Asi jsem alkoholička
Vložil Světlana - 16/11/2011 21:13

Hezký večer všem,

tedy aby byl. V rukou dřímu sklenici rulandského šedého a to jsem si říkala, že nemám ani chuť. Pravda, neměla jsem, do té doby, než jsem vešla do blízkého obchodního centra a zjistila, že je zde nová vinotéka. Nejdříve jsem jen prošla kolem, zašla nakoupit potřebné potraviny a poté rovnou zamířila do nově otevřené vinotéky. Prvně jsem si řekla, že se jen poptám, jak jsou zde dlouho, co mají v nabídce a nakonec odcházela s petkou o velikosti 1l. A to jsem si říkala, že už nebudu pít, že mi to vlastně nechutná. Nyní jsem u třetí skleničky a je mi z toho všeho smutno, ale nač se litovat? Můžu si za vše sama, stačilo by vzít tu petku a vylít jí do záchodu.. Jenže.. Tam někde uvnitř hlavy sedí nějaký chytrý rádce a našeptává mi, že bych byla hloupá a proč si odpírat ty beztarostné chvíle, co mi alkohol přináší. Tu úlevu, klid.. zatím. Jak dlouho? Ano, takhle je mi fajn, teď, v tuto chvíli.. Ale co ráno, co za pár let, až nebudu schopna sama sebe ovládat a můj panovník bude právě ten alkohol? Pořád se uklidňuji tím, že mám vše pod kontrolou a že to vlastně není tak zlé. A i kdyby nebylo teď, cítím, že to zlé brzy příjde. Musím s tím nějak bojovat. Musím...

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Liba - 17/11/2011 05:23

Světlano, Ty víš, co Tě čeká, myslím, že už nyní Ti alkohol vládne.Skáčeš, jak píská!Bacha!

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Vavara - 19/11/2011 14:32

Světlano, mám to dost podobně a nevím si s tím rady :-(

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Liba - 19/11/2011 15:58

Kam máte děvčata jít je tu psáno x krát, na antabus, do léčebny, nejlehčí je na AA.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Vavara - 19/11/2011 22:00

Nechci ,aby to znělo jako zlehčování tématu, ale..mám v práci kolegu z Moravy, k obědu si dává pravidelně dvojku vína a doma večer vypijou taktéž s manželkou tak dvě sedmičky,přijde mu to naprosto normální, takhle se u nich na Moravě pije, nedávno jsme je hostili u nás, zatímco já byla na káry po litru a něco, oni s manželkou po x sklenicích vína a k tomu slivovice byli pořád ok...prý na rozjezd normální moravák potřebuje tak čtyři litry vína..
Důvod, proč jsem sem psala, byl - stanovit si, jestli mám nebo nemám problém, jsem člověk ,co si všechno hrozne moc bere a řeší a proto jsem chtěla posouzení jiných a ne radu: víte, kam máte jít. Ted jsem třeba čtyři dny doma a za celou dobu jsem vypila dvojku červeného, ted tu sedím a popíjím asi pátej čaj..

==========

Re: Asi jsem alkoholička

Vložil Světlana - 21/11/2011 20:59

Vavaro,

jako by jsi mi brala slova z úst. Přečetla jsem tady hodně článků a rad, co dělat či nedělat a napsala sem, protože jsem hledala někoho, kdo je na tom jako já, potřebovala jsem si vše srovnat v hlavě. Téma pití probírám i s přáteli a ti si nemyslí, že jsem alkoholik. Nevím, zda jsem či nejsem, protože jak píšeš i ty, když se podívám kolem sebe, mám pocit, že pije každý. Jen já o tom víc přemýšlím, jelikož má máma byla alkoholik a vím, že je to z velké části dědičné a spíše mám strach, abych se jím nestala.

Do svých dvaceti jsem měla dokonce k alkoholu odpor, ale ten jsem časem odbourala. Začalo to tím, že jsem chodila k přátelům na párty a byla jsem jediná, která neměla potřebu pít, aby se dokázala odvázat a bavit. Ale pak jsem si řekla, že když si sem tam dám skleničku, nic se nestane a taky se nestalo. Sem tam se člověk dostal do nálady, uvolnily se emoce a starosti šly stranou. Nikdy jsem však neměla potřebu pít sama doma, vlastně by mě to ani nenapadlo. Časem jsem se však seznámila s kamarádkou Pájou, ke které jsem chodila jednou týdně na návštěvu a ta vždy při návštěvě otevřela láhev vína. Do té doby to pro mě byl nezvyk, pít jen tak, bezdůvodně. Hodně jsme si rozuměli a já si prostě zvykla na to, že se při každé návštěvě otvíralo víno. Jenže pak přišly problémy, rozchod s partnerem, častější návštěvy klubů, zapíjel se žal. A lidí, co jen tak pili, bylo kolem víc a víc. Stále jsem měla vše pod kontrolou a nepotřebovala jsem přemýšlet, že by mohl být problém nebo že bych to mohla začít vnímat jako problém a to do jisté doby. Do té doby, než mi umřela máma. Byla to pro mě velká rána a musím říct, že jsem si do té doby nikdy tolik neuvědomovala, jak jí mám ráda. Najednou tu nebyla a já cítíla, jako by s ní odešel i kus mě. Nemohla jsem se s tím vyrovnat, nemohla jsem spát, v té době jsem navíc přišla o práci a rozpadl se mi další vztah. Abych aspoň na chvíli zapomněla, hodně jsem sportovala, minimálně 3 h denně, to jediné mi pomáhalo se v této době nezbláznit. Zhubla jsem, měla zdravotní problémy a jediné, co mi pomáhalo usnout třeba jen na 2 hodiny za celou noc, byla sklenička vína. Zvykla jsem si na to a zabíralo to. Ale když to takto trvalo přes rok, věděla jsem, že takto nemůžu fungovat. Zašla jsem k psycholožce, odvykládala jí svůj příběh, nechala si napsat prášky na spaní a nechala se utvrdit v tom, že nemám problém s alkoholem, ale mohla bych časem mít, díky těm genům. Změnila jsem přístup ke svému životu, dala dohromady své zdraví, ale se spánkem jsem stále byla na křížku. Nechtěla jsem si zvykat na prášky na spaní, tak jsem si všeho všudy vzala celkem jen dva a říkala si, že tohle není řešení. Zkusila jsem nepít, ale tím se spánek nedostavoval už vůbec. Ale ať tu nepíšu celý svůj životní příběh, přeskočím až k dnešnímu dni.
Nejsem takový pijan, co ráno vstane a těší se na skleničku, kterému se třepou ruce nebo se opíjí do němoty a ráno stává s velkou kocovinou.
Můj problém je v tom, že mi chutná víno, tak když se vracím z práce a jdu kolem vinotéky, koupím si láhev a tu si otevřu kolem osmé deváté večerní, když koukám na televizi nebo sedím u pc. Někdy ji vypiji celou, někdy ji mám na dvakrát. Po pití mi nebývá zle. Vím, že mám kolem sebe spousty takových lidí,

ale nepotřebuji se s nikým srovnávat nebo si říkat, tak takto je to ještě správně a takto už ne. Jen mám prostě strach, abych jednou nepřekročila tu pomyslnou hranici a nebylo cesty zpět. Nemyslím si, že je na alkoholu něco špatného, když je v únosné míře, když tím člověk nikoho neomezuje, nikomu neubližuje a má vše pod kontrolou. Prostě bych si přála mít stále vše pod kontrolou. Co vím, že zkusím navštívit AA, věřím, že mi to trošku otevře oči a třeba pomůže najít ten správný směr.

Světlana

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Světlana - 29/11/2011 22:59

_____

Tak je to tady. Oslovila jsem zdejší AA emailovou formou a přišla mi odpověď, že mě rádi uvítají mezi sebou. Držte mi pěstičky, v pátek vyrážím na první setkání.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Liba - 30/11/2011 05:34

_____

Světlano, jsi dobrá, víš, bojíš se, chceš něco dělat.Na AA se neboj jít, nikdo Ti tam neublíží, hlavně se můžeš vypovídat, pomáhá to, poznáš lidi, co nepijí léta a žijí kvalitní, hezké životy, tak se s Tebou raduji.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Světlana - 01/12/2011 20:50

_____

Libuš,

děkuji moc za Tvou podporu, je pro mě moc důležitá. Víš, stále jsem si naivně říkala, že na tom nejsem ještě tak zle, když mám snahu s tím něco dělat a ejhle. Měla jsi naprostou pravdu, když jsi psala, že v tom lítám a je to tak.

Včera jsem pořádala menší sraz s holkama a dost jsem to přehnala s alkoholem, šly jsme na punče a padlo jich celkem dost. Nepiji tvrdý alkohol (jen víno), ale punče jsem si dávala s griotkou a ... Ráno, když jsem se probudila v posteli, zjistila jsem, že můj přítel spí ve vedlejší místnosti (nikdy tohle neudělal) a já si z předešlého večera vůbec nepamatovala, jak jsem dorazila domů, jak se dostala do postele, ani malý střípek!!!! Hrozně mě to vyděsilo a navíc, věděla jsem, že jsem to opravdu přehnala a přetekl pohár všeho. Bylo mi zle, ale ne z kocoviny, ale ze sebe samotné. Zařekla jsem se, že udělám vše proto, abych přestala pít a to ne zítra, pozítří, po vánocích, ale hned. Dnes je 1.12.2011 a já slibuji ne vám všem, ne Tobě, ale sobě samé, že ode dnešního dne nepiji alkohol. Vím, že přijdou okamžiky, kdy budu mít potřebu svůj dnešní slib porušit, kdy mě začne ovládat mé horší a slabší já, ale nedám se. Jak říká jeden můj kamarád, je to hlavně v hlavě a o vůli!!

Navíc mám jeden nápad, který by mohl pomoci nám všem, kteří máme snahu bojovat, napíšu ho sem, až se mi ho podaří zrealitovat.

Libi, zítra mám premiéru v AA a musím říct, že se tam moc těším. Těším a zároveň vím, že budu nervózní, budu mít obavy, abych tam nepotkala někoho známého, abych dokázala otevřeně o svém problému mluvit... Ale vím, že zde je začátek toho, co mě podpoří a namotivuje vydržet. A já vydržím! Důležité je v to věřit a mít silnou vůli!

Drž mi pěstičky a buď tady prosím pro nás, pro ty, co mají snahu ze sebou něco dělat a léčit se, co si dokáží přiznat, že mají problém a chtějí ho řešit. Vím, že budu potřebovat podporu, za kterou předem děkuji. Budu sem psát dost často, budu ráda za každý příspěvek i radu, to samé budu nabízet i já.

Libi, ještě jednou děkuji. Světlana

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Liba - 02/12/2011 11:18

Světlano, vůbec neděkuj, já si užila s alkoholem své, skoro mrtvá, hovado, nula....a nikomu toto nepřeji zažít, a vylézat z toho hnusuProto jsem tu, snažím se pomoc, vím, o čem píšu, kam se řítíte.Na AA se vůbec neboj, časem budeš hrdá na to, že jsi sice alkoholička, ale abstinující, silná, s klidem na duši, úsměvem na tváři.Zmákneš to, určitě.Pozdravuj tam ode mě.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Světlana - 02/12/2011 23:49

Ahoj Libi,

tak mám dnešní návštěvu AA za sebou a chce se mi napsat, že je škoda, že setkání trvalo jen 1,5 h :). Bylo to moc fajn, člověk sedí s lidmi, kteří mají a řeší stejný problém, bylo to, jako sedět mezi svými, dívat se do vlastního zrcadla a nemuset se stydět. Protože i když člověk řeší alkoholismus a bojuje s ním, tak to dělá proto, že on sám chce a že chce žít a smát se na svět. Mohla a přitom nemusela jsem říci vše, mohla jsem pouze naslouchat, zamýšlet se. Opravdu doporučuji všem a já osobně se už teď těším na příští pátek, až si setkání zopakuji. Je mnohem snažší bojovat s alkoholem i jakoukoliv jinou nemocí, když člověk ví, že na ní není sám. I "pouhé" svěření se s problémem mnohému ulehčí a člověka posílí.

Libi, všechny přítomné na setkání AA jsem pozdravovala, někteří o Tobě slyšeli, jiní ne, ale i tak děkují a zdraví taktéž.

Přeji krásný zbytek střízlivého večera a krásného ranního probuzení :).

S.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Lenka Moranova jmeno me - 09/12/2011 01:32

_____

To je hezke,ze si pomahate a radite.moc vasi slabosti nerozumim.Nezijeme v nejake extremni bide a ja nerozumim tomu,co druhe tak stve a proc jsou nepokojeny.Taky nemam na ruzich ustlano,ale takovi jako vy my zivot hodne pritezuji.Si myslim,ze jste sobci a malo koukate kolem sebe,komu pomoct a ulehcit.Ja hubuji,ale snazim se.Co komu by pomohlo,kdybych se litovala.No to je moje rada.Nebud sebestredna a nezij jen pro sebe a sve pocity.Dobrou a vlastne s Panem Bohem.To nebude stranka pro mne.Co bych byla ku prospechu nebo vy mne.Nerozumim vam.Pa

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Liba - 09/12/2011 04:05

_____

Leni, máš pravdu, nepatříš sem.Nerozumíš tomu, o čem je tu řeč.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Lenka Moranova jmeno me - 09/12/2011 11:20

_____

Text byl smazán administrátorem webu.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Proooooc - 10/12/2011 22:19

_____

Světlanko, zdravím..na tyto stránky jsem dnes přišla poprvé a až žasnu, jak moc žen má problémy s pitím. Patřím k nim, k vám, to už jsem si jistá. Ale dnes jsem se rozhodla s tím skoncovat.. mám za sebou těžkou nehodu s trvalými následky, před mnoha lety. A kruci, přece, když jsem přežila tohle, žádný démon chlast mě nedostane :).. můžu se zeptat, jak jsi na tom ty, v těchto dnech?

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Světlana - 17/12/2011 18:59

_____

Ahojky Proooooc,

moc Tě tu zdravím a přeji Ti hodně štěstí ve Tvé vytrvalosti a snaze skoncovat s alkoholem. Moc Ti fandím, aby jsi vše zvládla a hlavně vydržela, je to moc těžké. Já se snažila přestat, slíbila jsem to sama sobě, ale zkamala jsem. Opět jsem našla důvod, proč sáhnout po skleničce a zase se vezu. Vím, že to

takhle nejde a opravdu s tím chci něco udělat, ale stále nejsem připravená, potřebuji nad sebou pořádnou hůl. V pondělí jdu na pohřeb své kamarádce, bylo jí teprve třicet. Život nás stále zkouší a staví nám do cesty spousty překážek, nesmíme se jimi nechat strhnout a musíme bojovat, mít vůli. Vím, že AA jsou velkou oporou, ale já tento týden návštěvu AA vynechala,styděla jsem se sama za sebe, měla jsem pocit, že tam nepatřím. Všichni, co tam docházejí, už delší dobu nepijí, nebo mají vůli nepít... Ta má je stále slabá, nechá se lehce zlomit. Jsem z toho všeho smutná a přitom by tak málo stačilo ke štěstí.. Drž se, přeji Ti hodně štěstí a hlavně, pevnou vůli.

Světlana

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Liba - 18/12/2011 06:56

Právě proto jsi na AA měla jít, nemáš se za co stydět, nikdo by Tě tam neodsoudil, a Ty by jsi našla pomoc, útěchu.Stane se!

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Lukáš - 18/12/2011 07:10

Ahoj Světlanko,
není důležité neupadnout, ale zase se zvednout a jít do toho se vším možným nadšením, kterého je člověk v dané chvíli schopen. Podaří se. Chce to čas, neboj. Zajdi na AA, mezi své, bude dobře uvidíš.
Lukáš

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Světlana - 18/12/2011 22:23

Ahoj Libuško a Luky,

ani nevíte, jak moc mi dává sílu, když tu čtu vaše řádky. Mám pocit, že jsem zklamala celý svět, že jsem ta špatná, ale vaše řádky mi dodávají odvahy opět začít bojovat. Myslela jsem si, jak vše bude jednoduché, že se prostě rozhodnu nepít a tak to bude.. a není, bohužel. I lidé z AA se mě snaží podpořit, tedy Ti, kteří na mě mají kontakt a já bych si moc přála je nezklamat. Tolik jim věřím... Nevím, proč to tak je, ale na sezení jsem vždy měla pocit, že nikdo nikde nebyl tak upřímný, jako právě tam... Možná proto, že všichni řešili stejný nebo podobný problém a nikdo na druhého nekoukal skrze prsty. Kéž by ta vůle byla silnější.. Moc bych si to přála.. Děkuji za podporu a přeji pěkný večer, všem.
Světlana

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Bludička - 18/12/2011 23:20

Zdravím Světlanku,Lukyho a samozřejmě Libušku.
Světluš,tobě radím poslechni zkušené...ani já se ze všeho ještě nevyhrabala,ale stále doufám.A kdyby to šlo,tak si Libi nastěhuji domů,aby mi mohla občas při mých výkyvech vrazit jednu výchovnou :P .Vím,že bych si to zasloužila.
A vím,že s chlastem nejsou žerty,ale jak s ním jednou začneš koketovat víc než je zdrávo,tak celý tvůj život a pohoda jdou k čertu,tak jím věř oni ví o čem mluví.My si to zatím jen myslíme a věříme,že tak zlé to ještě není....,ale oni to mají za sebou,též si to kdysi mysleli....Je to tak Libi?
Ale drž se holka,přeji to tobě i sobě a všem tu co tápají.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Liba - 19/12/2011 04:43

Bludinko, já bych Tě nemlátila, určitě, jen bych Ti zaměstnala mozek prací, zábavou tolik, že bys neměla čas ani na alkohol pomyslet.Právě proto je na AA dobře, každý z nás ví, co a jak si s pitím užil, vždy nebylo jen zle, to až potom, ty konce, to bylo peklo.A jistě je každý áčkař připraven pomoc upřímně, proto se tam nováčci cítí dobře, mají tam zázemí, protože jim každý rozumí, doma je nechápou, ani nemůžou, nejsou alkoholici.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Světlana - 19/12/2011 19:47

Holky, jste taková sluníčka, strašně moc mi pomáhá, když čtu vaše řádky. Dodáváte mi sílu se nevzdávat a když zklamu, pomáháte mi se zvednout a jít dál.. je to běh na dlouhou trať, ale věřím, že vlastní vůlí a s vaší podporou se dá vše zvládnout. Vím, že tam někde v dáli svítí světýlko, světýlko naděje a nových zítřků.

Hezký večer. Světlana

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Standa - 22/12/2011 11:12

Ahoj, já jsem Standa a jsem alkoholik. Vzpomínám si na dobu, kdy jsem potřeboval pomoc a radu. Rad typu nepij tolik, nepij tvrdý, nepij sám, bylo mnoho. Také typu tak nepij vůbec a je to, nebo pij jen co sneseš, bylo velmi mnoho. Pomoc jsem dostával vždy u piva, když jsem se mohl někomu vyzpovídat jak to mám těžký a proč musím pít, vždyť je to jediná radost, kterou si dopřávám. Rad a pomocí bylo velmi mnoho, ale mně bylo stále hůř a hůř. Styděl jsem se za své pití a uchýlil se k pití o samotě. Ztrácel sem

přátele a sám sebe. Proč?Proč?Proč? Protože jsem ve skutečnosti nechtěl přestat pít! Stále jsem se učil jak pít, aby mi to neubližovalo,ale nedokázal jsem si představit, že bych měl přestat úplně...to byla příšerná představa..už nikdy! Po letech pití jsem,ale přeci jen občas došel k rozhodnutí, že přestanu úplně, protože bylo mi zle a hodně jsem vyváděl. Zoufalství, bezmoc, úpadek a osobní pocit prohry- to byli ti praví pomocníci, kteří mne donutili hledat skutečnou pomoc. Pamatuji se na noc, kdy jsem opilý,na dně, plakal jsem, v jedné ruce láhev ve druhé mobil a třesoucíma prstama vyťukával prosbu o pomoc AA. Tolik jsem se styděl já machr a vždy nad věcí, že jsem ani nevolal. To co se stalo a stává dodnes se dá shrnout do jediného slova: zázrak. Nepiju už víc jak dna roky. Díky AA a programu uzdravení jsem se stal novým člověkem, který nachází nové hodnoty. Ano jsem alkoholik, nevyléčitelně nemocný, ale nemusím pít..nechci pít! Baví mne život bez chlastu. Problémy jsou a budou a já je jako střízlivý člověk dokážu řešit správným způsobem.
Přeji vám všm krásné střízlivé Vánoce a Nový rok plný naděje, protože naděje je tou pravou zachránkyní všech nejen závislých.
Standa, vděčný, uzdravující se alkoholik s úsměvem!

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Světlana - 27/12/2011 10:55

Ahoj Stani,

děkuji moc za Tvůj příspěvek. Jak píšeš,důležité je chtít přestat a já chci, ale nevím, zda málo nebo zda je chuť stále silnější než já. Začátek svátků jsem zvládla dobře, i slavnostní přípitek u stromečku s 1 dcl šampaňského a bez potřeby pít dál, možná to bylo tím shonem kolem. Byla jsem natolik zaměstnaná úklidem, staráním se o rodinu, vařením, pečením, zdobením atd., že jsem si na alkohol ani nevzpomněla, tedy až do včerejška. Včera jsem si dala skleničku svaťáku a neustála to, chuťové buňky se rozjely a já si dala druhou, třetí a čtvrtou. Už večer jsem usínala s pocitem, že jsem opět zklamala, je to opravdu jako běh na dlouhou trať, kdy člověk vyrazí, vyběhne asi moc brzy a musí se znovu vrátit na začátek. Tak tedy opět začínám. Na co se však moc těším, je kupodivu Silvestr. Jsme domluvení se skupinou AA, že si uděláme silvestrovský čajový večer se spoustou zábavy a já se opravdu těším, tentokráte budu mít kolem sebe lidi, kteří mají stejný cíl a to nepít. Je fajn být obklopen lidmi se stejným záměrem, bavit se a to i bez alkoholu, člověk pak nemá potřebu a není zbytečně vystaven pokušení. Přeji všem krásné svátky, pohodový a bezbolestný vstup do Nového roku s přáním jediným: "Ať všichni zvládneme dodržet svá předsevzetí, všem těm, co chtějí přestat pít, ať se to podaří a těm, co již nepijí, sílu vydržet :). Hodně zdraví a štěstí do dalších dnů :).

Světlana

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Renáta - 30/12/2011 14:39

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Liba - 30/12/2011 15:32

Renato, na AA může zajít každý, kdo chce přestat pít.Žádná jiná podmínka tam není.Nejdřív tam můžeš sedět a jen poslouchat příběhy druhých alkoholiků.Najednou začneš mluvit o svém problému, jde to lehce, samo, tam jsi mezi stejnýma lidma, jako jsi Ty.Uleví se TI!Pomůžou, poradí.Neboj se tam zajít, vem i přítele.Nic tam není povinné, nic nemusíš.....

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Renáta - 30/12/2011 15:41

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Renáta - 30/12/2011 15:50

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Liba - 30/12/2011 18:52

Jsi na dobré cestě, už víš, že vedete opilecké kecy, zbytečnosti.Je to náhražka zábavy, dny, večery utíkají dost nesmyslně, škoda jich.Dovedeš si představit zábavu bez alkoholu?Tak normální věc?

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Světlana - 01/01/2012 14:55

Ahoj Renatko,

neboj se jít do AA, jednak je to anonymní a navíc, budeš mít pocit, že jsi mezi svými, mezi lidmi, co mají nebo měli stejný problém a dokázali se mu postavit čelem. AA je místo, kde se na Tebe nikdo nedívá skrze prsty, nikdo Tě nesoudí, právě naopak. Najdeš tam podporu, vyslechneš si podobné příběhy a uslyšíš, jak je fajn zase začít žít "normální život". Je těžké bojovat s alkoholem, sama s ním bojuji, začínám, zakopnu a opět jsem na začátku, ale nevzdávám se. A musím sama říct, že večery bez alkoholu jsou moc fajn, najednou mám pocit, že je tolik věcí, co můžu dělat a předtím jsem nemohla, protože mou mysl naplňoval pouze ten alkohol. Teď můžu číst knihy, vzdělávat se, jít na večerní

procházku, jít mezi lidi a hlavně, ráno si pamatuji, co jsem dělala předešlý večer :).
Letošního silvestra jsem trávila se skupinou AA a bylo to super. Všude spousty jídla, dobrých čajů, nikde žádný alkohol, všichni střízliví a přesto všichni veselí a plní elánu. Večer jsme strávili vyprávěním příběhů, hraním her (vč. Activit - pecka), vykládáním vtipů, prostě nádherně strávený silvestr. No a já ho měla ještě zakončený zlatou tečkou, kdy mě přítel požádal o ruku :). Co víc si přát? :D
Tak se Renatko opravdu neboj, vezmi odvahu do vlastních rukou a zajdi do AA, sama uvidíš :). Přeji hodně sil a jedno pevné odhodlání. :D

Světlana

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Liba - 01/01/2012 15:59

Světlano, díky za hezký příspěvek, určitě někoho nakopne.Všem to přeji!Letko moje, po celý rok nám přeji modré, jasné nebe, ať letíme přímo, v klidu, správně.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil petrata - 01/01/2012 17:20

---

tady orel, tady orel, motor pripraven, kridla rovna, hrda a letime smer 2012, mejte se damy krasne a preji dobry cas vsem

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Foxy - 03/01/2012 14:25

Krásný den Všem :) , toto forum pročítám pečlivě a mám pocit že spadám do kategorie kvartální alkoholik. Nemám klapku a mé alkoholové výlevy jsou často nenormální. Jak k tomu čuchnu nemůžu se odtrhnout :(. Doma se nenapiji jen když příjde návštěva ale někdy to dopadne že se seberu a musím se jít někam dodělat až do mrtě. Okna - odřeniny - trapasy. Už jsem se s tím chtěla několikrát poprat, ale vydrželo mě to chvilku.
Kouřit jsem přestala sama, jsem vegetariánka, miluju život a přírodu, mám skvělého přítele a syna. Tak jsem se rozhodla že už nikdy si nenechám svou mysl ovládat něčím co nejsem já, proto bych to ráda s Vámi sdílela jestli tedy můžu. Díky ;)

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Foxy - 03/01/2012 15:09

Jo a silvestra jsem již pojala nealko :cheer:

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Světlana - 03/01/2012 17:34

Ahoj Foxy,

vítám Tě tu a přeji hodně vytrvalosti ve Tvém odhodlání nepít, je nás docela dost a všichni máme jedno společné, chuť přestat a vydržet. Vzájemná podpora, komunikace, ale hlavně vlastní vůle jsou to nejdůležitější. Věřím, že to zvládneš, přestala jsi kouřit, přestaneš i pít. A navíc máš skvělou motivaci, skvělého přítele, syna a miluješ svůj život. A to za to stojí :).

Držím pěstičky.

Světlana

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Foxy - 03/01/2012 17:54

Děkuji Světlanko, četla jsem i Tvé příspěvky a silvestr jsi měla zajisté užasný. My jsme byly na Petříně koukat na ten nádherný ohňostroj na nábřeží, ale s Prahy nejsem. Jsem ze SV kde se kalí ve velkém. Máme hodně přátel co chodí po putykách, takové ty páteční slezinky, ale myslím že jim to zrovna vadit nebude. Jsou toleratní a navíc už jsem pár takových pátků nealko zkusila.
Moje maminka byla alkoholik a už není na živu. Byla ta co si ráno otevřela pívo a udržovla si hladinku celý den, ale večer to pořádně roztáčela, byla ovšem nešťastná.
Já jsem přes den pila tak max. 3-krát v životě, jsem ten noční pijan co se šíleně opíjí a dělá hrozný voloviny. Taky když vím že je večer nějaká akce, už jsem od rána nervozní páč cejtím v kostech jak to zase dopadne.
To že nemám klapku už ví všici, ale taky jsem si dlouho namlouvala že pijou všichni a je to fuk, ale není, díky alkoholu jsem prostě o mnoho horší člověk, a popravdě radši budu občas nudnější než se takhle opíjet. Musíme to dokázat a dokážem ;)

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Světlana - 04/01/2012 20:17

Ahojky Foxy,

věřím, že to zvládneš. Je jedno, odkud pocházíš, já bych řekla, že se pije všude, ať už člověk bydlí ve městě, na vesnici... Stačí si zapnout televizi, stačí vyzvednout leták ve schránce, samá reklama či akce na chlast. Krachují obchody s oblečením, nábytkem, atd., ale hospod je stále víc a daří se jim. Já jsem z velkého města a zde o vánocích projít náměstím byl fakt kumšt, všude punče, chlast a davy

postávajících pijanů. Jednak bylo těžké odolávat a pak, bylo těžké říci přátelům, půjdu s váma posedět, ale na kafe. Tohle též ještě neumím, buď nikam nechodím a když jdu, nedopadne to dobře. Ale chci se to naučit. Chci si stát za svým a chci se umět bavit bez pití, chci, aby si na to přátelé zvykli a podporovali mě. Problém je v tom, že oni neví, že mám problém! A já nemám odvahu jim to říct.. Vím, že praví přátelé to pochopí a nebudou soudit, ale kolik má člověk opravdových přátel? O mém pití ví pouze můj přítel (teď už snoubenec :)), kamarádka a kamarád, tušení má i můj taťka. Myslím si, že víc lidí to vědět nemusí. Tak si říkám, že všem ostatním řeknu, že beru léky, na které se nesmí pít, to je jediné, co vezmou a já budu mít klid od hloupého hecování :).
A jak jsem již psala, člověk se opravdu umí bavit i bez pití, na silvestrovském večeru s AA se nepilo a smálo se stejně a výhoda navíc byla v tom, že si druhý den člověk vše pamatoval :).
Foxy, máš syna a přítele, to musí být velká motivace přestat pít. Zvládneš to, už kvůli nim. Raduj se z každého střízlivého dne, raduj se z toho, jak Ti malý roste, jak se na Tebe směje, místo pití mu čti pohádky, hrej si s ním, vezmi ho na procházku, miluj se s přítelem, zajděte si na romantickou večeři, dělejte věci, které jste nikdy nedělali, zkus se zaměstnat tak, abys alkohol vytěsnila ze svého života. Půjde to. Zvládneme to, obě.

Držím pěstičky, Světlana

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Foxy - 04/01/2012 22:20

Čteš mi asi myšlenky ;) Světlano máme toho společného hodně, kamarádce jsem to už řekla, a uznala že občas jedu jak namydlenej blesk. Já chodím tak jednou za 14 dní, nepopíjím doma vůbec, prostě když jdu tak se nezastavím. Muzika přátelé (bo pařmeni někde na konzíku), jenže já neumím zastavit a pařim až na hubu padám. Táta to ví, a když jsme o tom mluvili řekl že by se mu splnil sen, kdybych to vážně vydržela. Občas mě v mém deliriu viděl a určitě se za mě styděl. Jinak vedu velmi počestný život a i má práce je taková očistná. Jen mám v hlavě ďáblíka co mé porád navádí :(.
Já můžu říct známým že ráno vstávám do práce a dají mi všichni pokoj, ale na druhou stranu proč neříct že prostě nechci pít.
Dneska jsem koukala na taneční film, kde soutěžili v tanci, a jak se uměli bavit bez chlastu. Je fakt že střízlivá slečna na parketě vypadá o mnoho lépe, než ta potácející co má mega sebevědomí ale nesahá jí ani po kotníky.
Je fakt že je dobré si říct co to vlastně přináší, jo možna nějakou eufórii která samozřejmě po pár hodinách zmizí, a to nemluvím o dvoudenní kocovině, kdy se proklínám.
Navím jak to dokážu, ale moc bych chtěla být sama sebou a naučit se nepít. Naše společnost je vedená k alkoholu snad jako k pozitivní věci, což vůbec nechápu, ale co lidi za to utrácejí velký prachy a o to asi jde, ale kolik problémů to nadělá.
Děti se opíjí páč je to jednoduše sehnatelná droga, a nemluví se o ní špatně, a vlastně to dělají všichni.
Snad to tak nebude napořád, tak cítím i vegetariánství, pořád jsou ty lidi exoti, ale mě to příjde úplně normální ;)

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Světlana - 04/01/2012 23:07

Foxy,

zvládneme to. Je těžké odolávat, ale zvládneme to. Vím to. Krásné sny. Světlana

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Foxy - 05/01/2012 17:37

Ahoj Světlanko,

tak jaký jsi měla dnes den? Taky se ti honí hlavou spousta myšlenek? Nejspíš nám všem, ono když má člověk obrátit svůj život tak trošku naruby je to divný, a taky mě zařáží když ho má hlavně obrátit k lepšímu.
My víme že to bude rozhodně bezpochyby lepší, ale je to tak nějak těžký, teda aspoň pro mě jo. Vlastně se nevzdávám ničeho co by mi něco dávalo, ale děsí mě ten pocit lidí okolo.
Že oni můžou a já sice pro své dobro ne, ale co vlastně obětovávám.
Tahle zima stojí za prd, nic moc se nedá, ani psíci nechtěj venku běhat.
Aspon že moje práce mě dost vytěžuje. Jsem ráda že jsem napsala ;)

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Světlana - 05/01/2012 20:56

Ahoj Foxy,

vždycky se těším na Tvé zprávy, člověk má pak pocit, že v tom není sám, cítí podporu. Chtěla bych tu celoživotní abstinenci zvládnout, ale bohužel, pochybuji a přitom všem radím, že je potřeba tomu věřit. Tak moc bych si to přála. A těch věcí a plánů mám před sebou víc... Čemu však věřím, že tento rok pro mě bude úspěšný a když se přidá rok s rokem :).. bude to moc fajn.

Už ani nevím, jestli jsi psala, co máš za pejsky, též jednoho lumpa mám, ale běhávám bez něj, je to totiž pražský krysařík :). Tedy teď neběhám vůbec, potřebuji na to minimálně 16 °C, jinak se nedokopu :). Měla bych však začít na sobě makat, svátky byly náročné a pokud se budu chtít ještě letos vdávat, tak ať jsem pěkná nevěsta :). Je sranda, kolik starostí taková svatba přináší, 2 dny jsem serfovala po netu a jde mi z toho všeho hlava kolem. Nevím, kde zvolit obřad, kde oslavu, kolik pozvat lidí, koho za svědka, no prostě mazec. S přítelem o svatbě zatím moc mluvit nemůžu, pro něj bylo dost náročné to zasnoubení :), musím na něho pomaličku :). Ale jestli to letos vyjde, tak budu ta nejšťastnější :).

Jinak se teď chystám pustit si nějaký pěkný film, zrelaxovat, možná u něj i usnu.

Tak tedy přeji pěkný večer a těším se na další vzkazy :).

Hodně výdrže.

Světlana

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Foxy - 05/01/2012 21:07

Světlanko, tak teď se musím fakt smát, zrovna to tu povídám synáčkovi.
Tak za prvé - jsem dva roky zanoubená a letos též plánujem svatbu.
Za druhé - a to se podrž :laugh: , mám pražskou krysařici, a ten druhý je směska z útulku.
No je toto možnéé :silly: , tak to by bylo.
Miluju vycházky do přírody ale ta malá čubina se po 10 min. klepe hehe.
Já jsem dneska měla šíleně perný den v práci, ale myšlenkama jsem porád tak nějak jinde. Stále nad tím vším přemýšlím. Četla jsem tu příspěvek holčiny co též nemá klapku a neví jak dál.
Je to jednoduché nepít?
Máme tak krásné vyhlídky do budoucna, tak s tím musíme něco udělat holka.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Světlana - 05/01/2012 21:29

Foxy,

tak teď se hihňám i já, přemýšlela jsem, jestli nevidím dvojmo, když toho máme v pár větách tolik společného :P a to jsem nic nepila :woohoo: a ani pít nehodlám.

Téma svatba je moc krásné, ale pro mě dost náročné, protože jsem na něj sama, nemám zkušenosti a ani mámu, která by vše oběhala se mnou. Ale na druhou stranu, je radost se dívat do výloh, kterým jsem se obloukem vyhýbala, je radost si vše v představách malovat a věřím, že to bude i sranda, až dojde k realizaci :). Už si to živě představuji, nervozita, zapomenuté prstýnky, koktavost při vyslovení celoživotního slůvka, každou chvíli přišlápnuté šaty, zvrtnutý kotník ze střevíčků :). Je fajn se na něco těšit, alespoň pak člověk nemyslí na hlouposti...

Procházky mám taky moc ráda, hlavně po horách, na čerstvém vzduchu, kde člověk nepotká živáčka, jen vyjímečně. Sedne si do trávy a kouká široko daleko, naslouchá větru a pozoruje dění přírody.

Je mi fajn a jsem ráda, že jsem našla tyto stránky :).

Světlana

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Foxy - 05/01/2012 21:43

Tááák po horách ju, no tak to my je máme za barákem :laugh: ,
to už není možné, že by nějaké zatoulané dvojče?
Maminku též nemám, ale to už jsem psala i já. Když se narodil syn bylo to pro mě šíleně těžké, dost mi pomohla babička a pomáhá dodnes. Dětství s alkoholem po boku milované osoby bylo šílené. Moc o tom s nikým nemluvím, protože se dělám silná, ale vůbec nejsem. Někdy v alkoholovém deliriu jsem

měla šílený záchvaty, a moc jsem brečela jak mi chybí. Dodnes to tak nějak nemůžu vstřebat, ale člověk se snaží jak to jde.
Nejhorší je, že i když jsem to jako malá měla věčně na očích, stejně mě to tak neodradilo abych to sama nedělala. A i když vím že je to dědičné, nedalo se stím jen tak seknout.
Ale ted když jsem tu veřím že to zvládnem obě.
Já si svatbu představuju ve stylu hippies, jen lehký šatičky a v ruce kytici slunečnic, a na hlavě věneček....jéééééééééééééé :) :laugh:

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Světlana - 05/01/2012 21:53

_____

Foxy,

je mi to líto, je smutné, že ty naše mámy to nezvládly, o to víc to musí nakopnout nás a udržet tam, kde teď jsme a jak hezky bojujeme :).

Hory opravdu miluji, dokonce i lozím, ale nehodlám si z těchto stránek zase dělat osobní deníček pro všechny :), něco si musím nechat i pro sebe :). Ale mít hory za barákem závidím, já dofám, že budu mít časem alespoň lesy a pole kolem :).

S Tvou svatební krásnou hippies přestavou se zcela ztotožňuji, ale budu mít trochu v jiném stylu, ale moc ráda bych v přírodě :). Uvidíme, uvidíme. Nicméně jsi mi připomněla článek, který jsem četla na svatby.cz, jedna dvojce měla svatbu ve stylu ala indie :), oblečení, jídlo, stolování, hudba, program. Dokonce to měli venku, někde na zahradě, kde pro děti nechali postavit týpý a místo darů si přáli, aby každý host donesl nějaké speciální jídlo ze své kuchyně a tím se pak navzájem hostili :). To mi přišlo moc fajn :).

Furt se odtud nemůžu odtrhnout, film jsem už odpískala rovnou :).

Sv.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Foxy - 05/01/2012 22:14

_____

Jo máš určitě pravdu, ale přeci jen jde o podporu a mě to tedy pomáhá. Ráda pomůžu každému ;) .
Já holt sedim s noťasem a koukám na Ano šéfe. Taky se nemůžu odtrhnout.
V duchu si představuju až někam vyrazíme jak to bude probíhat.
Je pravda že poslední dobou už nikam moc nechodíme, a co mám novou práci byla jsem párkrát. Ale stejně by mě zajímalo co jsem, jsem vážně alkoholik?
Asi není normální chlastat do padnutí a druhej den nic nevědět.
Jasně že není, jen mi příjde čím jsem starší - tím chci být lepší.
A taky vím že když jsem měla někdy mega problém - způsobil to vždy alkohol. To k tématu.

Indická svatba - krásný. Miluju jejich jídla :)

Vlastně už se těším až někam půjdem, už chci mít za sebou pár akcí, chci vědět na čem jsem a jestli budu tak silná. Zkouška ohněm ;)

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Světlana - 07/01/2012 19:13

Ahojky Foxy,

včera jsem se neozvala, byla jsem na sezení AA. Jako vždy to bylo sranda, tentokráte o to více, že tam byla holčina, kterou všichni znali (tedy kromě mě, pač AA navštěvuji krátce) a ta krom toho, že byla inteligentní, byla i vtipná a dokázala se bavit i na svůj vlastní účet. Fakt bezprostřední holka, která se nestydí za svou minulost, fakt před ní smekám. Dokonce se nestydí říkat lidem kolem sebe, že nepije a to z důvodu, že je alkoholička. Ale je fakt, že když jsem odcházela ze sezení, jsem si říkala, že jsem naštěstí nebyla nikdy tak daleko, jako všichni ostatní, ale to neznamená, že se tam nemůžu časem dopracovat. A proto tam ráda chodím, abych si vzala ponaučení a udělala s tím vším konec dřív, dokud to ještě zvládnu sama. Nikdy jsem nebyla na léčení, nikdy jsem nebyla na záchytce, nikdy nezvracím. Ale díky minulosti své mámy se toho všeho hrozně bojím a vím, že takhle opravdu nechci zkončit. Sice vím, ale stále si nevěřím.

Světlana

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Foxy - 08/01/2012 08:44

Ahoj Světlanko,

tak já měla včera zase první sezení s holkama v hospůdce, prostě mi odpoledne napsali jestli nepůjdu večír posedět. Tak jsem tedy šla, však spořádaně, dala jsem si tři nealka šopskej salát a bylo vymalováno.
Musím říct že jsem se teda cítila krapet nesvá, ale myslím že to jsou jen ty začátky.
Trošku na mě civěly že to jako beru snad vážně, pak si k nám přisedl kamarád, a ten mě pochválil že takhle začít nový rok je fajn.
Tak si říkám že to chci dokázat víc a víc, budu se snažit i nadále, takže tak, jinak jsem šíleně uondaná s práce, potřbuju odpočinek a spánek :(
Jak se máš jinak ty, jak to zvládáš. AA musí být super, pokusím se první sama, kdyby mě to nevyšlo, pak bych vyhledala pomoc.

Pa a písni, dnes jsem opět v práci.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Kateřina - 08/01/2012 12:37

Ahoj Foxy, mám chápat tvoje nealka jako pivo?? Protože jestli ano tak je to celkem obdivuhodný, že i když přiznáváš svůj problém, tak si piješ pivka.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Foxy - 08/01/2012 13:04

Ahoj Kateřino a co je na nealkoholickém pivu špatné, mám problém s pitím alkoholu, né nealkoholu.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil David - 08/01/2012 18:46

Bohužel, nealkoholické pico - stále alkoholické akorát s méně procenty. Chuť piva, vše špatně. Mě to tehdy znovu rozjelo, pár nealkoholických asi dva měsíce a poté malé alko. No a pak to začalo znovu, přece to zvládám a do měsíce či dvou už jsem byl jak zákon káže. (jen můj názor, nenaštudováno) Ale ta chuť piva, ach jo. Jó asi to bude težší než jsme si mysleli.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Liba - 08/01/2012 19:23

Davide souhlasím, proč se dráždit chutí, a je fakt, že i to nealko pivo něco alkoholu v sobě má.Radši nic.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Foxy - 08/01/2012 19:56

:(asi dělám teda vše špatně, krom toho že se snažím. Tak nevim měla jsem jen žízeň, pila jsem ho i v létě páč psali že je nej..na žízeň. Nebrala jsem to tak že se vrátím k alku.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Kateřina - 09/01/2012 20:58

V nealku pivu je alkohol, říká se mu tak proto že řidiči po něm nenadejchají.
Je to ta největší blbost. Pila jsem nalko s tím že mi chybí chuť piva. A ejhle nebylo jedno ale třeba čtyři a střízlivá jsem nebyla. Mozek si to přebral po svým. Takže pokud chceš abstinovat, nepij nealko pivo. Je

to fakt pitomost.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Kateřina - 09/01/2012 21:03

Určitě neděláš vše špatně, žízeň uhasíš i vodou. Já si kupuji ochucené vody a některý jsou fakt dobrý. Najdi si taky nějakou a střídej je. Mám pocit že naše podvědomí se chce vracet k něčemu co zná a na co je zvyklý - chlast.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Foxy - 10/01/2012 14:01

Ahoj Kateřino,

s tím mozkem máš pravdu, vrací ze k zažitým rituálům a chutím, tak je to i cígama. Jenže to už jsem zvládla, ale pomohla mě k tomu náhražka, tudíž si myslím že tak to také jde. Ale nealko si teda asi už nedám, zkusím colu tu mám taky ráda. Doma si piju co chci, mě šlo jen o tu hospodu. Holt tam někdy s holkama zajdem. Naštestí mě v tom podpořili, a dokonce mi řekli že já pít fakt nemusím, páč je se mnou sranda i tak. Je to fakt nesmysl že se lidi musí opíjet aby zahodily zábrany, a myslí si že pak jsou zábavní.
Na to jsem mohla ovšem přijít mnohem dřív, ale asi jsem do tohohle stádia holt musela nějakým způsobem dospět.

Světlanko...kdepak ty jsi???

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Jitka - 26/01/2012 09:04

Holky co je to AA a jak se tam dá dostat? Piji tvrdý alkohol každý den a to mám malé dítě. Jsem totálně zoufalá a potřebuju to řešit :-((((

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Liba - 26/01/2012 11:14

Jitko, klikni si na Anonymní alkoholiky, tam se dozvíš vše.Scházejí se abstinující alkoholici a rádi pomáhají začátečníkům, sami se tím vlastně i doléčují, a je to dlouhé povídání.Jsou už v každém větším městě, můžeš tam jít, nemusíš mluvit, jen poslouchat.Je to zadarmo.Seznam skupin, čas, místo kde se

scházejí najdeš také na jejich stránkách, myslím, že jsou i tady na Alkoholik.cz popsaný dobře.Vůbec neváhej, a jdi!

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Jitka - 26/01/2012 21:47

_____

Moc Ti děkuji!!! Podívám se na to a doufám, že se dokopu a půjdu tam. Jinak to nedopadne dobře :-(pa pa

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Liba - 27/01/2012 04:52

_____

Jitko, nenuť se, chtěj to!Je to pro Tebe.A jdi, neboj se.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Lena - 26/02/2012 12:02

_____

Ahoj vsichni,
uz si tu ty prispevky procitam snad 2 dny a uz jsem se rozhodla jit na AA setkani.
Problemy s alkoholm uz mam leta, ale az ted jsem si uvedomila jak moc vazne to je. Nemusim pit kazdy den a jsem schopna i jit nekam ven do hospody a nepit cely vecer, v pohode to zvladnu. Posledni dobou ale pokazde kdyz jsem se rozhodla si neco maleho dat, jen trosku muzu preci kdykoliv prestat a jit domu, to dopadlo tragicky. Nezastavila jsem to, jen jsem proste pokracovala a kdyz vsichni sli domu tak jsem sla sama dal a pokracovala. Okna, dojezd MHD uplne na jine misto nez jsem chtela apod. nejhorsi je ze v praci to zatim berou ale musi videt o co jde a pokud takhle budu pokracovat dal ma zadelano na to si kompletne znicit cely zivot. Ted naposledy jsem volala v noci svemu uz tehdy byvalemu priteli a byla jsem hystericka, velice hystericka a navic jsem mu vyhrozovala ze si neco udelam. To byl asi ten zasadni impuls, kdy jsem se rozhodla to nejak radikalneji resit - pro zacatek AA - protoze me k smrti vydesilo, ze me opet napadlo pomyslet na ukonceni vseho tady. Ted jen doufam a verim, ze v sobe najdu tolik sily a vule to ustat a doufam ze mi prave pomohou AA a treba i to si tady procitat vase nazory, zkusenosti a poznatky.
Diky.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Jana - 26/02/2012 13:04

_____

Jsem na tom stejně,nepiji denně,ale tak jednou za měsíc,ale pak to stojí za to.Velká ostuda a okno k

tomu.Rozhodla jsem se s tím něco dělat,protože takhle život prožít nechci.Zatím když nepiji,tak je mě tak krásně,jsem v pohodě a štastná a když se pak napiji,deprese,smutek,výčitky a ostuda že se stydím vyjít ven.Ted jsem si v práci zadělala na pěkný problém,jen doufám že dostanu ještě šanci a v té chvíli jsem si uvědomila jak může alkohol zničit člověku život.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Lena - 26/02/2012 13:25

Jani, presne tak, jsem tak v pohode, v klidu a spokojena kdyz nepiju ale to co se stane kdyz do toho spadnu je to des, pak mam pocit ze nemusu sama se sebou ani zit. U me nastesti v praci jeste v pohode, ale citim ze je to uz dost na hrane. Jsem rozhodnuta to resit, ale to uz jsem byla toliktrat predtim ze mam fakt hodne velky strach jestli to dokazu, bojim se ze ukloznu, necham se ukonejsit tim ze uz je to lepsi a povezu se znova.....Proste mam normalne strach, strach sama ze sebe ze to nezvladnu a ze si znicim vsechno co jsem budovala. Uz ted jsem ublizila tolika lidem a tezko mi to budou odpoustet - jestli teda vubec.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Jana - 26/02/2012 13:35

Myslím že odpustí,ale bude to chtít čas,jako u mě.Mě k tomu už ani nevěří a o to to je horší.Začala jsem znova od začátku a chci dokázat lidem že nejsem tak špatná jak si oni myslí.Nejraději bych změnila prostředí a začala od začátku,někde kde mě nikdo nezná a nekouká na mě jak na toho nejhoršího vyvrhele a blbě se nešklebí.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Lena - 26/02/2012 13:38

Presne to me napadlo vcera,zacit nekde od zacatk s cistym stitem. Ale ja doufam ze to dokazem i tak a vystreme jim zrak, nebude to jednoduche ale kdyz se budeme podporovat tak to urcite zvladneme...

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Jana - 26/02/2012 13:50

Přesně o tom to je,mít podporu od někoho kdo tě chápe a neodsuzuje,to je hodně důležité.Našla jsem tady na těchto stránkách telefonní číslo,kam se můžeš obrátit,když je nejhůř,vím že toho využiji až mě chytne zase chut na alkohol.Já si nesmím dát vůbec nic,protože kontrolované pití u mě neexistuje.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Lena - 26/02/2012 13:53

Ja si prave taky nemuzu dat ani kapku, jak ochutnam tak je konec, jedu do mrtva, je mi to jedno s kym a kde, hlavne ze piju. Pak prijde stav kdy je mi strasne spatne psychicky, ze jsem zklamala, strasne se stydim a hlavne me vdycky mrzi co jsem rekla lidem v mem okoli. Tento tyden chci jit na AA, jsem strasne zvedava a i se dost bojim.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Jana - 26/02/2012 14:08

Jsem na tom úplně stejně,pro mě není problém první měsíc,ale ten druhý.Tak věřím že bude v pohodě,tentokrát,ale na to nejsem sama a nechám si poradit od odborníků.Potřebuji zjistit,když jsem tak v pohodě proč mě napadne jít chlastat,někde musí být spouštěcí reflex.Já jdu vlastně sama a dobrovolně si ublížím a to vím dopředu že to nedopadne dobře a stejně jdu.Vlastně když tak o tom přemýšlím tak to snad není ani normální,kdo by šel a dobrovolně se ničil.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Lena - 26/02/2012 14:31

A kam ses obratila pro odbornou pomoc? Ja totiz uz dlouho chodim k psychologovi a zatim bez valneho vysledku...Ano presne jak pises, proc jdeme a dobrovolne se nicime? Kde se bere ten sebedestrudktivni podnet co nas k tomu zene? U me je to treba ze mam pocit ze jsem dostatecne v pohode a proc byc si nedela sklenicku nebo dve? Ale jeste to nidky nedopadlo dobre, bohuzel....

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Jana - 26/02/2012 15:16

Myslela jsem že půjdu k psychologovi,už mám číslo a zítra jsem se chtěla domluvit schůzku.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Lena - 26/02/2012 15:24

Rozhodne tam zavolej Jani, urcite, to nemelo byt odrazovani, ja myslim ze ja sama jsem proste jeste dostatecne nechtela s tim nic delat. Sice jak jsem psala bez valneho vysledku ale rozhodne tam chodim dal a dokonce se na tu pristi navstevu tesim. Mam pocit ze ted to beru jinak nez predtim....Takze tam urcite zavolej, ja jdu na 100% na setkani AA a pak jeste ke svemu psychologovi.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Jana Mertosová - 26/02/2012 15:56

Psychologická pomoc je cesta k porozumnění sobě-najít vlastní spouštěče k pití,naučí přijmout sebe sama a utvořit si k sobě zdravý stav-dá opověd´co vás přivedlo k pití.Pití je následk něčeho,co člověku v životě scházelo.Proto se vychází u terapie z období dětství po současnost.Psychologická cesta však končí a alkoholická nemoc zůstává.Je dobré ošetřit ještě stýkáním se stejně nemocných v AA-aby se nedovolilo zapomenout-k čemuž snadno a velice často dochází.A je dobré ošetřit i ten celý první rok,který je nejtěžší-třebas ANTABUSEM.Není ostudou využít všeho co se vám nabízí.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Lena - 26/02/2012 16:59

Verim tomu, ze tak to je,a uvedomuju si svoje chyby ktere jsem delala, kdykoliv se mi trosku ulevilo nechala jsem se ukolebat pocitem, ze uz je to lepsi a ne jednou jsem sezeni u psychologa zrusila, protoze jsem mela pocit, ze uz to nepotrebuju a zvladnu to sama. Ale nikdy se tak nestalo a vratila jsem se na pocatek a vsechno jelo znova. Mluvila jsem uz jsem uz se svym psychologem po telefonu o soucasne situaci a jsem otevrena vsem jeho navrhum co se tyka podpory lecby medikaci. A jsem rozhodnuta zacit navstetovat AA.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Jana Mertosová - 26/02/2012 18:52

Lenko-super rozhodnutí.Máš všechno otevřené.hlavně zůstávej otevřená i ty sama-at´máš možnost dostat ze sebe a pro sebe co nejvíce toho dobrého a zdravého.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Lena - 26/02/2012 19:10

Zkusim vsechno co pujde, ale nebudu delat hrdinku, bojim se moc se bojim, uplne me to vnitrne stahuje jakej mam strach. Ale na druhou stranu vim ze neudelam chyby ktere jsem delala, mozna az ted jsem si uvedomila jak strasne vazne to je a cim za to muzu zaplatit... Diky za podporu.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Liba - 26/02/2012 19:19

Čeho se Leno bojíš?Že přestaneš pít, nebo AA, abstinence, nebo že to nezvládneš, o život?

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Lena - 26/02/2012 19:55

Ze neprestanu, ze nebudu mit tolik vule a sily....ze na chvili to bude dobry a pak se zase necham stahnout. Nejhorsi je ze kdyz se rozhoddnu vydrzim v hospode do noci a nevypiju ani kapku, nejhorsi je kdyz mam pocit ze pohoda neco maleho si dam...a to je konec. Do AA se tesim...

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Jana - 26/02/2012 20:13

To tě chápu,já mám stejný pocit.Bojím se jaká bude budoucnost,věřím že krásná,ale začátek je vždy těžký.Nikdy bych nevěřila že se dostanu,tam kde jsem dneska.Nejhorších bude prvních 14 dní,trochu to utichne v práci a doma se to taky zlepší.Musím získat znova ode všech znova důvěru,ale to bude dost těžké.Dneska jsme si promluvily a já jim řekla jakou od nich očekávám pomoc.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Lena - 26/02/2012 20:41

Verim tomu ze AA mi pomuze, ze mi pomize ze si tu piseme a tak. Ale jinak ja musim bohuzel sama. Snad to nejak pujde no, aspon ze kamosku mam super a fakt me podporuje.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Jana - 27/02/2012 05:18

Tak já razím do práce,držte mě palce at do dobře dopadne!Budu muset vydržet posměšky,drby a škodolibé pohledy.Odpoledne písnu co a jak.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Lena - 27/02/2012 07:25

Jani, drzim palecky at to zvladnes. U me usklebky nic ale nechci ani pomyslet co se o me musi povidat....Urcite napis.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Lena - 27/02/2012 16:01

Jani, drzim palecky at to zvladnes. U me usklebky nic ale nechci ani pomyslet co se o me musi povidat....Urcite napis.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Jana - 27/02/2012 16:33

Díky moc za podporu,všem vám držím palce.V práci hrozné drby,kolují neuvěřitelné historky,připadala jsem si jak na jiné planetě,ale jeden den mám za sebou a ted už bude jen lépe.Drbalo se vždycky,tak at si drbou,když když jim to dělá dobře.Jsem ted v práci člověk o kterém se nejvíc mluví. :laugh:

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Liba - 27/02/2012 17:22

To víš, nepamatuješ si, co jsi dělala, něco přidají a je to.Nikdo z nás si nepřipustí, že by vyváděl, myslíme si, že vypadáme úplně normálně, chováme se taky tak, ale kdyby nás natočili s kamerou, asi bysme se divili, styděli , valili oči.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Jana - 27/02/2012 17:52

To máš pravdu,ale čas vrátit nejde,už se to stalo a mě nezbývá než se z to ho pořádně a navždy poučit.Zkazila jsem hodně,ale ted už chci mít jen čistý mozek a to je pro mě to nejdůležitější.Musím nazpět získat důvěru rodiny,kterou jsem ztratila.V práci si udělám svoje a ostatní mě nezajímá,mám tam kamarádku,která mě fandí,ostatní jsou ochlastové stejně jako půl národa,jen vidí jen mě,ale já jsem se s tím narozdíl od nich rozhodla něco udělat.Pro mě bylo nejhorší si přiznat že jsem alkoholik a že to sama nezvládnu a že ten zatracený chlast nemám vůbec pod kontrolou.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Lena - 27/02/2012 18:02

Ano cas vratit nejde, lehko se to rika, ale je to tak. Stalo se a ted clovek musi celit tomu co delal i kdyz si to nepamatuje. U me v praci je jen par lidi co sem tam neco prohodi ale jinak je to docela v pohode. Spis ja to vim, a jak ty lidi vidim tak si to porad uveodmuju, a doufam ze tentokrat definitivne. Jani uz jsi volala tomu psychologovi?

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Liba - 27/02/2012 18:09

Dívky, nejvíc těm pomlouvačům dáte ránu, když nebudete pít, ale fakt!To je naserete!Takže, buďte dámy,!!, vraťte jim ty starosti!, kde pijete, tajně, jak, s kým.....Vy se budete jen smát,a už jim nedávejte příležitost , aby Vás viděli napitý!!!!!!

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Lena - 27/02/2012 18:13

Libi to mas pravdu, ja jen doufam, ze si ten pocit budu uzivat uz na porad a budu za damu. Nejhorsi na tom je ze ja ty lidi vedu, a nemam jich malo, mam docela naslapnutou karieru a pak se nekde zliju a druhy den prijdu do prace jeste pod parou. Boze pocit kterej se snad neda ani popsat, hnus. Tak se necham hnat tim ze budu mit ten pocit jak jim to natru.....pisu si jako dalsi motor do denicku. Diky Libi.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Jana - 27/02/2012 18:20

Volala jsem mu dneska,máme domluvenou schůzku,tak se cítím hned lépe.AA jsou daleko,takže tam nemůžu,nejblíže jsou v Liberci,což je pořád asi 150km,jedině že by šla schůzka zařídit třeba na dopoledne,tak to bych tam jela,ale večer mě to nevyhovuje.Jen by mě zajímalo,kdybych se viděla ožralá na videu,že mám problém a došlo mě to dřív než ted.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Jana - 27/02/2012 18:25

Moc vám dívky děkuji,dáváte mě velkou sílu,tím že si o tom můžu s někým popovídat.Potřebuji se z toho vypovídat,říct své pocity a jaké mám ted dojmy.Je to krásný,když víte že někoho zajímáte a že vám chce pomoci a že v tom nejsem sama.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Jana - 27/02/2012 18:33

Dostala jsem dobrou radu,která se mě moc líbí.Nemám žít minulostí,protože ta už byla,ale nemám žít ani budoucností,protože ta ještě neexistuje.Mám žít tím okamžikem,který zrovna je.Denně se mám nahlas několikrát pochválit,třeba za úplně malou maličkost co se mě povedla.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Liba - 27/02/2012 19:40

Sama už nejsi, ale stejně ten lidský kontakt je výborný.AA pořádají různé akce, v sobotu, u Liberce občas někde na Jitravě, můžeš tam neohlášená, jako domů, zjistíš si to na AA stránkách.Budou Beskydy, v létě sjezd v Jeseníkách, to jsou celé víkendy, stojí za to!!!Vychází časopis Cesta, tu by Vám jistě posílali vydavatelé , 1 ks stojí 30 kč, bezvadný.Internetová diskuze je Triezvypriestor@list.changenet.sk , to máš každý den nové příspěvky, plno věcí, co Tě osloví, nakopne, naštve....Jen dámy makejte na sobě, mějte se rádi, ta střízlivost stojí za to!

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Jana Mertosová - 27/02/2012 20:03

Super Libo-taky jsem na to myslela,jen mám tu zkušenost,že tyto stránky už využilo tolik vyvrhelů,kteří tu práci maří ,zpochybńují a vybíjí si tu své negace a na TP by udělali marasmamus.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Lena - 27/02/2012 20:15

Ja to mam s AA jednoduche, tady v Brne je setkani snad kazdy den, takze jdu ve stredu a moc se tesim. Tesim se i proto ze si tady s vama pisu, ze me to nakopava, vase rady a poznatky a i kdyz si clovek pripada jak nejvetsi luza a vyvrhel diky vam aspon vim ze nejsem sama. Taky je super cist ty pocity, tezko se to vysvetluje nekomu kdo nezazil, to lidi nechapou, oni poradi tak proste pij malo a je to...kdyby to tak slo. Na druhou stranu ta komunikace tady je i dulezita na to, aby se clovek drzel ve stavu kdy na ten problem nezapomene, a to se tady dari skvele, protoze me to drzi v bdelem stavu kdy vim ze musim bojovat.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Jana Mertosová - 27/02/2012 20:30

_____

Víš rozdíl je v tom,když si člověk přizná,že byl hajzlík.Později zjistí,že ho k tomu vedla jeho nemoc(alkoholismus).No a je ohromá řada těch rádoby hajzlů největšího kalibru,kteří si přes svůj vysoko posazený čumák v životě nic nepřiznají,protože to pro svoji nadmutou pýchu nedokážou?Oni zůstanou takoví a nikdy nevyužíjí šanci k tomu,aby se změnili.Co myslíš,že je lepší?Ta velká nafouklá bublina,která je slepá?Nebo ten kdo přijímá a vidí?

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Jana - 27/02/2012 20:35

_____

Mám objednanou knihu Moc přítomného okamžiku,měla by mě pomoc naučit žít přítomnou chvilkou a dostat do vnitřního klidu.Tak jsem na ní zvědavá a moc se na ni těším.Na dnešek jsem spala jen 2 hodiny,nervy kvůli práci pracovali,ale po dnešním psaní s váma se mě bude spát lépe.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Liba - 27/02/2012 20:43

_____

Leni, pozdravuj áčkaře z Brna, jistě mě někdo na setkání bude znát.Jsou tam výborní,dobří lidé.A Brno mám ráda, pocházím od tamtud.Jani, Ty se zaměř na ten alkoholismus, Modrá kniha AA je jistě taky k dostání na objednávku.Nepleť plno věcí dohromady, budeš z toho jen zmatená.Tak dámy, dobrou noc, před usnutím se pochvalte, že jste celý den nepily, že se těšíte na střízlivé ráno, a dobrou!

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Jana Mertosová - 27/02/2012 20:43

_____

Ta je krásná.Moc dobře vysvětluje,že život a všechno to nejdůležitější v životě probíhá právě ted´-v přítomnosti.Lidé často žijí život v ublížení z minulosti a nebo utíkají ve svých přáních a snech do budoucnosti-přitom živit právě tady a ted´nikdy v životě nezachytí a okrádají se tím o kouzla opravdového života.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Jana - 27/02/2012 20:56

Jani moc díky že jsi mě přiblížila trochu knihu.Jinak já čtu velmi ráda chodím i do knihovny.Holky dobrou noc a krásný příští den,odpoledne se zas ozvu. :laugh:

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Lena - 27/02/2012 21:14

Libi urcite budu pozdravovat a pak sem napisu moje dojmy. I ja vam devcata preju krasnou dobrou noc.Pa.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Jana - 28/02/2012 17:48

Ahoj děvčata,tak dnes to je zase opět o něco lepší než včera.Vařím večeři,ale začíná mě bolet v krku,tak si asi uvařím čaj.Dnes jsem si v práci dala malou kofilu a když jsem ji dojedla,tak jsem si přečetla co obsahuje a on je v ní i alkohol.Byla jsem dost překvapená kam všude ho nacpou.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Liba - 28/02/2012 19:18

Jo, jo, já taky zírala, co vše mě při nástupu do léčebny zabavili.Mila sušenky, kofilu, Margot, jasně že rumový perníčky jaksi přehlédli, což teda jistě neměli.Já je vzala na kuřárnu, jako nováček, chtěla jsem být vtipná, řekla jsem, že rumové jsou pro alkoholiky, perníčky pro feťáky, že se jmenuji Skleničková, všichni ztichli a nevěřili vlastním uším i očím, mysleli si, že jsem dosazený provokatér.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Kateřina - 28/02/2012 20:06

Dost vtipná zkušenost...je to celkem úsměvné, ale je jasné že v té chvíly to asi nebylo nic moc...

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Lena - 01/03/2012 09:13

Ahoj devcata, tak jsem vcera navstivila poprve AA tady v Brne a musim rict ze to bylo fakt super. Mili chapavi lide a mam pocit ze tudy vede moje cesta, zase me to trosku uklidnilo a hrozne mi pomohlo, jsem tam slysela pribehy ostatnich a necitila jsem se tam jako vyvrhel. Doporucuju.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Liba - 01/03/2012 10:58

Hurá!Moc je nestuduj, nepodezírej, vše přijde samo, budeš mluvit, občas umyješ hrníčky jako služba, a šup, budeš dělat kroky, pojedeš na sjezd, ...určitě využij každé sleziny AA, a důležité je-choď!!, ze začátku co nejčastěji, pak pochopíš, proč, musíš jim přijít na chuť, pochopit toto společenství, už nikdy nebudeš sama, najdeš plno nových přátel.....a vydržíš nepít.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Jana Mertosová - 01/03/2012 17:55

A jednoho dne na sebe všeci narazíme osobně.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Liba - 01/03/2012 18:01

Narazíme?Spíše se radostně obejmeme.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Jana Mertosová - 01/03/2012 18:16

K tomu se musíme někde sejít!My dvě, Libo se sejdeme v Beskydech a to vím zcela jistě.

==========

Re: Asi jsem alkoholička
Vložil Alice - 18/06/2012 23:30

Ahoj, nevim, jestli potřebuju poradit nebo se spíš jen svěřit, ale mám problém s alkoholem. 4x-5x do týdne, když se pije, (ostatně důvod se vždycky najde), prošvihnu svou míru a propiju se do okénkovéhu stavu, kdy ani nevím, jak jsem se dostala domů. Tyto stavy mám tak poslední 2 roky. Jinak přes týden

ani pít nemusím, jen např. malé pivo nebo střik k obědu. Mám okolo sebe snad všechny kamarády, co pijou, ale jediná já to už asi nedávám... Navíc jsem teď přišla o přítele, takže vycházky do baru jsou zase pravidelnější a pravidelnější.Už mě to štve, ale nedokážu si pomoci. Sama doma sedět nechci a jít s přáteli jen na 2-3 drinky a pak jít domů, taky nedokážu..

==========

Re: Asi jsem alkoholička

Vložil Jana Mertosová - 20/06/2012 14:34

Okénka,které už máš jsou nedílnou součástí toho,že se propíjíš z varovné fáze do alkoholismu.Tyto okénka tě mají před tímto varovat.Co to znamená v praxi?Jenom to,že by jsi měla s pitím naprosto přestat.Pokud tak neučiníš?Očekávej ty největší ztráty,které tě čekají.rodina,přátele,pozici,zaměstnání,úctu k sobě samé a životy.Tou posledí ztrátou bude tvůj život!

==========