jezdím autem, a hlavně, prostě si chci zažívat ty pocity odmítání alkoholu již ve fázi odvykání, a v situaci, kdy je mé rozhodnutí ještě hodně pevné a skutečně nechci pít...aby to pro mne nebylo pak nic nového, až bych se z chráněného prostředí dostala mezi lákadla. Vím, že je to proti všem

pravidlům, a hlavně nikoho nenabádám k následování, ale já to tak prostě mám! NEchci mít pocit, že jsem chudinka, že se nemohu napít a ještě k tomu musím být zavřená doma. Prostě se těm svodům masochisticky vystavuji B) . Ale možná to není problém proto, že skutečně většina mého vypitého alkoholu byla doma. Tak všem držím palce, a zase se ozvu.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Inka13 - 23/07/2021 09:27

Mám to Markét stejné, jak jsem předtím skoro nejedla, tak se cpu ... že by chyběly ty prázdné kalorie? A dneska se mi zdál fest živý sen, opila jsem se a s ostudou, když jsem se vzbudila, tak mi chvíli trvalo než mi došlo, že ne, že mám za sebou akorát jeden týden nepití a boj nekončí.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Inka13 - 23/07/2021 09:33

Agi, masochistický přístup částečně taky provozuji :-) v obchodě chodím schválně k regálům s pitím, vezmu do ruky tu vodku, tu víno, postojím a jsem klidná, taky si říkám, že přece nebudu zavřená ve skleníku, ten alkohol tady prostě kolem nás je.
A vzpomněla jsem si, jak mi jeden člověk říkal, jak sekl s kouřením - velice silný kuřák, několik krabiček denně. Najednou mu přepnulo v hlavě - že dost, ale kupoval cigarety dál, nosil je v kapsičce na rozhalence (je to příběh z 80.let ...) a rozdával cigára a díval se, jak jeho kámoši kouří a on se takhle vystavoval tomu kouři ... Dneska je mu 81 let a už nikdy si nezakouřil. Říkal, že potřeboval přímou čarou vpřed, předtím s tím všelijak zkoušel přestat a nic.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Erika - 23/07/2021 09:36

Agi, možná to sebetrýznění potřebuješ.
A je taky možné, že už víš co Tě čeká a co si můžeš dovolit.
Snad Tě drží zpět i to, že jsi řidič. B)
Držím palce.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Erika - 23/07/2021 09:39

Inko13,
prohlížet si lahve, je bezva zkouška sebekontroly.

Ale asi bych to nedělala.
Nechci působit jako pesimista, ale jsi pouze na začátku. Ještě nedokážeš odhadnou, co Tvůj mozek je schopen pro to, aby dostal alkohol, udělat.
Aby se jednou nerozhodl a lahev místo zpět do regálu, nedal do košíku.
:S

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Inka13 - 23/07/2021 10:05

Díky Eri, myslíš to dobře, zatím zkouším své limity, možná se abstinence nezadaří na první dobrou, ale když selžu, budu aspoň vědět, co příště nedělat. Snažím se netlačit na pilu, ale tak nějak proplouvat.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Markéta - 23/07/2021 19:09

Děkuji všem a Inko píšu , ale vše se vrací zpět ????

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Agi - 23/07/2021 22:40

To je fakt síla. Týden nepiju a mám teď tři dny stavy, jako bych byla opilá. Jsem zmatená, motá se mi hlava, občas mluvím nesrozumitelně..složitě sestavuji věty.Chvílemi mám takové ty stavy, jako bych byla po flámu, je mi blbě.Pocení atd. Ach jo, co všechno ten mozek dokáže vyvolat.
Jestli on to není absťák :laugh: :laugh: :laugh: .. Naštěstí mi to alespoň stále připomíná,proč nepít.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil MichalB - 23/07/2021 23:45

Kazda zkusenost je dobra ;)

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Inka13 - 26/07/2021 08:02

Markét, můj e-mail je inka13@centrum.cz

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Inka13 - 26/07/2021 08:06

Agi, tak jsi nám doplnila trojlístek jetelinky :-) ty, Markét i já máme asi stejný počet dnů abstinence, holky to je prima na vzájemnou podporu.
A nebýt všech stálic tady a dobře míněných rad, tak bych se k tomu prvnímu dni nedokopala.
Díky za ta skvělá rána, kdy nepřemýšlím, zda mám ještě v krvi něco a můžu s klidným srdcem za volant či na kolo a netrápit se výčitkami.

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Agi - 26/07/2021 14:36

Inko,jj, je super se mít kam obracet. Zatím stále držím, ale jak jsem již psala, tentokrát je to tedy fakt náročné. Více jak týden je to a stále jsem hrozně chaotická, zmatená, nervózní, labilní. Zkrátka každé další odvykání je náročnější než ta předchozí. TAKOVÁ KRAVINA TO BYLA ZASE ZAČÍT! Dopuji vitamíny, hrozně stále piju a ve velkém množství stále jím. Ale tím vším si stále více uvědomuji, jak moc chci být střízlivá a ten chlast už nechci. Mám normálně stále stavy, jako bych byla opilá. Občas se i motám..

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Inka13 - 26/07/2021 15:10

Agi,
to by mě ani nenapadlo, že to může být těžší, spíše bych si myslela naopak, ale tělo si žádá své nejspíše ...
Taky hodně piju a hlavně jím a jím, já teda asi abstinencí nezhubnu jako jiní.
Držme se!

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil MichalB - 26/07/2021 16:11

Agi, tak je to zkusenost a nejlepsi byvaji nejdrazsi, nejnarocnejsi.
Si v takovych situacich rikam: podekuj, zivotu za zkusenost a bez dal o neco silnejsi a zkusenejsi ;).

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil MichalB - 26/07/2021 16:15

_____

Inka, se nas chlast drzel vetsinu zivota nebo spis my jeho, tak se toho neda zbavit za mesic, ani za rok. Kdysi v Bohnicich byl na navesteve znamy pana Nespora. A rikal: jasne, ze i po 20, 25 letech abstinence mam chut na pivo, ale uz je to: muzu, ale nechci.
Zminil tri faze:
1. nesmim pit
2. muzu pit, ale nemel bych
3. muzu pit, ale nechci

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Inka13 - 26/07/2021 16:29

_____

MichalB napsal:

Zminil tri faze:
1. nesmim pit
2. muzu pit, ale nemel bych
3. muzu pit, ale nechci

To je dobré!

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Lenka - 26/07/2021 17:45

_____

Dnes jsem si byla pro zásobu ostropestřce mariánského. Davam si navečer lžičku celých kuliček a chroupu. Chutná mi tak. Doporučuji. A proti žravosti římský kmín. Jen je potřeba ho do něčeho přidat. Jednou jsem ho polkla jen tak samotný a prskala jsem jak sedmihlabá saň .
Kolem alka chodím,ale neberu láhve do ruky. A když jsem přestávala kouřit asi před třemi lety,chodila jsem s kurakama ven. Dívala jsem se,jak kouří oni a v hlavě mi lítaly myšlenky typu...'holka,platíš za hnusný vzduch,táhne ti z pusy, smrdíš tak jako oni,kdykoliv jdeš kamkoliv,nemyslíš na to tahat všude s sebou cigarety...
Letos jsem se rozjela ve velkém. Ale zase to dokázala ukončit. Viděla jsem známého,z pečovateláku,jak moc rychle sešel a během chvilky zemřel na rakovinu.
Přiznám se,mám jednorázovou cigaretu s 0,01% nikotinu,když je opravdu nejhůř. Je pro mě super v tom,že mi stačí potáhnout 2x či 3x a naprosto mě uspokojí ;)

==========

Re: pořád začínám znova ..
Vložil Ivet2511 - 13/03/2022 15:52

_____

tohle je skvěle napsáno :-)

==========