neboj se o tom mluvit
Vložil Štěpánka - 11/04/2012 17:02

Ahoj,ráda bych si dopisovala s někým,kdo má také problém s pitím a snaží se přestat,nebojme se o tom mluvit,stačí jen chtít

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Jana Mertosová - 11/04/2012 18:36

A CHCEŠ OPRAVDU PŘESTAT PÍT?jSI SI TÍM JISTÁ?NEBO HLEDÁŠ ANONYMNĚ A HLAVNĚ CO NEJPOHODLNĚJI NĚJAKOU CESTU????TAK TY ZKRATKOVITÉ,CO NEJKRATŠÍ A CO NEJPOHODLNĚJŠÍ VEDOU JEN DO PEKLA!do šíleného alkoholického pekla o kterém ještě nemáš vůbec tušení!tak hodně štěstí!

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Jana Mertosová - 11/04/2012 18:40

---

jO A KECÁNÍM A VYKECÁVÁNÍM SE ZADKEM NA GAUČI SE NIKDO JEŠTĚ NEVYLÉČIL!VYZÝVÁŠ DRUHÉ AT´SE NEBOJÍ MLUVIT A TY SE BOJÍŠ MEZI STEJNĚ NEMOCNÉ LIDI-TAK TO JE PARADOX JAK PRASE.MÁŠ ODVAHU-A NEBO UŽ VŮBEC NEVÍŠ CO DĚLÁŠ!

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Štěpánka - 11/04/2012 18:49

Ano,chci přestat,když máš nějaký problém,tak chceš pomoc a někomu se svěříš,aspon tak nějak jsme to dělali s kamarádama,a alkoholismus problém je

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Jana Mertosová - 11/04/2012 19:04

MOJE MILÁ CHCEŠ PŘESTAT,ALE ODMÍTÁŠ PROTO NĚCO UDĚLAT-A TO SE KRUTĚ VYMSTÍ!!!ROZUMÍŠ MI????ODMÍTÁŠ COKOLIV UDĚLAT PROTO,ABY SES CÍTILA LÉPE!!!ODMÍTÁŠ NABÍZENÉ PŘÁTELSTVÍ!!!ODMÍTÁŠ RADU!!!!To znamená,že doopravdy chceš pít!Je mi tě líto už nyní:s tvým přístupem se upiješ-jinak to nevidím-bohužel,nebudeš první ani poslední!Hodně štěstí!

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Štěpánka - 12/04/2012 16:11

Ahoj,včera si měla pravdu,příští týden jdu na první setkání AA děkuji

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Jana Mertosová - 12/04/2012 16:39

Gratuluju k rozhodnutí!Mám radost,že tě to nakoplo!

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Štěpánka - 12/04/2012 16:45

Jsem taky ráda,snad mi to pomůže :)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Jana Mertosová - 12/04/2012 17:02

To je dobře.Včera jsi byla hodně zatvrzelá.Nezlobím se!Sama znám alkoholickou zatvrzelost,která brání v tom posunout se o kousek k životu.Uvidíš,že v AA se budeš cítit jako doma,mezi svými.Sama máš možnost najít si tady ohlasy těch,kteří se rozhodli překonat svoje pohodlí a strach a začali tam chodit.Ty sama máš těch problémů mnohem víc,než alkohol.Právě pro tebe je to hodně důležité vytrvat u svého rozhodnutí.

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Štěpánka - 12/04/2012 18:58

Anevíš jak to tam hodíš

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Štěpánka - 12/04/2012 18:59

---

blbne mi klávesnice,jak to tam chodí

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Jana Mertosová - 12/04/2012 19:52

_____

Jednoduše přijdeš zpočátku se čte doporučený text při kterém se postupně všichni postupně představí jménem s dodatkem alkoholik.Potom se něco přečte z knihy a ostatní k tomu hovoří,nebo hovoří o tom co je trápí,s čím mají problémy.můžeš mluvit,nebo jen poslouchat druhé-záleží na tobě.Určitě se tam budeš cítit dobře.Nikdo nikoho nesoudí všichni jsou na jedný lodi-už s tím,že si mnozí uvědomili,že jim jde opravdu o život.Nikdo není nahoře,nikdo dole-všichni jsou si tam rovni.Jsou to stejní alkoholici jako ty Je zcela jedno kdo jak dlouho nepije.Všichni ví,že stačí jediná kapka a vezou se v recidivě,která je může stát život.Toto a mnohem víc si máš možnost mezi nimi uvědomit.

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Marie - 28/01/2015 12:29

_____

Ahoj, mám stejný problém,chci to s někým sdílet a společně to vyřešit.Můj telefon je 737776637

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Liba - 28/01/2015 12:46

_____

Marie, to musíš ty zavolat na nejbližší AA skupinu, domluvit se, a uvidíš, pomůže to!Jen se nebát.

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil petrch - 28/01/2015 18:16

_____

na jedněch Ačkách v Praze se dokonce i chlastalo

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Ja - 28/01/2015 18:24

_____

petrch napsal:
na jedněch Ačkách v Praze se dokonce i chlastalo

Ty si tam pil? :dry: (...alebo, veď JPP?) :P

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil petrch - 28/01/2015 18:27

_____

Ja napsal:
petrch napsal:
na jedněch Ačkách v Praze se dokonce i chlastalo

Ty si tam pil? :dry: (...alebo, veď JPP?) :P

jo,čaj nebo kafe

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Ja - 28/01/2015 18:47

_____

petrch napsal:
Ja napsal:
petrch napsal:
na jedněch Ačkách v Praze se dokonce i chlastalo

Ty si tam pil? :dry: (...alebo, veď JPP?) :P

jo,čaj nebo kafe

Určite omylom. :P

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil petrch - 28/01/2015 19:29

_____

Ja napsal:
petrch napsal:
Ja napsal:
petrch napsal:
na jedněch Ačkách v Praze se dokonce i chlastalo

Ty si tam pil? :dry: (...alebo, veď JPP?) :P

jo,čaj nebo kafe

Určite omylom. :P

asi jo, zato ty jsi nikdy nepil, viď :)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Liba - 28/01/2015 20:01

_____

Peťo, napiš, na kterých AA se pil alkohol???Káva, čaj , vody se tam pijí!

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil petrch - 28/01/2015 20:37

_____

Ahoj Libo..To bohužel neudělám, neb by je nejspíš zrušily a mohly by z toho mít problemy..neříkám, že se tam chlastá jako v hospodě, ale byl jsem svědkem toho, kdy si tan jeden podnapilý člen přinesl petku piva

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil petrch - 28/01/2015 20:41

_____

pro Já: opravdu jsem to nebyl já :) takže šetři datové sítě :lol:

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Renata - 28/01/2015 23:46

_____

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

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil petrch - 29/01/2015 00:33

_____

Neříkám, že ho nevyhodili...ale až asi po 5 minutách

==========

Re: neboj se o tom mluvit

Vložil Renata - 29/01/2015 00:43

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

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Liba - 29/01/2015 05:54

Aha.

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil štěpánka\ - 29/01/2015 15:39

---

poháme si tu,jsem také alkolik potřebuji pomoc

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Ja - 29/01/2015 17:06

---

petrch napsal:
pro Já: opravdu jsem to nebyl já :) takže šetři datové sítě :lol:

Petrch,

rád tapetuješ príspevok? (Je to pohodlnejšie - pre lenivca?) :P

A naopak, zovšeobecnenie až paušalizovanie jedného nezodpovedného pripitého *cajzlíka* na celú skupinu je prejav čoho? :angry:

Humor z Tvojej prepitej palice, šišky, štricle, glóbusu? :silly:

Alebo je to len krovíčko, spoza ktorého šmíruješ úspešne triezvejúcich? :blush:

(Užívam Tvoj obľúbený krčmový slang až argot.)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil štěpánka - 29/01/2015 19:41

---

snad se tu nebudete hádat,co kdo napsal,snad jsme tu proto,abychom si pomáhali

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Michal K - 01/02/2015 12:24

Chodím do AA již pár roků a parkrát jsem opravdu zažil někoho opilého na setkání AA. Třeba jeden kluk a pak jedna žena, přišli na svůj první mítink opilí, dnes po pár letech jsou z nich mí nejlepší přátelé, jakési člověk může jen přát. Je to tak, že když opilí nedělají na setkání bordel tak můžou zůstat ba jsou přímo vítání.Také jsem zažil jeden mítink AA v menším městě, kdy jedna žena pořád odcházela na záchod s kabelkou. První co mně napadlo bylo, že buď má ženské dny a nebo tam chodí pít. Druhé bylo zjevně správné, na konci toho mítinku chuděra nemohla již stát. Divné, že, opít se přímo na setkání AA, ale ani já a ani nikdo z těch co jsme tam byli ji neodsoudil. Já ji dokonce i chápal. Dlouho jsem tam nebyl, ale prý i oma vystřízlivěla a chodí dál na mítinky.
Víte mně AA nejenže zachránilo život, ale učí mně i dál žít tak, jak jsem vždy snil, ale neuměl jsem to. Tak mně mrzí nějaké ty negativní narážky na AA. Zároveň to však chápu, AA opravdu není pro každého o to více si vážím toho, že já jsem mu tehdy před lety dal šanci, přes milion výhrad co jsem tehdy měl.Michal K

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil petrch - 01/02/2015 12:33

Hezky napsáno Michale K.

(len čo toto schváli súdruh Ja tak to bude platiť) :)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil petrch - 01/02/2015 12:49

Jinak by se mělo možná v pravidlech AA upřesnit, že kdo dnes pil na setkání nemluví...Ovšem už není psáno jestli 2 piva nebo 3 litry Slivovice

...a to by se mělo možná upřesnit, jinak by měli být přítomni i lékaři RZS

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Ja - 01/02/2015 14:15

---

petrch napsal:

...(len čo toto schváli súdruh Ja tak to bude platiť) :)

Už je Ti lepšie, spiťar (s -ujom na chvoste)? :silly:

Michal, načrtol si jeden z možných lepších ľudských prístupov...
Výborný komentár, vďaka! :)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil petrch - 01/02/2015 14:55

_____

Ja napsal:
petrch napsal:
...(len čo toto schváli súdruh Ja tak to bude platiť) :)

Už je Ti lepšie, spiťar (s -ujom na chvoste)? :silly:

:laugh:

to je ako by sa slepec vysmieval krátkozrakému, že on už nosí bielu palicu a preto on už je teraz je hrdina ... asi totiž zabudol, čo vlastne už navždy bude :laugh:

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil petrch - 01/02/2015 14:59

_____

ale to je v poriadku Ja ... málo alkoholikov má po tom, čo si prežil a vypil nepoškodený mozog ;)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Ja - 01/02/2015 19:13

_____

petrch napsal:
ale to je v poriadku...

Petrch,
si žiarivý, priamo učebnicový príklad: ~ hlúpneš... B)

Sám si si vybral... smutný koniec ale stále ešte Tvoj! :P
(Chráň sa seba(!) - rozum vo fľaši už nikde nekúpiš...)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil petrch - 06/02/2015 10:10

Ja napsal:
petrch napsal:
ale to je v poriadku...

Petrch,
si žiarivý, priamo učebnicový príklad: ~ hlúpneš... B)

Sám si si vybral... smutný koniec ale stále ešte Tvoj! :P
(Chráň sa seba(!) - rozum vo fľaši už nikde nekúpiš...)

ako dlho ti trvalo kým si na to prišiel? Povedal by som takých 5000 litrov rumu minimálne :)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil malvina - 06/02/2015 13:01

---

chlapi nestastni, dokedy si tu budete dokazovat, ktory z vas ma vacsieho, pardon ktory z vas ma prepitejsi mozog
jeden za 18 a druhy bez dvoch za 20
aj ked kazdy inym sposobom

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil petrch - 06/02/2015 13:12

Pravdu máš...Bohužel Ja to nepochopí ;)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Ja - 06/02/2015 13:36

---

petrch napsal:
Pravdu máš...Bohužel Ja to nepochopí ;)

...ale snaha je. :P

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil malvina - 06/02/2015 13:40

---

super, mam radost
snad uz ustanu vase zabomysie vojny
dufam v to

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Ja - 06/02/2015 13:46

---

petrch napsal:
...ako dlho ti trvalo kým si na to prišiel? Povedal by som... :)

...okamžite. B)
(Svietiš už zďaleka...):P

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil malvina - 06/02/2015 13:55

---

zda sa, ze som sa tesila predcasne
uz len posledny navrh: vytvorte si svoje vlastne vlakno, mozno s nazvom "kto z koh" a tam si uzivajte jeden druheho a zbytocne nezahlucujte svojimi utokmi jeden na druheho ostatne vlakna nehovoriac o tom ze citacie, ktore pri tychto utokoch pouzivate zbytocne zabera miesto

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil petrch - 06/02/2015 14:01

---

koukám, že už ne jenom já a Ja, ale už se mezi nás přidala i malvina :laugh:

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil malvina - 06/02/2015 14:17

---

len docasne
uz vam prenecham vas piesocek, uzite si ho v zdravi
pekny den
:)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil petrch - 06/02/2015 14:17

Ja napsal:
petrch napsal:
...ako dlho ti trvalo kým si na to prišiel? Povedal by som... :)

...okamžite. B)
(Svietiš už zďaleka...):P

ale na otázku si "radšej" neodpovedal ... viď hrdina :lol:

pretože okamžite nie je odpoveď .. skor je to kec

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Karel Preisler - 14/02/2015 03:10

Michale K. moc děkuji za objektivní pohled na organizaci AA. Já jsem nikdy žádnou skupinu AA nenavštívil a po léčbě abstinuji cca 3 roky. Vůbec nechci zlehčovat práci a prokazatelné výsledky těchto skupin, ale výroky typu "pouze pravidelné návštěvy skupin AA jsou zárukou trvalé abstinence" jsou pro mě k pousmání. Tak jako ústavní léčba, antabus, psychoterapie a další jiné léčby alkoholové závislosti nejsou zárukou abstinence, tak ani žádné AA. Každý alkoholik který chce opravdu přestat pít má spoustu možností, jen najít tu správnou cestu. Ještě jednou děkuji

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Mirka - 21/02/2015 18:28

---

ahoj taky mám problém nepiji třetí týden ale dnes sem měla fakt chuť.dcera mě tak vytočila ale musím se držet i když je to strašně těžké

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Ja - 21/02/2015 21:11

Mirka napsal:
ahoj... ale dnes sem měla fakt chuť.dcera mě tak vytočila ale musím se držet i když je to strašně těžké

Mirka,

..."drž sa!"
Ak sa napiješ, problém tým nevyriešiš ale 3 týždne práce na sebe hodíš za hlavu a dcére to bude (asi) jedno. A môžeš začať znova od začiatku...

"Život ponúka lekcie, ich prekonávaním rastieš a silnieš.Hlavu hore!":)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Mirka - 27/09/2016 12:36

_____

ahoj Ja
už sem tu dlouho nebyla,to jsem vydržela nepít 3 měsíce a zase to začalo je to strašně težké

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Ja - 27/09/2016 13:35

_____

Mirka, píšeš:
ahoj Ja
už sem tu dlouho nebyla,to jsem vydržela nepít 3 měsíce a zase to začalo je to strašně težké

Mirka,

skús sa pridať k Šantalke, je ústretová a komunikatívna. :blush:

Skúšaj vydržať kratšie, napríklad 24-hodinové úseky.

Povedz si: "práve dnes sa nenapijem!" :ohmy:

Ďalší deň si vyhodnotíš úspešnosť toho predošlého a pokračuješ až dovtedy, pokiaľ to vydržíš.

Ona sa tá kôpka bude zväčšovať až z nej vyrastie triezva pyramída.

Aj keď budeš stáť na jej vrchole vždy si spomeň ako pracne sa budujú práve základy - tie malé, 24-hodinové úseky...

Sú to iba odrobinky, ako Ty alebo ja, ale z práve z takýchto jednotiek sa skladá obrovské Lego - Vesmír. Vesmír triezvych... :)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Šantalka - 27/09/2016 13:39

_____

Mirko, to je fakt, jestli chceš, můžem to táhnout spolu. Chceš tady, nebo ??

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Mirka - 28/09/2016 18:49

---

ahoj šantalko jaký jsi měla dnes volný den?já jsem musela jít ven se projít doma se cítím strašně pak sem jela autem do obchoďáku a procházela sem okolo alkoholu ale nic mi to neříkalo ještě je to brzo já vím horší to bude později

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Šantalka - 28/09/2016 18:59

Ahoj Mirko ;-)
Ja jsem taky nakoupila, uvarila, poklidila a odpocivala. Moc chodit nemuzu, jinak bych sla ven.Po alkoholu se mi ani nevzdechlo ;-) honily me chute na jidlo a mnamky k piti. Taky takovy ty holcici veci jsem stihla (nehty atd), z toho mam vzdycky lepsi pocit. A ctu knizku o Kanade, plus filmy. Fajn den ;-)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Mirka - 28/09/2016 19:03

---

proč nemůžeš chodit?já nehty nemám,když sem pila tak sem si je okusovala tak si je musím narůst

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Šantalka - 28/09/2016 19:10

Nehty mam svoje, ne moc dlouhy, ale rada experimentuju vytvarne ;-)
Chodim blbe kvuli kolenu. Mam v nem povoleny vazy, jeden nartzenej. Takze pres 6 tydnu orteza na celou nohu, berle (ty jsem odlozila uz). Kdyz vic pajdam, boli to jak cert. Ted zas hodne, tak kdyz nikam nemusim, radsi lezim a léčím :-(Do prace chodim, mam to asi 20 minut pesky, plus zpatky a jsem hotova...
Jinak kdyz jsem pila (vic dni v kuse), nedbala jsem o sebe. Proto me ted tesi, kdyz o sebe dbam :-)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Mirka - 28/09/2016 19:21

---

jak dlouho si pila a proč?a jaký byl důvod přestat?

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Šantalka - 28/09/2016 19:22

Vis Mirko, ja se tesim, az budu zdrava, o to vic mi dochazi, jak je zbytecny a hloupy si zdravi nicit chlastem. A jak to maj nemocny lidi tezky a vazili by si zdravi :-(
..

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Šantalka - 28/09/2016 19:28

---

1) ja se pokousim prestat ponekolikate :-(vzdycky jsem.po nejakem case porusila...
2) nechci pit pro to, ze jsem zacinala pak mit fyzicky (třesy, brneni, křeče, vyrazky, bolesti hlavy, paleni oci) a hlavne psychicky problemy, trvaly nekolik dni (uzkosti, strachy, vycitky, smutky). A stavaly se mi uz dost nechutny veci....

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil katarina - 28/09/2016 20:32

Šantalko musis si povedat, ze teraz to bude to prave.
Ja si to hovorim skoro posledny rok hoci tento tyzdne je dost narocny,ale zvladla som to. uz som kludna, pijem vineu a citam.
Co sa tyka tych vyrazok tak tie boli uzasne vzdy sa mi vyhodili ked som prestala tak po viac ako tyzdni pitia a boli strasne,asi ked sa vylucoval alkohol z tela, tak sa vyhodili, dalej cervene flaky po tvari, vlasy ako slama, vobec ma nenapadlo umyt. no tazko sa to pise, ale je mi lepsie ked to napisem ulavi sa mi na dusi. Ja som aj dost vracala a aj ma prehanalo a o tych ostatnych priznakov uz ani nehovorim to som uz tu pisala, toho sa najviac bojim.a modriny tak tie boli vsade. Pisali ste tu aj o spanku, tak ja tiez v poslednej dobe sa budimokolo druhej presne tak ako ked som mala tah a zacal chybat alkohol a trebalo doplnit

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Šantalka - 28/09/2016 21:09

Katarinko, presne, vis o cem mluvim...

To, ze to ted vyjde si rikam, jen by bylo nefer ze sebe delat dloubodobeho abstinenta. To az bude pravda, rada se pochlubim ;-)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil katarina - 28/09/2016 21:14

Šantalko veru viem, kedysi som sa hanbila o tom hovorit a myslela som si,ze nikto z okolia nevie,ze pijem ale vedeli to.
a teraz skoro po roku to davam zo seba tie pocity a mam pocit, ze si tu piseme o receptoch ;) niekedy tu o tom pisal aj Zdenek ze si tu vymiename recepty nieco v tom zmysle musela by som to pohladat.

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Šantalka - 28/09/2016 21:23

Clovek to vi, pamatuje si to. Ale kdyz to vidis na vlastni oci napsany cerny na bilym, ulevi se tiba taroven se stydis... pred vami jedinymi se nestydim, znate to.
Psala jsem a pisu si denik. To je maso cist si zpetne! Ja jsem teda ty,stary zaznamy zlikvidovala, uz to nechci cist a nechci riskovat, aby to cetl nekdo dalsi. Jak jste tady psali: je to minulost... mam novy zivot. Uz nechci strasaky. To ale neznamena, ze je zapomenu!!

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Krtek - 28/09/2016 21:31

Katka, on to vtedy myslel trochu inak ak sa dobre pamätám. Bolo to dávno a neviem v ktorom vlákne. On to vtedy písal v zmysle, že toto je fórum o alkohole, pre alkoholikov. A nie fórum na vymieňanie receptov. Ale je tiež možné, že si to zle pamätám ja. Idem to nájsť. Mám zábavku na večer. :cheer:

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil katarina - 28/09/2016 21:32

---

tak na to sa nezabuda, tu to mozem napisat,lebo viem,ze ma tu ludia pochopia a viem aj ako sa citili ked mali abstak. vzdy som si myslela,ze to len mna postihlo.ja som pila doma sama a ked sme niekde isli tak ako si aj ty pisala dala som si na rozjazd.ten zivot je krasny som kludna teda relativne dnes ma nakoniec dna vytocili deti ale zvladla som to . napila som sa dzusu a ratala do desat inokedy dovod si uliat.

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Šantalka - 28/09/2016 21:53

To je dobre. Ja to nechci zakriknout, ake FAKT mi to tentokrat nedela problem. Naopak bylo fajn koupit v obchode neco na zub a vedet, ze to jsou hezky utraceny prachy... nez za piva, vina, cigara atd.

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Mirka - 29/09/2016 09:08

Šantalko já mám spíš ty psychické problémy,poslední dobou sem i hodně smutná,jak jsem byla včera venku tak se mi honilo všechno možné hlavou aji sem si pobečela.Proč jsou ty stavy uskosti?

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Šantalka - 29/09/2016 09:40

Ahoj Mirko :-),
ta psychika, ta dava zabrat, co. V knize jsem nasla vysvetleni, ze ta veselost, nadmerna pohoda a dobra nalada umele vyvolana chlastem je na dluh. A ten pak takhle "splacis", pak je smutno...
JaniK, posta ;-)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Mirka - 29/09/2016 09:43

---

tak sem teda zvědavá jak dlouho to budu splácet

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Šantalka - 29/09/2016 10:01

Mirko, to prejde. Budes mit radost z malickosti, dobrou naladu z toho, ze nepijes,a zacne se to nabalovat. Vydrz. Necim se potes ;-)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Michal - 29/09/2016 10:39

Ahoj Mirko,

sice nejsem priznivcem cpat do sebe prasky, ale AD (cipralex, asentra) mi z pocatku hodne pomohli co se tyce tebou popisovanych stavu. Vysazeni probehlo bez problemu.

M.

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Šantalka - 29/09/2016 10:48

Michale, vsechno nejlepsi k svatku! :-)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Mirka - 29/09/2016 11:02

Ahoj Michale
to jsou antidepresiva?

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Mirka - 29/09/2016 11:18

---

kdysi už sem antidepresiva brala když sem byla bez práce cítila sem se k ničemu a to jsem vlastně nepila 3 měsíce ale měla sem vedlejší účinky a to mě taky trápilo

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Mirka - 29/09/2016 12:17

čím víc začínám o tom mluvit tady,i dcera (15)mi dnes napsala že jsem poslední dobou pořád jenom naštvaná tak je mi z toho na nic,asi pujdu k nějaké psycholožce nebo se zblázdním

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Rachel - 29/09/2016 12:32

Ahoj Mirko, určitě si někam zajdi, k nějaký dobrý, nejlépe na doporučení. Neni to žádná vostuda a pokud je to opravdu dobrej psycholog, je to jako guru, může tě z těhle stavů vyvést ven a můžeš bejt štastná jako blecha :laugh: B) moc držim palce

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Michal - 29/09/2016 13:01

Ahoj Santalko,

dekuji za prani k strizlivemu svatku :-)

Mirko,
ano jsou to antidepresiva (AD).
Pokud bydlis v Praze nebo v okoli, mohu ti psycholga psychitra doporucit. Pkud na tebe AD mely vedlejsi ucinky, je potreba je po konzultaci s doktorem/kou zmenit a najit vhodne pro tebe.

M.

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil katarina - 29/09/2016 14:10

Krtek napsal:
Katka, on to vtedy myslel trochu inak ak sa dobre pamätám. Bolo to dávno a neviem v ktorom vlákne. On to vtedy písal v zmysle, že toto je fórum o alkohole, pre alkoholikov. A nie fórum na vymieňanie receptov. Ale je tiež možné, že si to zle pamätám ja. Idem to nájsť. Mám zábavku na večer. :cheer:

Krtek ano je to tak ako si to napisal. myslel,ze je to forum o alkoholikov a nie o vymienani receptov. akurat vtedy mi davala Stopka recept, za co jej velmi pekne dakujem.
Ja sa tu citm super mozem pokecat o vsetkom

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Mirka - 30/09/2016 08:37

Ahoj Michale
nejsem z Prahy jsem z Moravy.

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Šantalka - 30/09/2016 17:54

Tak co Mirko, je Ti lip?

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Mirka - 01/10/2016 08:10

Ahoj šantalko
dalo by se říct že ano ale je tu víkend a musím se držet, na sobotu mám hodně plánů tak se zabavím ale horší je to s nedělí má být škaredě tak se kouknu na nějaký film ale přijde mi že se mi trochu třepou ruce.a co ty jak se držíš?

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Šantalka - 01/10/2016 09:40

Dobre ranko Mirko ;-) Vikendy jsou zapeklity, to je dobre, ze mas plan. Drz se ho a nevyboc :-)
Ja v pohode, jen manzel me hned rano chtel rozcilit (muzu s dcerou za strzeny zavit u masazni sprchy tim, ze ji nevesime na hacek). Sprcha nefachci uz nekolik dni,funguje jen silny proud (proto bylo taky predevcirem nacakano na zemi), asi ho to nahodilo. Tak to jsem se trosku taky trasla. Ale ok, ustali jsme to. On sel nakoupit a uvari (peceny kralik) ja lezim s kafickem. Po alkoholu se mi VUBEC nestyska, je to fajn. Ta psychika je na tenkem lede, ale ovladam se. Tak se taky drz!
A zdravim i Katarinku a Perta a vsechny, kdo jsou vzhuru ;-)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Mirka - 01/10/2016 10:40

---

mě vytočily děcka hned po ránu měly jsme jet do města něco nakoupit ale neměly se k tomu tak sem jela sama a až teprve potom začala dcera brečet,nevzala sem ji sebou.já sem na nervy hlavně z děcek,výčitky že jim nic nekupuji už to zase slyším a to se třepu ještě víc a mrzí mě to jak se ke mě chovají

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil katarina - 01/10/2016 10:49

Mirko tak na nervy z decek to som bola aj ja a aj som ale uz nie tak ako predtym. aj mna vytacaju a stale

sa klbcia a ziapu po sebe ale teraz to beriem inac s kludom. radsej ratam do desat alebo sa robim ze ich nepocujem. hoci zo zaciatku to bolo perne hend ma vytocili aj ked nerobili zle. ono sa to ustali po case a uvidis,ze to bude lepsie a lepsie a budes mat iny pohlad na svet ako predtym

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Šantalka - 01/10/2016 11:35

Moji dceri bude 17, a je hodna celkem, tak tohle diky bohu nemusim resit. Mam vlastne klid. Kdovi jak bych to zvladala s malymi detmi. Holky, drzte se...

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil katarina - 01/10/2016 11:38

---

tak to mas velkou dceru moje deti su este male ale je to velakrat tazke ale teraz je to pohoda mam pocit,ze manzel na nich viac krici ako ja. a hlavne som si uvedomila, ako ich velmi lubim a ze som bola na nich zla a hnusna. teraz im to vynahradzujem ale disciplina musi byt

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Šantalka - 01/10/2016 11:44

Ja taky vidim, ze mam na dceru ted vic casu. Mam vic pochopeni, vic naslouchám. Ale taky vic hlidam, driv jsem to mela spis na haku. Ale jak rikam, je hodna. Akorat bordelar no ;-)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Mirka - 01/10/2016 11:59

---

já mám 3 holky nejstarší už bude mít 19 ale od patnácti si dělala co chce utíkala z domu chodila ze zábavy na mol,policajty jsme na ni volaly že nedala vědět kde je,prostřední má 15 a včera mi řekla že je závislá na cigaretách a to mi tvrdila že nekouří a nejmladší má 11 a to je taky číslo,manžel není věčně doma, podniká ani s výchovou mi nepomáhá.bydlíme u rodičů kde bydlí ještě švagr ze svojí paní a mají čtyřletou holku a čekají druhé takže já se asi doma zblázdním

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Šantalka - 01/10/2016 13:09

Jé, to mas velky holky!
Bydleni jeste k tomu takhle dohromady...To docela tvoje stavy chapu... A jestli jsi na ne vetsinou sama, to pak lehce preroste pres hlavu :-(a,tak ani v jedne nenajdes "spojence" ?
A to bydlite u tvych rodicu?

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Mirka - 01/10/2016 20:52

---

většinou s tou nejmladší sme spolu a bydlíme u manželových rodičů.a s tchýní se nějak nemusím ale máme každá svoje patro i kuchyň mám svou

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Šantalka - 23/10/2016 17:07

Mirko, jak je? Pijes?

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Mirka - 24/10/2016 07:28

Ahoj šantalko.dnes začínæ čtvrtý den co nepiju a je mi fajn,včera sem se po dlouhé době zasmála

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Šantalka - 24/10/2016 19:08

Ahoj, to je dobre ;-) Cemupak ses zasmala?

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil katarina - 24/10/2016 19:59

---

ahojte, tak to by aj mna zaujmalo Mirka ;)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Jana - 24/10/2016 21:08

Dobrý večer ,tak je to 14 dní co nepiju,zatím je to bez problémů,jen mírnější výkyvy nálad,k psychologovi jdu za týden,bohužel do AA se dostanu nejdříve za 14 dní.To už se bude o mně asi pokoušet krize.Tak mi držte pěsti.Jana.Michale co nového?Přeji všem hezký nealko večer. :cheer:

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Rachel - 24/10/2016 21:25

Ahojte, já mam 8mý týden co se držim. Jak vy všichni? Jak se mi tu zůžilo to vokno, nějak blbě se mi čte :)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Michal - 24/10/2016 23:07

Ahoj Jano,
jsem nejak vnitrne rozhozeny. Nejaka blba nalada. Zitra Sananim a trenink WT - telo si opet vzpomene, ze ma xy svalu, ktere bezne neni zvykle pouzivat. M.

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Mirka - 25/10/2016 06:44

Ahoj že holky už ani nevím čemu ale jeli jsme autem a děcka něco plácly tak jsme se smáli.dnes začínám pátý den.včera v práci zase peklili nabízeli mi štamprli a já sem nechtěla,nejhorš je to pro mě v práci strašně se tam pije

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Žilinčan - 25/10/2016 08:52

Osobne som nikdy nepracoval niekde kde by sa pilo a nechápem, ako to niekto môže tolerovať. Veď to musí byť vo všetkých možných nariadeniach, možno zákonoch... ja by som to tak nenechal a v záujme svojho zdravia sa pokojne znížil aj k zákernému anonymnému udaniu, veď to je ohrozenie života a

zdravia na pracovisku.

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Šantalka - 25/10/2016 09:20

Ahoj vsichni ;-)
Chlast na pracovisti musi bejt peklo. To je dalsi pokuseni. To nastesti nemusim resit.
Jinak Michale taky mam divny stavy. Nalada nic moc, podrazdenost, stres, plus ta noha nevim jak dopadne. Asi i to pocasi...

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Mirka - 25/10/2016 09:26

---

je to taková malá firma ještě komunistická a kdyby přišla kontrola a dala všem dýchnout tak by měly snad všichni vyhazov.třeba když hledáme na odpolední směně seřizovače tak většinou někde spí a to je dost drsný ho budit a vedoucí to přitom ví že pije prostě děs já sem zase ráda že mám práci

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Ja - 25/10/2016 09:34

Šantalka, píšeš:
Ahoj vsichni ;-)
Chlast na pracovisti musi bejt peklo.
...Nalada nic moc, podrazdenost, stres, plus ta noha...

Za opíjanie sa v práci sa niekde aj platí? :ohmy: V Čechách? :silly:

...je jeseň/podzim čas depresií, čo už... :blush: Vydrž do jari! :)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Mirka - 25/10/2016 09:54

---

je zajímavé když sem zkoušela přestat pít poprvé asi tak před měsícem tak sem měla asi třetí den už depky ale teť zatím nic nevím jestli sem víc vyrovnaná.šantalko drž se

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Ja - 25/10/2016 10:13

Mirka napsal:
je zajímavé když sem zkoušela přestat pít poprvé asi tak před měsícem tak sem měla asi třetí den už depky ale teť zatím nic nevím jestli sem víc vyrovnaná.šantalko drž se

Mirka,
je to prejav konsolidácie psychiky. Drž sa!!! :)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Mirka - 25/10/2016 10:58

---

hodně mi pomáhá že v tom nejsem sama že jsou tady lidi kteří ví jaké to je spadnout na dno a pak se z něj vyhrabat a jak je to těžké se držet moc vám děkuji

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Michal - 25/10/2016 11:36

Mirko, vytiskni si 12 kroku AA, "nesmim, nemuzu, nechci pit", vyhody a nevyhody, ktere piti prinasi a kdyz to na tebe prijde, vytahni a precti si to.
A kolegy v praci bych sproste poslal do zadni casti tela, kde nesviti slunce. Hodne pij (vodu), zmizi tim pocit zizne/chute na napr. pivo :-). M.

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Mirka - 25/10/2016 13:05

---

dík Michale za tip hned sem si to vytiskla.zajímavé čtení

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil pert - 25/10/2016 13:56

Vytvořit si svůj gryf, takový styl jak to odmítat, naučit se ho a pak to brát jako samozřejmost. Pijte si, když chcete a když vás to baví, já to ke štěstí nepotřebuju! Trocha asertivity neuškodí :)

Jo to ste neviděli jak sem byl v soukromé nemocnici, jak to tam vypadalo pozdě odpoledne a večer,

špičku všichni krom abstinující uklízečky, které vzal chlast celý život, slušnou práci, zdraví atd. Můj parťák do karet :laugh:

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Michal - 25/10/2016 14:32

_____

Mirko, dobre cteni je i toto
http://www.alkoholik.cz/zavislost/ke-stazeni/online-knihy/category/1-online-knihy.html
Je to takova studnice :-).
Tu knihu uz ale asi znas.

M.

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Šantalka - 25/10/2016 21:12

_____

Mirko, drz se, vsichni... Dobrou a ozvete se i "stary firmy", jak jste na tom ;-)

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Mirka - 26/10/2016 09:41

_____

ahojte dnes je to šestý den co nepiji v práci odmítám ale dnes sem se ráno vzbudila a měla jsem sušáka jak kdybych něco pila.zatím se držím

==========

Re: neboj se o tom mluvit
Vložil Ja - 26/10/2016 10:19

_____

Mirka napsal:
ahojte dnes je to šestý den co nepiji v práci odmítám ale dnes sem se ráno vzbudila a "měla jsem sušáka" jak kdybych něco pila.zatím se držím

Mirka,

organizmus hľadá rovnováhu - stabilizuješ sa.

Minerálkou nič nepokazíš, doplníš ňou minerály. :)

"Vytrvaj, drž sa - máš správny kurz!"

==========