Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Leesa - 03/05/2012 17:53

_____

Ahoj,
je mi přes 30, piju přes deset let, tak 3x týdně, někdy v pohodě, jindy se to vymkne kontrole... Dřív jsem si říkala, že za to může stres, ale už jsem si musela přiznat, že to tak prostě není. Otázka zní, může to člověk zvládnout sám bez farmak a pomoci odborníka?
Díky za názor!

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Roman Roman - 03/05/2012 18:06

_____

Ahoj.
Upřímně....jsou lidi, co to dokázaly. Já a lidi, co sem potkal, mezi ně nepatřily. Zamysli se nad svojí podmínkou!
Pokud v tom lítáš, tak je důležitý, co s tím...tvoje rozhodnutí.
Protože o pití vím své a za sebou mám pestrou alkoholickou minulost, radím ti, žádný podmínky!
Buď a nebo.
Šance, že to zvládneš tak, jak si představuješ, je téměř nulová, ztrácela by jsi pravděpodobně čas.
Ahoj.

PS: vem to rovnou přez doktory. Není to o práškách ani o vůli, ale o psychice.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Leesa - 03/05/2012 18:57

_____

Ahoj,
díky za odpověď, to není podmínka, znám dost lidí, kteří to dokázali, pořád si říkám, že ještě nejsem v tom stadiu, abych potřebovala opravdu lékařskou pomoc, jenom si prostě odvyknout... Zlozvyk asi jako každý jiný. Koho bys jinak doporučil? Zkusím to měsíc, když to nevyjde, někam zajdu. Nějaké typy, jak abstinenci zvládnout?

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Roman Roman - 03/05/2012 19:10

_____

Lessi...
Jestli pijes deset let trikrat tydne zapomeň na to, že je to jen návyk. Není to totiž normální. Jo, sou lidi co takhle chlastaj, ale nemají v životě zásadnější problémy. potřebujou tu svoji denní dávku. Říká se jim pijáci. Co vím,buďto spadnou do horšího stadia, nebo umřou na nějaký normálnější důvod, třeba játra

rakovina atd...
Já dřív jenom chlastal, a ani jsem nezkoušel jako na oko abstinovat. Tak nevím. Dej si jasnej cíl! Třeba, nepít měsíc. A pozoruj se!
Pozoruj příznaky a hlavně svoje myšlení. Pokud se ti to nepodaří, dám krk na to, že hlavou k tomu budeš mít nejmín 10 logických důvodů.
No uvidíš. Každopádně měsíc abstinence, nemusí nutně znamenat že nemáš problém.
Tak zatím ahoj.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Leesa - 03/05/2012 19:27

_____

JJ, normální rozhodně ne, to si taky říkám, ale kolem mě naprosto běžný, bohužel. Nikdy jsem se nerozhodla opravdu přestat, ale nějak uzrál čas. Popravdě si vůbec nejsem jistá, jak to zvládnu, ale jeden úlet a najdu si pomoc, slibuju. Jinak s hledáním důvodů mám dobrý zkušenosti, už jsem se pokoušela přestat kouřit ;-), máš pravdu. Je to zvláštní, klidně 4 dny si na alkohol ani nevzpomenu a najednou, jakoby do člověka něco vjelo... Jsou období, kdy je to horší, kdy lepší. Piják je fér pojem, to asi sedí.

Měj se hezky!

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Roman Roman - 03/05/2012 19:37

_____

Jo neni problem ale ty zadní vrátka ve stylu toho, že se v nejhorším klidně napiješ, ti tam někde v hlavě běží....
Proto to třeba není problém 4 dny.
Rozdíl je, když už nemůžeš, potažmo nechceš, tam legrace a kompromisy končí.
Tak uvidíš, pokud něco, jdi do toho, ztrácela by si pak už jen čas a bylo by to časem horší.
Ahoj :)

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Leesa - 03/05/2012 20:09

_____

Je to hodně o stresu, vždycky jsem musela podávat dost vysoký výkon, abych byla akceptovaná okolím a sama jsem si na sebe začala časem nakládat nesmyslně věcí, permanentně nestíhám je moje druhý jméno. Spíš mě dostalo, že když už jsem v klidu - na nějakou dobu jsem vysadila práci, už to prostě nešlo, tak piju dál, což jsem opravdu nečekala. Domluvila jsem se s partnerem, že mě podrží a že kdybych fakt povolila, tak se nedá nic dělat, ale léčba. Léky se mi užívat nechce, snažíme se o dítě, hodně mých kamarádek na tom bylo podobně jako já a přestaly samozřejmě v těhotenství. Každopádně po týhle svojí zkušenosti, už si přestávám věřit. No nic, přiznat si to, je krok jedna;-)? Pročetla jsem nějaké knížky od Nešpora, zkusím eliminovat spouštěče. Kdyby se tu našel někdo, kdo by si občas chtěl

napsat o tom, jak to jde a co prožívá, byla bych vděčná!

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Roman Roman - 03/05/2012 20:50

Na kamarádky bych moc nespoléhal. pokud v tom člověk lítá, není vůbec nic samozřejmý!
Jasně sou i důležitý jakoby i ty důvody, ale v první řadě je nejdůležitější to, co si řekla...přiznat si to!
Bez tohoto není ani s čím pracovat.
Je fajn že máš partnera, který tě povzbudí. Případnou léčbu, ale dělej kvůli sobě!
Je dost těžký, si něco takovýho naplno přiznat a ztotožnit se s tím. Pak si člověk teprve může navážno zvolit, co s tím udělá. Bez onoho přiznání-si, je to jen plané teoretizování.
Mám s tím bohaté zkušenosti.
Padali zde rady aby jsi šla mezi AA. Já nikam nechodil.Skoro jsem se uchlastal, skoro o všechno přišel, a pak jsem jednou jel.

Děláme chyb všichni, všichni jsme zranitelní, často nějak utíkáme a nejvíc sami před sebou...
Jsou za tím často naše nezpracované strachy.
Ahoj.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Leesa - 03/05/2012 21:46

JJ, hlavně si v tomhle šíleně konkurenčním světě přiznat taky nějakou slabost a přestat ze sebe dělat někoho jinýho... Celý to dělám kvůli sobě, to máš pravdu.

Povedlo se ti zachránit rodinu? Jak dlouho nepiješ?

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Marketa - 03/05/2012 21:49

Ahojky,moc te zdravim,me je 35 a takhle nejak jsem se ptala sama sebe asi pred 3 roky.Pak prislo tehotenstvi a ja bez problemu rok abstinovala,po porodu se to zas casem vracelo do starych koleji a ja si nakonec musela priznat,ze to neni v poradku a zacala s tim neco delat,driv nez bude pozde a uz by to ani nemuselo jit.Dulezite je zjistit,zda jsi jen pijan nebo alkoholik.Alkoholik v naproste vetsine,jak si da sklenicku,chce i druhou,treti a casto se mu piti vymyka kontrole.Miva okna a v opilosti se chova tak,jak by se strizlivy nikdy nechoval.Dokud jsi si jeste nevypracovala fyzickou zavislsot jako ja,je velmi jednoduche prestat bez prasku ci lecebny,horsi je to s tim-nezacit znovu.Jedine a to nejlepsi co ti muzu poradit,najdi si,kde u vas ve meste jsou Anonymni alkoholici a zajdi tam,nemusis nic vypravet,jen poslouchej.Kup si tam Modrou knihu a Triezvy zivot,najdes tam odpovedi na vse.Jestli si jen pijan a stale mas kontrolu nad mnozstvim vypiteho alkoholu,jiste se ti podari to mnozstvi snizit,kdyz budes chtit.Pokud jsi alkoholik,zapomen na to,ze to jde silou vule.Muzes treba prestat na nejaky cas,jako ja na

rok,ale dozene te to a jelikoz je to progresivni nemoc,bude se to jen a jen zhorsovat.Az v AA mi doslo,ze tohle neni sranda,tohle je smrtelne onemocneni,ale nasla jsem tam take zpusob,jak na to a neni to vubec tak spatny,jak by se mohlo zdat naopak.Diky programu,ktery AA nabizeji muzes zit mnohem spokojenejsi a naplnennejsi zivot,nez si vubec umis predstavit :-)).Moc drzim palecky a urcite dej vedet,jak pokracujes,pa Marky

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Leesa - 03/05/2012 22:01

Děkuju moc za reakci! No míru moc nemám upřímně, po jedné skleničce nekončím, taky už jsem zažila potřebu se prostě "dopít"

Určitě dám vědět a jestli to nevyjde, tak AA zkusím. Jsem fakt ráda, že jsem našla tenhle web a že jsou tady lidi upřímní, to ve svém okolí moc nevydím, jak přijde na alkohol...

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Roman Roman - 03/05/2012 22:02

Nepovedlo a po 13 letech, se mi rozpadla i druhá.
nepiju už tak 14 let.
Ahoj.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Marketa - 03/05/2012 22:55

Nemas vubec zac,ja sama zacala cestu strizlivosti tady na tomto webu asi pred 7 mesici.Nejdriv jsem jen tak jako ty zjistovala,cetla,ptala se,pak me navedli na online stranky triezvy priestor,coz je vlastne takove AA sezeni on line a pak po x nepovedenych pokusech nepit silou vule a z vlastniho presvedceni nakonec zasla poprve do AAA nblahove si myslela,ze to staci a stejne se zas za cas napila).Ze zacatku me to nijak neoslovilo,ale vsichni rikali,nejdulezitejsi je prijit znovu a znovu a vse postupne prijde.Celou dobu jsem si myslela,ze ja alkoholik prece ani byt nemuzu-nikdy jsem nepila uz od rana,nemela abstak nebo nepila dva ci vice dni po sobe,neztratila praci,ani partnera,mam krasny zivot,uzasneho syna,sportuju.Jenze vzdy jednou za cas jsem se opila jako prase,nevedela,co jsem delala,vycitky druhy den,sliby,ze uz se to nebude opakovat,zacala jsem byt nebezpecna sobe i svemu diteti,protoze jsem nikdy nemohla s jistotou odhadnout,kdy to zvladnu a kdy se to zvrtne.V Modre knize se pise,ze ani tak nezalezi na tom,kolik a jak casto pijeme,ale co to s nama dela.A take sama na sobe jsem se presvedcila o tom,ze az teprve praci na sobe podle 12ti kroku(bez celozivotni prace na sobe to nejde),jsem zjistila,ze to az tak nevinny nebylo a uz vubec ne tak vesely,jak jsem si driv myslela....Pa a dobrou noc :-))

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Katka - 03/05/2012 23:42

Ahoj, určitě to jde, zvládnout to sám. Člověk ale musí mít opravdu silnou motivaci a touhu přestat. Já sama jsem teď oslavila 8 měsíců bez alkoholu. Na začátku své abstinence jsem jednou zašla na setkání AA, ale po tom, co jsem zjistila, že to rozhodně není nic pro mě, jsem to zkusila sama. Měla jsem za sebou už několik neúspěšných pokusů a myslím, že neúspěšné byly právě proto, že jsem v hloubi duše přestat nechtěla. Teď to ale bylo jiné, dostala jsem se na úplné dno, tak jsem sebrala poslední zbytky sil a začala se střízlivostí. Měla jsem v plánu jít do léčebny, pokud by to ani tentokrát nevyšlo, zatím se ale držím a troufám si tvrdit, že už se nenapiju. Miluju teď můj život a už si ho alkoholem nenechám vzít. Tak přeju i tobě hodně štěstí a síly. Jde to!

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Liba - 04/05/2012 04:50

Katko, Tvá abstinence bez pomoci , je spíše náhoda, protože těžce závislý alkoholik nezvládne svou závislost, nemoc, bez pomoci odborníků, doléčování na AA.....silnou vůlí průjem taky nezastavíš!!!!!!Markétko, z Tebe mám velkou radost, je znát ten skok za těch pár měsíců, co sem píšeš, je z Tebe úplně nový člověk.Dobrý.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Katka - 04/05/2012 09:00

Milá Lído, čekala jsem podobnou reakci. Nesouhlasily jsme spolu předtím, zřejmě se neshodneme ani teď, ale myslím, že pro ty, co to zajímá, bude dobré vyslechnout si názory více stran.
Nejdřív jsem chtěla napsat, že tvoje přírovnání alkoholismu k průjmu je dost mimo, pak mi ale došlo, že to tak úplně není. S průjmem taky ve většině případů nemůsíš k doktorovi. Obvykle se ho zbavíš prostě tak, že začneš lépe jíst. Pití se můžeš zbavit tak, že začneš jinak myslet. V léčebně nebo na AA taky nemají k dispozici zázračnou pilulku, která tě z alkoholismu vyléčí. O co se snaží je změnit tvoje myšlení a přístup k pití. Já jsem si přeprogramovala mozek sama a zdá se, že dobře, tak proč by to nemohl dokázat i někdo jiný.
Moc se mi nelíbí, že bereš odvahu těm, kteří by to rádi zkusili sami. AA nejsou pro každého, proč nepřijmeš, že existuje více cest, které vedou ke stejnému cíli? Moje nepití rozhodně není náhoda, poznala jsem pár lidí, kteří už pár let nepijí a taky bez pomoci, akorát o nich nevíš, protože nemají potřebu o tom někam psát.
Čekala jsem, že budeš argumentovat tím, že jsem na tom nebyla tak špatně, proto se mi to povedlo. No nevím, ale myslím, že moje šestileté pití 1,5l vína denně, několikrát týdně doplněné něčím tvrdším, přerušené dva roky tím, že jsem si alkohol nahradila pervitinem, zas taková pohodička nebyla. Několikrát jsem skončila v nemocnici se zraněním způsobeným v opilosti, dělala jsem věci, které nejsem schopná ani napsat, natož vyslovit, protože se příliš stydím. Ztratila jsem důvěru mých bližních a svojí sebeúctu.
Taky můžeš říct, že mých 8 měsíců abstinence je prd a bude to pravda, ale já prostě vím, že už se nenapiju nikdy. Zjistila jsem, že jsem dost silná na to, abych to dokázala. Mám teď všechno, poprvé v

životě mám pocit, že opravdu žiju, užívám si každé minuty, je to nádhera. Musela bych být uplně blbá, abych se toho všecho dobrovolně vzdala. Neříkám, že nemám chutě. Mám a obrovské, je to o to horší, že jsem ve stejný čas přestala i kouřit, takže mám absťák dvojitý. Ale pokaždé, když překonám krizi, vyjdu z ní ještě o něco silnější. Mě už alkohol neporazí.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Katka - 04/05/2012 09:17

Jo, jinak všem doporučuji knížku od pana doktora Nešpora, dá se zdarma stáhnout na jeho stránkách. Čtu si v ní vždycky, když mám chuť se napít a je v ní spousta bezvadných tipů, jak s alkoholem zatočit.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil čtenářka - 04/05/2012 11:38

Katko, moc pěkně napsané, držím palce. Taky znám člověka, který sám přestal, a že pil první ligu celý život.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Helena - 04/05/2012 12:18

Katko,
i já jsem byla těžká alkoholička se vším, co k tomu patří.Zažila jsem i tvrdé dno v podobě pobytů na záchytce,úrazů v opilosti a pod.,asi to sama dobře znáte.Chci Vás podpořit v tom, že jde se z toho vyhrabat i bez cizí pomoci-určitě to zvládnete sama!Mě se to také povedlo a dneska jsem na sebe pyšná.
Moc Vám držím palce!
Helena

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Katka - 04/05/2012 12:32

Oboum vám moc děkuji za podporu, snad už i Lída pochopí, že není třeba hledat háček na něčí abstinenci bez pomoci lékařů či "vyšší síly", že někdo má dost síly na to zvládnout to sám.
A Vám Heleno také přeji hodně štěstí a především víry v sebe sama.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Liba - 04/05/2012 12:51

Znám hodně alkoholiků, zatím nikoho, kdo by byl na tom zle a jen tak zvládl abstinovat.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil čtenářka - 04/05/2012 13:30

Je to také o vůli. I přestat kouřit chce silnou vůli, někdo to nedokáže celý život přestata ničí zdraví sobě i okolí.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Liba - 04/05/2012 18:09

U alkoholismu silná vůle zdaleka nestačí.Člověk se musí naučit žít vedle alkoholu, změnit své návyky, život.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Lukáš - 04/05/2012 18:40

Hezký den Lukáš alkoholik,
zažil jsem období, kdy jsem si říkal, že už se nikdy nenapiju a snažil jsem si zachovat vše ze svého starého života, nedokázal jsem učinit změny, bál jsem se jich a dost dlouho si nalhával že žiju. Pak stačilo jedno zaváhání a má víra padla. U mne to bylo podpořeno mou schizofrenií a nakonec jsem se pod tíhou nezvládnutého života pokusil o sebevraždu. Ono je důležité věřit v sebe, ale také si uvědomit, že ne vždy můžu věřit sobě. Proto je dobré vyhledat pomoc ať už psychiatra, AA, psychologa, u mne zafungovalo až spojení všech těchto možností a můj život je dnes otevřený. Nestydím se za svou minulost, mám se v nouzi kam obrátit, mohu zlepšovat svůj život krůček po krůčku a hrabu se z dost velkýho dna. Je možné, že to někdo zvládne sám, ale už bych v tom sám být nechtěl. Mějte hezký den.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Leesa - 04/05/2012 21:14

Líba/Lída, mám v tom chaos :-), ale je jasný, že každý si musí najít svoji cestu, je to všechno opravdu jenom v hlavě. Je fajn, že když to člověk sám nezvládne, tak se má kam obrátit.

Hele, díky všem za příspěvky, dává to další smysl rozhodnutí, který by člověka po pár dnech s pocitem "ale dyť ty dvě skleničky s kámošema mě fakt nezabijou" mohlo zase přejít jako obvykle. Ještě to nepřišlo, ale do týdne se to předpokládám ozve.

Romane, hrozně mě to mrzí s rodinou, držím palce a přeju hodně síly, mizerný období, ať se brzy přežene!!!

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Liba - 05/05/2012 05:15

Mozek alkoholika chce alkohol, proto si nemocný dokáže sám sobě nalhávat, dělat z hloupostí horory, jen aby měl omluvu u sebe, proč pije.Přesně i tak, že "jedna, dvě skleničky s dobrým kamarádem neuškodí" , jistě, že uškodí.Alkoholismus je smrtelná nemoc, je nutné ji léčit.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Roman Roman - 05/05/2012 05:47

Ahoj.
S vůlí, to nemá až tak moc co dělat. Je to jak tu píšou ostatní....
Pokud je člověk závislý, je to hlavně onemocnění psychiky!
Je schopen si všechno oddůvodnit. Kdykoliv potřebuje, najde si pro svoji závislost cestičku. Fungují zadní vrátka, aniž by si to sám sobě chtěl dotyčný přiznat.
Abstinování, jen na základě vůle, je jakoby na sílu. Bez vnitřního přesvědčení, že už nechci, bez pochopení své vlastní nemoci a smíření se s touto realitou, nemá toto cenu.

Jsou sice lidé, kteří dokázali sami přestat, ale zcela jistě ne, jen na základě pevné vůle, to je hodně málo.
Proč by bylo potřeba pevné vůle, k žití bez chlastu?
To je přeci podstatně lepší život.
Bohužel, v závislosti, fungují vypěstované mechanismy do nihž patří hlavně lži, ssobě samým, druhým, atd atd.
Podle mé zkušenosti, je nejtěžší, přijmout svoji nemoc a ztotožnit se s ní. Myšlení v závislosti, je otočené vzhůru nohama.
Je to nemoc na celý život, protože tyto mechynismy, myšlení alkoholika nebo jiného závisláka, číhají v různých situacích po celý život. Není potřeba se jich bát, ale respektovat je.
Jinak to že člověk přestane pít ještě neznamená, že si v různých životních situacích, nezvolí jinou formu útěku a to zdánlivě nevinnou. Např. práce, počítač, uzavřenost atd atd.
Mám s tímto své zkušenosti.
Tam si myslím, že opravdu má asi smysl docházenído různých komunit po léčbě. Jednak k překonání prvních chvil abstinence v reálném životě, a jednak pro možné jiné problémy. Ono ta útěková strategie, souvisí s psychikou...
Já nechodil nikam. Až v posledních létech k psychologům. Můžu zodpovědně tvrdit, že v mém případě, jsem psychiku měl začít řešit podstatně dříve.
Životu bez alkoholu není potřeba se bát.Jde to.
V alkoholu vidím jen a jen důsledek jiných příčin. Dám upřímnou radu....snažte se nelhat si!

Ne jen o alkoholu, ale o všem. Přiznejte si, své strachy a obavy, svoji slabost a zranitelnost atd.
Neváhejte požádat o pomoc psychologa, psychiatra...
Nepomohli by jste jinak ničemu, sobě vůbec, a druhým teprve ne. At nedopadnete jako já.
Sami před sebou utéct nemůžeme, problémy se nikam neztratí.

Ahoj.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Leesa - 07/05/2012 12:30

Ahoj,
ty útěky mě zajímají, nestačí, když si člověk přizná problém s alkoholem - s něčím nezpracovaným v sobě a začne na tom dělat? Teda za předpokladu, že to v sobě někde vykope pod všemi nánosy? Jinak zatím to jde, pořád do sebe leju vodu nebo čaj, s kafem se snažím opatrně...

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Liba - 07/05/2012 13:20

Zaměstnávej svůj mozek něčím pořád.Chval se sama před sebou, jak je dobře, že nepiješ, že vidíš hezké věci, které bys nevnímala jako nalitá,hledej plusy v abstinenci.....

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil ewa - 08/05/2012 07:24

Zdraví Vás,chodím na tyto stránky krátkou dobu.Před pár dny jsem zase začala pít a to už jsem se skoro 8týdnů držela čistá.Mám pocit,že to bez léčebny nezvládnu.Zjistila jsem,že jakmile se mi nakupí problémy a velké starosti doma,nejsem schopná své pití kontrolovat,nejsem opilá na plech,piju jen pivo,udržuju si tím celý den hladinku abych přežila.Ráno je mi špatně,nenávidím se za to že nedokážu přestat.Chodím na AA,ale poslední dvě sezení jsem nebyla,neměla jsem se tam jak dostat,město kde sezení AA jsou,je od nás vzdáleno 75km.Já cítím,že už to nezvládám.Mám malé dítě a nemám již rodiče,kteří by pomohli s hlídáním až bych byla v léčebně.A to mě dost brzdí se k tomu rozhoupat,manžel je už starší pán,dítko je moc akční a on ho nezvládá.Nepracuje,je s náma 5let doma,trápím se tím neskutečně,neustále jsme bez peněz.Sama nemůžu sehnat práci,žijeme v chalupářské osadě daleko od všeho,a to jsme žili praze než se nám narodil chlapeček.Trpím tu,nemám to tady ráda,nikoho tady nemám.Nemůžu už ani vystát toho svého mužíčka,jsem vlastně už ženská bez vlastního názoru,degradovaná alkoholička.Nejradši bych to zabalila,ale já to nemůžu udělat dětem,nemají o tom tušení,moji dva starší synové semnou nebydlí,měli problémy s novým manželem a místem bydliště.Prosím Vás,dá se ještě najít nějaké řešení,rada?Děkuji všem.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Leesa - 08/05/2012 09:39

Ahoj,
jednou upadnout asi není důvod pro to, aby se člověk začal nesnášet, hlavu vzhůru!!! Máš to hodně náročný, každý máme svoji míru stresu, kterou jsme schopní ještě zvládat, ale to není důvod pro to, aby to člověk vzdal.

Měla bys mít svého obvoďáka, jestli mu věříš, tak to začni řešit s ním nebo si najdi jiného, kterému můžeš věřit. Dojíždět 2x týdně 75 km není úplně reálné dlouhodobě. Partner Tě asi docela dusí, zkusila jsi s tím něco dělat?

Venku bude asi hezky, docela dobrý den na zbavení se zásob, co říkáš :-)))?

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Liba - 08/05/2012 11:46

Když sama přiznáváš, že by Ti pomohla léčebna, nemáš opravdu někoho!!!kdo by malého pohlídal?Tvůj alkoholický stav se bude jen zhoršovat, co dál??Vrať se mezi lidi, řeš své problémy střízlivá a hned!

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Alkoholikem z vlastní vůle - 09/05/2012 10:15

Ahoj,

ať se to s tebou má jakkoli, řešit spíše dřív než později. A co nejvíce. Z mojí zkušenosti říkám, že tě chlast hrozně podvádí, pořád to vypadá pod kontrolou, přijdou excesy, někde ti něco ulítne, sklenička, dvě, patnáct, tak dneska zavolám do práce, že jsem nemocný, zítra to doženu. Prd. Já jsem teď před léčebnou, dokopávám se k tomu, abych se tam zašil. Před pár týdny jsem to chtěl zaříznout, že prý silná vůle, jsem osobnost, poradím si. Je to jen pouhopouhá lež. Jak to tu už padlo, to jsou ty podvědomé strachy, co s námi mávají. Každý tím chlastem katalyzujme něco jiného, ale ve chvíli, kdy si uvědomuješ problém, je už pravděpodobně tak velký, že to sotva můžeš zvládnout. Ale nejsi sama, v těhle průserech se nás motá spousta... vydržet, vytrvat, řešit! Je jaro, nejlepší chvíle se k těmhle trablím postavit čelem. Mně pomáhá příroda, to je takový ten vnější smysl. I když se to v hlavě sere sebevíc, když okolo kvetou kytky, víš, že před tebou i po tobě ta všeobjímající vůle k životu bude. Což není návod, posuď si sama, co je pro tebe inspirací a životní silou a toho se drž. A já tobě držím palce!

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Veronika - 12/05/2012 13:02

Ahoj, já píšu, protože mám podobný problém. Dřív jsem pila taky tak třikrát týdně, nejlépe večer doma, když děti usnuly. Taky jsem to přikládala stresu. Časem se z toho stal zvyk. Pak jsem se rozvedla a poznala trpělivého a hodného partnera. Ten samozřejmě nechce abych pila, takže jsem to zkusila. Nějaký čas to fungovalo dobře. Musíš si to prostě zakázat. Ale je to těžký. Musíš to chtít celýmm srdcem.Jinak kontrolované pití je kravina, aby tě to náhodou nenapadlo jako mě:-) Jenom by sis prodloužila utrpení. Já si řekla, že když jsem zvládla nepít přes rok v těhotenství, tak to dokážu zase. Něco na tom je.

My ženský jsme stavěný jinak než chlapi a máme jinej metabolismus. Mluvila jsem o tom s psycholožkou a ta mi řekla, že v tomhle typu občasného pití a při typu osobnosti (kterou asi máme trochu podobnou) doporučuje absolutní abstinenci navžy.

Bojuju s tím, ale zrovna včera se mi po pěkně dlouhý době podařilo se zlískat a ztropit ostudu, takže nejsem vítěz. Každopádně znám jednu terapii, kterou nedělá psycholog. Jmenuje se klíč k životu a je to na styl kineziologie. Velmi mi pomohla v jiných oblastech, takže teď jsem se objednala i na to pití. Je to taková forma lehké hypnózy a vřele ti ji doporučuju. Cena se pohybuje kolem 500 a určitě ji najdeš i poblíž svého bydliště.

Nečetla jsem tuhle diskuzi do konce a zřejmě ta slova jako že jsi zpitka a tak, jak tu někdo psal, tě mají nakopnout. Ale já si myslím, že jsi dost silná na to, abys s tím něco udělala. Protože jinak bys neměla odvahu ani chuť sem napsat.

A nemyslím, že jsi alkoholik, ani já nejsem, ale forma alkoholismu to je. Máme nakročeno do pekel. Přeju ti hodně štěstí:-) A jsem si jistá, že to zvládneš.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Martina - 12/05/2012 13:11

Ahoj, pokud to máš takhle, z vlastní zkušenosti vím, že sama to nezvládneš. Léčila jsem se ambulantně, ale musíš být pod dohledem neustále a nikdy se nenapít. Jiná žádná cesta není. Pak jen pít a umřeš. Také mi pomohla skupina abstinujících alkoholiků, ačkoli nerada říkám ze svého soukromí, tam mi to nevadí. Aspoň si vyslechneš jiné, stejně postižené lidi a zjistíš, že není důvod se opíjet. Taky si musíš se skupinou sednout. Mně to vyšlo na druhé skupině v okolí svého byddliště. Předtím jsem jezdila do velkého města, abych byla anonymní, skupinu vedli dva mladí terapeuti, papouškovali naučené fráze bez prožitků a zkušeností..to není taky jednoduché najít si dobrého psychiatra a terapeuta. Já jsem měla štěstí, ale vše záleží jen a jen na Tobě samé. Držím palce a nepij!

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Veronika - 12/05/2012 13:50

Nikdo Vám nemůže radit co máte dělat, ale z vlastní zkušenosti vím, že nejtěžší a zároveň jedinou možností je odejít. Nemůžete to udělat dětem, chápu. Ale žwe jim děláte to, že jim dáváte příklad jak vypadá manipulativní vztah, to vás určitě nenapadlo. Neberte to ve zlém, nechci ani náhodou moralizovat, ale měla jsem takový vztah. A dvě děti. A odešla jsem. Teď jsem konečně šťastná s hodným partnerem. Proto na nic nečekejte, ono se totiž nic nestane. Změnu musíte chtí Vy sama.

Hodně štěstí Vám i dětičkám přeje Verča

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?

Vložil Veronika - 12/05/2012 14:08

Mám úplně stejný problém. Nepiju nijak často, ale jednou za čas se zpiju do němoty. Dělám strašné věci, jako bych to nebyla já. Naposled včera. To, co dokážu udělat za ostudu snad nezvládne nikdo. Chci přestat pít. U psychologa jsem byla, byla mi doporučená abstinence. Jinak mám také problémy a složitý život, ale umím se jim postavit. Proto si myslím, že piju z jiného důvodu, ale nevím z jakého. Cítím se pak sebevědomá, což normálně nejsem. A chovam se jako ta největší potvora z filmu. Strašný stavy, jsem z toho nešťastná. Mám strašný výčitky a je mi hrozně. Jak ale začít, stačím na to?

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?

Vložil Martina - 12/05/2012 14:39

No jo, tyhle stavy já znám také, když se napiješ jsi úplně jiná.
Já jsem byla hrozná, přitom jsem docela hodný člověk..:)
Navíc otec je abstinující alkoholik, v rodině se popíjí všeobecně /ale nikdo s tím neměl takové problémy jako my dva/, takže genetická zátěž tam je. Stresové prostředí, spouštěcí mechanismus, to je známé, navíc jsem dlouho byla na MD. když jsou děti, je to vůbec nejhorší.
Já jsem to sama nezvládla, a to jsem rozhodně nepila denně, ta pomoc je důležitá, ty se totiž vidíš v lepším světle, a řekneš "ále co,nic se nestalo". Ale může se stát, sama píšeš, že v opilosti děláš věci, které bys za střízlivého stavu nedělala, takže klidně můžeš způsobit neštěstí někomu nevinnému. Já jsem také dlouho otálela, než jsem tu pomoc vyhledala, dokopal mne k tomu nakonec i manžel, který mi dal nůž na krk: "Buďto my nebo chlast!" A já se rozhodla pro rodinu.
Záleží na tom, co Ty chceš sama, ale já vím, že to není jednoduché, ale jde to, zaměstnávej se něčím užitečným,a pěkným. Držím palce!

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?

Vložil Liba - 12/05/2012 16:04

Je rozdíl mezi abstinujícími alkoholiky a anonymními alkoholiky,jsou to 2 různá společenství.Na Abstinujících jsou terapeuti, na Anonymních jen alkoholici, co už nepijí,ví, jak na to.Děvčata, jste asi alkoholičky obě dvě, výmluvy na stresy.....to známe každý.Většinou nezbývá moc sil, energie u alkoholika, zvládat sám svůj problém s pitím, určitě je nutná pomoc, vřele doporučuji Anonymní alkoholiky, každý z těch, co si prošli peklem opilců rád pomůže, poradí, a zadarmo!!!!!!!

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?

Vložil Veronika - 12/05/2012 16:45

Já se právě nevymlouvám, mně to totiž dneska došlo. Po tom včerejšku. A to jsem se tak pěkně držela. Dřív ještě v manželství jsem byla nešťastná a pila doma skoro obden. Pak jsem se rozvedla, nevím proč, ale omezila jsem to pití. Našla jsem si skvělého přítele, překonala tolik těžkých chvil a teď už doma nepiju vůbec. Ven jdu tak jednou za měsíc s holkama a i tam jsem se snažila držet, ale nikdy to nezvládnu. Vždycky se opiju a dělám strašný blbosti, upozorňuju na sebe, flirtuju, prostě jsem hnusná. A pak je mi to strašně líto!

Včera to bylo ale jiné, vůbec to nechápu. Jsem v pohodě, nic se mi neděje. Před dvěma měsíci jsem prodělala nervové zhroucení, ale dala jsem se do kupy, zašla k psychologovi a na takovou jednu trapii, jmenuje se Klíč k životu. Je to něco mezi lehkou hypnózou a kineziologií. Nemám totiž žádné sebevědomí a mám tendenci se sama pořád ponižovat. Odjakživa. Ale pomohlo mi to, všechno bylo v klidu. Zašli jsme s přítelem na příjemnou večeři na jednu takovou rozhlednu a já se tam prostě opila! Nakonec jsem odmítla s ním odjet, že to dojdu pěšky přes les, a zabloudila jsem. Tak jsem se musela nalitá vrátit. Nu a tu rozhlednu má přítelovo spolužák, takže ostuda jak brno.

Odvezli mě domů, ale to bych nebyla já, abych nezavolala kámošce a nepokračovala v hospodě a na diskotéce. Tam jsem se lascivně svíjela jak poslední ..., než jsem po dvanácté v noci došla domů. Ano toto vše jsem byla schopná stihnout od sedmi večer.

Našla jsem si sdružení AA online a přihlásila se tam. Nemám problém nepít normálně, ale mám problém ve společnosti. Máte nějaké rady, jak teda začít? nemám abs´táky ani nic jiného, netrpím, když nepiju. Ale když jdu s holkama tak prostě po tom alkoholu se cítím líp nebo co. Nechci si zničit život. je mi 32 a mám dvě krásné děti, krásnou práci a skvělého přítele. Jsem vlastně strašně šťastná žena. Nevím proč si šlapu po štěstí, nerozumím tomu. Budu ráda za každou radu.

Díky Veronika

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?

Vložil Martina - 12/05/2012 17:46

Alkoholik je alkoholik. Já jsem anonymní alkoholiky a abstinující alkoholiky nemotala. Nebo jak jste na to přišla?..:)
Jsou to dva rozdílné termíny pochopitelně.
Abstinující alkoholik je člověk, a AA je skupina. Mně šlo hlavně o to říct, že také není jednoduchý narazit na dobrého psychiatra, psychologa či terapeuta. Třeba můj první střet s psychiatrem byl děsivý a dodnes je to moje noční můra, kdybych byla labilní a "brala si k srdci" jak zle se ke mně onen psychitr choval, asi bych vyskočila z okna. Hodně lidí si na něj stěžovalo, to je potom opravdová hrůza něco takového potkat.
Jistě, že to chce přísnost s žádné mazání se s alkoholikem, ale ne ponižovat, dupat, vysmívat se. Ano, přesně tak se onen doktor choval, a nejen ke mně.
Našla jsem si svoji doktorku, je sice také přísná, ale mám k ní velikou důvěru...

Veroniko Vy trpíte pocitem méněcennosti, já nevím proč, já jsem to tak měla taky, pocit nedocenění, ale to je dáno povahou, měnit se asi nezměním, ale dělám to v čem jsem dobrá, a to mě nyní uspokojuje, ale nesmím u toho pít! To je zásada...

Si vemte kdyby vás tak viděly děti, jak se svíjíte před cizíma chlapama..já jsem tohle naštěstí nedělala, pila jsem hlavně doma tajně, takže to nikdo, ani okolí nevědělo a neví.
Ale o vás se bude za chvilku mluvit a děcka se za vás budou stydět...to chce odbornou pomoc, kinezilogie je jen podpůrná léčba, hlavní je psychiatr, odborník na závislosti a ten Vás nasměruje..

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Liba - 12/05/2012 18:54

Veru, jsi jen alkoholička.Neumíš ovládnout pití, vždy Tě ten chlast dostane!Víš to moc dobře sama.I kdybys chodila za tři měsíce na jedno, stejně se zpiješ, děláš blbosti....my alkoholici prostě neumíme zastavit pití v rozumné míře.Je to silnější, než my.Dobře, že jsi udělala první kroky k AA, najdi si i nejbližší skupinu, osobní kontakt je lepší, neboj, nikdo se to nedozví, pravidlo AA-že kdokoliv byl na mítinku viděn, a co se tam povídalo , se nesmí vynášet ven!

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Veronika - 13/05/2012 11:01

Děkuju Líbo,

kontakt jsem hledala, ale bohužel mam všechno tak 80 km daleko. Každopádně jsem se přihlásila do AA online skupiny a teď čekam, co se bude dít. Alkoholička jsem, jinak by se mnou tohle chlast nedělal. Neznam nikoho, kdo by takhle vyváděl. Jsem prostě expert:-((Na druhou stranu moc nepiju, fakt jednou za čas, tak si říkám, že bych to mohla přece dokázat. Za poslední rok jsem už zvládla tolik věcí..Ale ten alkohol mam od 16 let. Mluvila jsem s tou paní kineziložkou, jak jsem tu psala a odhadla to dobře. V 16 nějakej blok, je fakt, že v tý době jsem začala popíjet a řádit, teď, ve 32 pokaždé, když něco vypiju, probudím tu šestnáctiletou Veronikau. Spouštím si nějaký program či co. No v úterý jdu na odblok. Tam najdeme příčinu.

Vůli mám, je mi pořád hrozně, jak jsem se chovala. Jsem šéfka jednoho muzea, měla bych mít úroveň a ne se cxhovat jako kravka. Uvědomuju si to a chci celou bytostí přestat pít. A tak si říkám, že když nemám možnost těch AA, co třeba takhle přes vás všechny? Já nevím, jak se to dělá, jak se odvyká. Ale chlast mi nechybí, abs´táky nemám. Spíš jsem nikdy takhle dohodlaně nebyla rozhodnutá abstinovat.

A jak se vyrovnáváte s psychikou? Já mám lehká antidepresiva od psycholožky, ale stejně je mi po tom pátku strašně. Ponížila jsem sebe i přítele a nevím, jak se s tím vyrovnat.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Martina - 13/05/2012 14:24

Veroniko, jsi dospělý člověk ne robot, automat, klopýtnout může každý. Zakoplas, upadla, ale zase jsi vstala a jdeš dál. Odvyknout, záleží na tom, jak se cítíš být silná. Já zase tak silná nejsem, proto jsem

šla za odborníkem. V naší skupině /cca 20 lidí/jsou jen dva lidé, kteří se neléčili ambulantně, ani nebyli v léčebně, zbytek si léčebnou prošel, takže je to opravdu pro silné nátury, odvyknout si úplně sám, bez odborníků a podpůrných skupin, Musíš si říct, jaká jsi a pak se rozhodnout.
Já neberu nic, zaměstnávám se, musíš úplně vyhodit výhybku v myšlení, jde to, jen být trpělivá. Navíc máš bezva prácim určitě bys o ni kvůli chlastu nerada přišla..Drž se..

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Veronika - 13/05/2012 14:41

Děkuju:-(Přítel je samozřejmě smutný, ale zůstane se mnou. Cítím se silná, protože jsem toho za poslední dva roky musela překonat celkem dost, nebylo to lehký. Mám to v povaze, vím o tom. Ale dokážu to.Nechci aby se za mě děti musely stydět, chudinky. A aby se mi někdo vysmíval. Jsem zodpovědná sama za sebe, ale mrzí mě jedna věc. Ta moje kamarádka moc dobře ví, jak mě tyhle stavy trápí a co dělam. Byly jsme pět minut od baráku. Nemusela mě tahat na diskotéku, mohla mě vzít domů. Ona je totiž absitnent. Někdy mám pocit, že si tím dokazuje, že je lepší. Ne, tohle už nikdy nechci dovolit. Držte mi palce, už se nenapiju. A snad i ta ostuda za čas vyšumí, co můžu dělat. Holt budu dělat jakoby nic. Je to tu malé město, je to těžký.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Martina - 13/05/2012 15:03

Pak je to kamarádka na prd, pokud ví, že s pitím máte problém.
Ale hlavně si to musíte uvědomit Vy. Narazíte někde na úplně cizího člověka, který Vám pití nabídne, Vy to přeženete, a kdo za to může, Vy nebo on? Jistě, že Vy, musíte si dát pozor, se klidně na něco vymluvte, když nechcete říct pravdu, já to také neříkám každému, co je komu po tom. Řeknu, že je mně blbě nebo beru léky a hotovo. Rodina a nejbližší kamarádi to ví, ale neotravují mě s tím. Záleží jen a jen na Vás. Na blbce a posměváčky narazíte vždycky, ale to vás nemusí zajímat, důležité je Vaše zdraví a láska Vaší rodiny...To půjde, máte moc hezké povolání, neztraťte ho...Mějte se..
/Já se omlouvám, jednou Vám vykám, jednout tykám, nějak si to přeberte.. :) ..../

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Liba - 13/05/2012 19:18

Veru, za chvíli někdo jiný něco provede, a na Tebe zapomenou!Klídek.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Veronika - 14/05/2012 14:30

Dík:-) Už je mi líp:-) Naštěstí mám kolem sebe lidi, kteří mě psychicky podpořili. Ale stejně už pít nebudu, mám v tom jasno. Tohle už nechci zažít nikdy více. Moc moc děkuju, jste tu všichni bezvadný.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Aneta - 14/05/2012 15:43

Morální kocovina je hrozná. Ale vidíš, už je líp a BUDE !!!

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil zuzika - 22/05/2012 20:33

Rehabilitační centrum EXIT pomáhá lidem,kteří jsou
závislí na drogách, alkoholu a gamblerství.
Pokud patříte mezi ty lidi, nebo někoho takového znáte, kontaktujte nás:
tel.:737212824 , 603 880 068 , email:rcexit@seznam.cz, skype:rcexit10,
webové stránky : www.exitrc.webnode.cz..

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Skladatel - 12/06/2012 14:02

Ahoj.
U mě to začalo před mnoha a mnoha lety. Takový to obyčejný pochlastávání,pak se přitvrdilo postupem času,a najednou sem zjisil,že alkohol mi trochu jakoby pomáhá psychicky líp zvládat stresy a nervy každodenního života. Vedlo to tak daleko,že sem si na chlast zvyknul,a udělal si z něho kámoše. Nebo on ze mně lokaje? Asi tak to bude lepší vyjádření,protože časem sem se bez panáka už nebyl schopnej ani normálně podepsat,a frťany sem si lil do dvoudecky abych to nerozlil a flašku sem si schovával ve sklepě v paneláku aby mně nikdo neviděl. To je další level.
Nicméně,zvládnout se to jistě dá,neboj se. Prostě to tak chceš,nebo ne. Nic mezi tim neni!!! Tak to prostě je. Jen na Tobě záleží,co se stane dál.
Byl jsem svýho času jako Džin...kde se otevřela lahev,tam jsem byl. A litr kořalky byl muj denní ,,základ,,

Přišel jsem o manželku,práci,přátele,řidičák,úctu i respekt,a co víc,málem i o děti. Jednoduše sem jim nedal šanci jinou,než to sledovat,jak se ničím. Jednou se ve mě vzepřelo svědomí,teda spíš jeho zbytek,a řek sem si DOST,TOHLE UŽ NENI K ŽIVOTU. Přestal sem ze dne na den. Musim říct,že to bylo dost tvrdý. Absťák od rána do noci,a celou noc až do rána. Halucinace,blití,mluvení s kytkama,návštěvy mrtvejch kamarádů,a po tejdnu i brouci pod kůží,pavouci...co Ti mam povídat. Po celou dobu mi moje druhý JÁ cpalo DEJ SI PANÁKA A ULEVÍ SE TI,PAK TO ,,NĚJAK,, POŠÉFUJEŠ...ale sám sem si řek NE,prostě budu hustej,a dyš sem si nadělal do hnízda,tak si taky sám vykydam...! Delírko se mi míchalo s realitou,a naopak,až sem se z toho probral v blázinci. A tam to bylo snad ještě horší. Tolik trosek,zničenejch lidí bez mozku,to sem neviděl,a netušil jak je to otřesnej pohled... Dost otřesnej i v tom,že sem tam byl mezi NIMA. Já,dřív veselej člověk,bavič,zodpovědnej

táta,chlap co daroval kostní dřeň,nebo třeba zachránil 2x život při autonehodách. Já ochotnej všude pomáhat,přátelskej prostě týpek,jsem najednou neměl kolem sebe svoji rodinu,děti,přátele...ale jen bandu takovejch bezmozků,kterejm už bylo uplně jedno,jak fungujou,a jesli vubec fungujou,a ja byl jeden z nich,se stejnejma vyhlídkama do budoucnosti... Na to sem fakt nechtěl přistoupit! Naštěstí moje mamka podepsala za mě,40tiletýho chlapa reverz (ja nemoch,ja byl jen číslo,bez občanky,telefonu,práv) a po týdnu sem šel domu. Dneska si myslim a sem přesvědčenej o tom,že kdyby to neudělal,asi bych tam s NIMA zustal nafurt...
Byl jsem nejdříve asi 3 dny u mámy,a přišlo další rozhodnutí. Dál musim zase sám. Sem přece chlap,mam 9ky nohy,tak to prostě ustojim. Prostě to tak bude! Šel sem bydlet zase k sobě do bytu,našel si práci,děti si zaplať Bůh našli zase tu starou optiku,kterou mě vídávali,a ja byl blahem bez sebe,že si znova užívám ,,normální,, barevnej svět,v klidu,bez výčitek svědomí...a všechny problémy a počáteční potíže se začleněnim zpátky mezi ostatní,mi připadali jako radost. Byl sem,a jsem pořád vděčnej za to,že to můžu zkusit znova. Beru to tak,že jsem dostal druhou šanci,protože v delíriu se stalo pár lapálií,kdy sem to malem nevydejchal,ale byl jsem zpátky.
Je to teprve 5 let zpátky,a už jsem odnaučil říkat NIKDY a slovo ,,chlast,, ve mě evokuje jen vzpomínky na ty chvíle motání se,pohrdání,a pohled do lednice,kde se na mě každej den smála flaška rumu a vodky,a vzpomínky na blázinec a ,,kolegy,, pochcaný nebo posraný,co drmolej nesrozumitelný věty a bláboly...
Dneska jsem šťastnej a pyšnej děda,mam kolem sebe milovaný děti,nový přátele (o tamtěch sem si musel opravit mínění,a opravdovejch mi zbylo ,,jen,, 3) slušnou práci,na starý kolena sem si splnil klukovskej sen,a pořídil si čopra,a se svoji roštěnkou nebo dcerkama vyrážím na kochačku Českým rájem,kterej tak miluju...
To všechno ale nemuselo bejt...
Ber to takle třeba: ztroskotáš na holym vostrově (alkoholismus) a nikde tam neni žádnej bar,sámoška,nic,prostě realita je,že chlast neni. A budeš taky muset abstinovat. Bude se Ti chtít umřít,nebo to budeš řešit?
Hlavní pak je,jak říkával náš dneska už nebožtík trener hokejový reprezentace Ivan Hlinka: HLAVNÍ JE SE Z TOHO NEPOSRAT!!! :-)
Přeju všem dost pevný vůle a víry v sebe sama. Tím se to ANO dá zvládnout...
Skladatel
¨

ahoj,skladatel

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil farfalle - 12/06/2012 21:41

_____

krasne!:)

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Karolína - 26/09/2012 14:23

_____

Ahoj, potýkám se se stejnou otázkou. Rozhodla jsem se přestat pít. Dnes je to 22 dní. Zatím necítím žádný problém, ale pořád čekám, co a kdy něco přijde. Nevím, jaká doba je opravdu kritická a za jak dlouho si budu moci říci, že z nejhoršího jsem venku. Kouřit se mi podařilo na 2. pokus - byla to největší zkouška pevné vůle, jakou jsem kdy v životě zažila. Nekouřím již 30 let. Kdyby to bylo podobné s

alkoholem jako s nikotinem, řekla bych, že mám docela dobře našlápnuto. Ale slyšela jsem, že po několika týdnech abstinence může dojít k depresím. A tak váhám, zda bych přeci jenom měla kontaktovat nějakého doktora? Prosím o váš názor. K.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Liba - 26/09/2012 18:00

Karolíno, stačí si vypovídat duši, svěřit se s depkama, které možná přijdou, zajděte na AA, kde pochopíte , co alkoholismus je, jak ne tu abstinenci, je to lehčí.Deprese k Vám můžou dorazit, nemusí.Jestliže už 22 dní jste v pohodě, je to bezva.Ale stejně by bylo lepší vědět, kdyby!! nastalo zle, co dělat.Určitě nechytejte po skleničce.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Michal Pooh - 26/09/2012 19:23

Alkohol sice není tak silně návykový jako nikotin (ten je nejnávykovější drogou vůbec), ale nenech se zmást, Karolíno. Alkohol je totiž mnohem záludnější tím, že ho společnost vnímá naprosto jinak než ostatní drogy.

V praxi, když se řekne, že člověk nekouří, zamená to, že nekouří vůbec. U alkoholu je tomu jinak - Když řekneš, že nepiješ, většina lidí to chápe, že se neopíjíš, tzn. dáš si dvě a jdeš domů. V určitých situacích budeš považována dokonce za neslušnou, když si s někým nepřiťukneš.

Další problémy alkoholikovi činí paměť, která má tendenci zlé vzpomínky vytěsňovat. Proto přijde doba, kdy si vzpomeneš většinou na to dobré, co jsi zažila s alkoholem mezi přáteli a ne na to špatné, kvůli čemu jsi přestala pít.

Také se může stát, že se dostaneš do problémů, přijde na Tebe nějaká životní tíže a Ty v oslabení na své rozhodnutí nepít snadno zapomeneš.

Proto je třeba původní rozhodnutí k abstinenci neustále obnovovat konzultací s odborníky a hlavně, udržováním trvalých kontaktů se sobě rovnými, tj. s abstinujícími alkoholiky.

Mimochodem, určitě časem poznáš, že mnohé Tvé problémy okolí "normálních lidí" ani nechápe, a proto Ti není schopno společnost podobně postižených nahradit. Nakonec také můžeš dospět tak daleko, že budeš sama pomáhat jiným, a to už je přece krásná životní náplň, ne? A o to vše by ses samotářstvím připravila... :)

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Liba - 27/09/2012 06:05

Vřele doporučuji podívat se na :Hyde park, z 19.9., psychiatr Radkin Honzák.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil zlata - 27/09/2012 07:18

Já nemůžu říct,zda je člověk schopen pomoci si sám.Po 20ti letech paření se o to snažím již 11tý den.Zatím v poho,spíš cítím odpor k alkoholu...nějak se mi to příčí.Ani nemám chuť,jsou mi odporný ty rána...
Ale to je zatím,nevím co bude dál.Nemám s tím žádnou zkušenost.
S gamblerstvím jsem přestala taky ze dne na den a cítila jsem taky takový odpor...kéž by to tak bylo i s alkoholem.
No uvidíme...

Ještě něco,dnes jsem nad tím v noci přemýšlela...ne,že bych nemohla z nějakýho absťáku spát,ale bolelo mě břicho...ženy vědí proč :)
a říkala jsem si,že jsem prostě mezi lidmi zapsaná jako pařmenka a tak to bude těžký odmítat...za 14dní jedu na školení a tam se vždy hodně pije a vím,že mě jedna kolegyně bude nutit...(jde do důchodu,tak se bude loučit a chce oslavit i moje státnice),řeknu jí ale ještě než tam odjedeme,že si nepřeju,aby mě nutila...trochu jsem jí nastínila situaci,tak to buď pochopí nebo ne...a nebo nepojedu vůbec a bude :)
Zítra je ta oslava,kde na mě budou všichni koukat jak na někoho z jiný planety a bude jim vrtat hlavou,že zrovna já nebudu pít...zmínila jsem se oslavenci,že jedu autem a prej,že to teda ani nemusí slavit,když nebudu pít...
musím se smát,copak tu oslavu dělá jen kvůli mě? :silly: bude tam ještě dalších 8 lidí...mě to přijde jako citový vydírání...a každej se třepe na to jak oslaví panákem moje státnice.Já stejně panáka nechci pít,nějak těm hospodským nevěřím,že prodávají kvalitní alkohol...o peníze mi nejde,takže ať si na mě klidně dají,třeba i dva :)
Abych od jejich narážek měla pokoj,říkám,že i pro ně z toho plyne výhoda...odvezu je pak klidně domů :)
a že když se neumím chovat,když se napiju,tak prostě pít nebudu vůbec,no a?
takže tak :) :)

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Liba - 27/09/2012 07:57

Není smutné to, že spousta lidí si myslí, že slavit se musí opíjením?Zlato, gratuluji ke státnicím, a ať si každý pije jak chce, co chce, je to opravdu jeho věc.Vy už víte své!No a!

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil zlata - 27/09/2012 08:08

Děkuji,včera to bylo 14dní co jsem odstátnicovala :) opila jsem se,svou blbostí jsem to všechno zkazila a druhý den z krásného pocitu byla jen blbá kocovina a radost pominula... :blink: to mě teda otrávilo a

proto jsem se rozhodla,tak jak jsem se rozhodla.

No právě,smutné je,že oslava je dle většiny spjata s opíjením se...

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil pavlína 11 - 27/09/2012 10:22

Zlatko také Vám gratuluji ke státnicím, nejsem žádný adborník na alkoholismus, ale pokud si člověk uvědomuje své chování, tak je na nejlepší cestě vše zvládnout. Oslavy bývají skoro vždy spojovány s popíjením alkoholu a je těžké ho odmítat, abyste jiným nerpřipadala divná. Já to vždy řeším tak, že si řeknu o větší skleničku a naliji si tak deci vína a doleji minerálkou nebo vodou pomalu upíjím, potom si dolévám vodu skleničku mám stále plnou a od ostatních mám pokoj. Jsem člověk, kerý nepotřebuje pít k tomu, aby se dokázal bavit. Druhý den jsem jak rybička.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil zlata - 27/09/2012 10:44

To je taky dobrá finta...taky jsem o tom uvažovala,ale bojím se,že by mi zachutnalo a nevěděla bych zase kdy přestat...zatím se na to necítím,ale myslím si,že to děláte dobře.A máte pokoj. :)

Určitě je dobrý,aby si člověk sám uvědomil,že už má problém...jinak to nemůže zvládnout. Právě teď poprvé v životě jsem si uvědomila,že jsem nechutná a vypiju už víc než kdejaký chlap a jdu do sebe,takže uvidíme... B)

Jůů a zítra jedna holka taky bude autem,takže nebudu sama...je to taková podpora :)

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Jana Mertosová - 27/09/2012 11:09

Zlatko-nic se neděje.No tak jste svými státnicemi a následným večírkem skončila s pitím.Pro vás je důležité z toho všeho uvědomit si a naučit se odmítnout pití ve společnosti.Bez kompromisu na rovinu říct,nechci,nepiju-co si myslí druhý, to vám může být naprosto lhostejné.Každý nějak začíná,začátek je těžký.Jen vy musíte vědet proč nechcete pít a naučit se to ustát u sebe v soukromí,stejně jako ve společnosti.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil zlata - 27/09/2012 11:30

Všem moc děkuji za cenné rady a za podporu... :kiss:

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Aneta - 27/09/2012 15:45

Tu fintu s deci vína a dolívat minerálkou bych nezkoušela, mně by zachutnalo a pila bych jak duha.Víno bylo vždy moje ....nic jiného jsem nepila. Ale první oslavy po mojem rozhodnutí jsem ustála s výmluvou , že beru léky / žádná originální výmluva, ale přece,,/ Zkraje se mě pár lidí snažilo přesvědčit, že trochu se napít můžu, což striktně odmítám, chvilku do mě hučeli...ale potom s přibývajícím alkoholem už měli problémy sami se sebou. A v závěru byli rádi, když jsem je podepřela a některé i dovlekla s ostatními do taxíku. Večírek zažitý střízlivýma očima je k nezaplacení. Uvidíš tu proměnu , co s člověkem inteligentním dělá chlast, všechno si budeš pamatovat, ráno budeš fit. Já si svůj první večírek bez pití fakt užila, nikdy dřív bych nevěřila, jak to bude fajn !!!

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil petra - 07/10/2012 18:06

První krok je nejspíš za tebou, přiznat si že něco není v pořádku,moje zkušenost je že i když si člověk říká jak chce že se neopije aby se neuměl ovládat je to kl ničemu..doufám že se konečně poučím, je to jakýsi způsob týrání sám sebe někde uvnitř je nějaký problém který se snažim řešit, ale já nad tim zvítězím, jsem stále mladá a stále je tu naděje, v rodině mám ale dost alkoholiků takže hrozba tu je i do budoucna,držím ti palce!!!!

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Jana Mertosová - 08/10/2012 09:36

Petro.určitě se ti to podaří.Alhoholem jsme dokázali klamat sami sebe.A ty to už víš!

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Sabrina - 18/10/2012 12:47

Dobry den Katko,

taktez drzim palce a obdivuji Vas. I ja sama s tim potrebuji prestat, hrozne chci, jelikoz alkohol uz me ovlada jak loutku. Psala jsem prispevek o svych pocitech s podtextem olivneni nervove soustavy.....I ja uz par let (s prestavkou tehot. a kojeni) holduju piti, bohuzel.....par piv denne, kdyz jsem doma k tomu vino (padne i cela lahev), pritom to nechci, ale jsem jiz 6 a pul let na rod. dovolene, dostaveli jsme dum,

vse lezi na me, dodelavky na baraku, vazne to, dve deti, manzel neustale pryc.....porad jsem sama a rodice xset km daleko. Z Prahy jsme se prestehovali na okraj, tak to byva .....Vidim v sobe tu "zelenou" vdovu, jak se jim rika.....uz nevim, jak to zvladat, starosti mraky a resim to takhle. Myslim si, ze kdyz se napiju, bude vse lepsi, omyl..to vime vsichni..... a jak zacnu, tak pak nejde prestat, jedna sklenicka, druha.....treti.....nejake pivo.....zavrit se na tri mesice do lecebny nechci, taktez nemam kam dat deti.....potrebuji nekde zacit, potrebuji se taky "prepnout". Mam pocity viny, desnou naladu, jsem nervozni, ruce se mi klepou a nemluvim o tom, ze mi dela spatne rizeni v aute a toho jsem se zalekla.....musim to prekonat, zvladnout a vykaslat se na piti a normalne se radovat ze zivota.....dusledky jsou fakt hrozne a zacalo to nevinne.....nikdy jsem nepila, manzel me to naucitl.....(bohuzel), sam to omezil, ale nehorsi je, ze pokud je doma neustale kupuje basy piv.....nejhorsui je , mit doma zasobu.....Drzim palce, pripiste mi prosim nejakou Vas zkusenost.....tak nejak jsme zjistila, za mi vlastne to pivo ani trebanechutna, ale jsou dny , kdy to do sebe leju bez uvazeni a nevim , proc.....

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil ewa - 18/10/2012 13:01

Můj dnešní příspěvek...je vypovídající až dost.Napiš,prosím,zajímá mě,jak jsou na tom lidé,jako jsem já,v tuhle chvilku.Děkuju.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Jana Mertosová - 18/10/2012 13:19

Sabrino,co tak zkusit ambulantní léčbu?Dát do toho všechno.Já jsem na Antabusu,chodím do AA,každé první pon.v měsíci Spoj pro abstinující alkoholiky za vedení Dr.Turkové-když to nedám?Tak nastupuju do Apolináře.Mám na starosti dementní mámu devadesátka jí táhne.Je to za hůl,pořídila jsem kotě.Vím,že když to nedám-všechno musí jít stranou a nastupuju.Mám to tak domluvené se svojí psychiatričkou.Přece se neuchlastám.Mám 4děti-2ještě studují-pro pití jsem o ně přišla,dětství prožili v domově.Otec se jim už upil.Přece ho nebudu následovat.Viděla jsem tu jejich bolest-toto jim ani sama sobě neudělám.Už jsem nepila téměř 9roků a spadla jsem do toho zas.Rok se dařilo-opět pád.po půl roce znova.Ted´mám za sebou 4 měsíce.Dnes a denně se modlím ale nehodlám to vzdát.První rok je boj.Ty další už jsou úplně o něčem jiném.Holky-nejsme posery!

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil ewa - 18/10/2012 19:38

Paní Jano,Já před Váma neskutečně smekám....

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Jana Mertosová - 19/10/2012 08:52

Snažím se řídit heslem co tě nezabije-to tě posílí.ŽIVOT STOJÍ ZA TO ŽÍT.S chlastem to ale nejde dohromady.Padnout na hubu není ostuda-ostudou je zůstat ležet!Roky jsem se upíjela kvůli dětem.Nemohla jsem si odpustit,že jsem jako máma zklamala.Musela jsem se to naučit,abych vůbec mohla začít žít.Recidivy mne mrzí.Děti na mne byly pyšné,že se držím.Bylo až moc fajn-vlezlo mne to na mozek,přestala jsem udržovat pokoru.A pád byl zasloužený.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Eva - 30/09/2015 11:19

Takže mi Vaše příspěvky pomohly a i když jsou před lety, já stejný problém řeším nyní. Ano taky si myslím, že by se to dalo zvládnout a že záleží na vůli člověka a nechápu, že já....myslela jsem si že jsem docela silná osobnost a umím být na sebe tvrdá a ukázněná...nóó to umím v lečems. Např.vychovala jsem čtyři kluky, jsem dobrou manželkou už 44-let,od 18-ti let jsem dělala účetní a bez průšvihů. Teď v důchodě denně cvičím a učím se angličtinu po internetu. Dělám všechny domácí práce, čtu no a mám docela dost aktivit....ale pak to příjde..depka a koupím si láhev...no a prostě se odrovnám. Jistě mám důvody...ty se vždy najdou..ale tolik lidí prožilo horší věci než já a nedělaj to...no a já jsem pak z toho celá špatná..,protože prozvoním telefonem svoje ženatý syny...abych jim vylíčila jak jsem smutná chudinka sama(což není pravda, protože odpoledne příjde manžel), přičemž oni okamžitě poznají, že nejsem střízlivá, což je trápí a že by mi nevolali a nejezdili s vnoučaty k nám taky není pravda.Nóó a že mají hodně práce, tak to mohu být jen šťastná, protože uživí rodinu a nevysávají nás.Než vystřízlivím a dostanu se do formy...nedělám nic. Válím se tři dny v posteli a přemýšlím...proč jsem tak blbá a proč si ubližuji a kazím si zbytek života a ještě se k tomu strašně stydím . Takže s tím chci skončit a být vítěz...snad se mi to povede
:woohoo:

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Liba - 30/09/2015 12:01

Evo, radši hledejte pomoc.Jste starší, slabší, sama ten alkohol nezvládnete.Nemáte se za co stydět, jen nepadejte na dno,AA jsou anonymní, zadarmo.Lékaři odborníci Vás také mohou podržet, zkuste i antabus.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Pepa - 30/09/2015 12:11

Pil jsem v životě tak jako každej druhej. Rozpil jsem se vlastně až po 50 a to si říkám, co tak vlastně už

mladej nejsem, nemoh sem dělat různý věci, sportovat jako dřív, zdraví už není co bejvalo a tak dalších deset let sem si oblboval mozek. Pak se vzpamatuju a jé, já chci ještě pár let žít, vnoučata v prknech s mladejma v cizině, rozvedenej dvacet pět let, druhá žena mně opustila k vůli mý výkonnosti v posteli, tak akorát žít pro tu kozu a čokla, slípky, hej tak asi spíš strach ze smrti. A deset měsíců nepiju a furt se mi zdaj ty sny jak leju, budím se zpocenej hrůzou, myšlenky se mi stáčí k chlastu a sedim a přemýšlím co ještě tak můžu a ono vlastně nic. Chtěl bych k mladejm do ciziny a oni o mně vlastně nestojí, ještě mi to rozmouvaj. Stejně se jim tam nasáčkuju, prachy mám
:woohoo:

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Eva - 30/09/2015 12:17

Děkuji za radu...teď to zkusím sama a pokud se mi to nepovede vyhledám pomoc podle Vaší rady...možná že i to bude dobrá motivace. Vždy jsem se nějak držela toho, že když to zvládli druzí tak i já. Nó jasně se to netýkalo alkoholu, ale uvědomuji si, že musím dát veškerou sílu do toho, že když mně to napadne...tak si tu láhev nekoupit a při oslavách po té sklence nesáhnout a zatím mi asi bude stačit dát sem na Fórum, že jsem to zvládla...nu a tudíž jsem dobrá. Bude to kdo skoho...já nebo alkohol...tak mi zatím držte palce

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Eva - 30/09/2015 12:25

Tak jsi dobrej Pepo, že to zvládáš...já dám vědět jestli to taky vydržím....rozhodně chci....vždyť ten život fakt máme jen jeden a nedá se žít jen na zkoušku...takže bych si ho opravdu nechtěla dožít v delíriu :) jsem ráda, že jsem si vyhledala tohle Fórum....někdy stačí si i takhle pokecat a hned není člověk tak sám aby si sháněl kamarádku flašku

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Pepa - 30/09/2015 12:33

Díky :kiss: . Ale ono to jde, když se chce. Zkus sama a pak se uvidí. Já sjetej vyváděl, sousedům rodeo, policajti, záchytka, pak sem se se zatnul, pořídil pc a skypuju a nezájem. Tak je to. Ten nezájem byl už před tím mým pitím. Nejsem zlej.
Taky mně pomůže občas s někým prohodit pár slov.
Určitě napiš.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Eva - 30/09/2015 12:57

Určitě dám vědět a ty se taky ozvi jak to jde a kdo skóruje...jestli pevná vůle...nebo???

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Martina - 30/09/2015 14:51

Jistěže budete skórovat vy Evo a Pepo! Držte se, fandím vám, to dáte :-)

Dcera neponaučitelného a nenapravitelného alkoholika...

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Motejl - 30/09/2015 17:14

Já se držím 6 týdnů, ale předevčírem přišla strašná krize a měl jsem sto chutí se napít. Je zvláštní, že 6 týdnů celkem šlo v pohodě a najednou přijde den, kdy stráášně zatouží po chlastu. Nechápu, proč jsem měl najednou tak strašnou chuť. Modlím se, aby měl už takový den nepotkal.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil hella - 30/09/2015 17:17

Tak takovy krizovy den mam dnes. Drzim se 11 dni, ale dnes mam strasnou chut pit asi to nevydrzim :(((

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Ed - 30/09/2015 17:41

Bojuj.....jinak se budeš zítra chytat za hlavu...

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Motejl - 30/09/2015 17:41

Když jsem to já vydržel předevčírem, vydržíš to dnes taky. Ono to pak přejde a člověk je šťastný, že to vydržel.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Liba - 30/09/2015 18:02

_____

Hello, vzpomeň si na ráno, jak ti bude!Chlast je past.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil hella - 30/09/2015 18:08

_____

Bojuji, ale je to mazec. Mozek porad laka abych se napila. Uz jsem byla oblecena u dveri vyrazit pro chlast, nastesti jsem to vzdala. Udelala jsem si caj a zalezla s knizkou do postele. Jestly budou jeste takove dny tak se mam na co tesit. Zitra se, ale pochvalim a vstanu bez kocoviny. :-)

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Ed - 30/09/2015 18:13

_____

Jojo.....budeš na sebe pyšnà zítra....stojí to za to

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil hella - 30/09/2015 18:21

_____

Ted uz je to lepsi a vim, ze to za to stoji. Jsou to, ale krusne chvilky. Hlavne at je vsichni co abstinuji vydrzime :-)

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Motejl - 30/09/2015 18:33

_____

Musíme to vydržet!!! Hlavní je vyhýbat se stresu a nudě, protože to je spolehlivý spouštěč chuti na chlast.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?

Vložil Ja - 30/09/2015 19:31

---

hella napsal:
Bojuji,... Zitra se, ale pochvalim a vstanu bez kocoviny. :-)

Chval se sama, světu kolem je celkem jedno - jestli trpíš a střízlivíš nebo piješ. Děláš to především pro sebe! :blush:

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Eva - 01/10/2015 10:13

Díky moc.....fandění vždy pomůže...je to pěkný pocit, že má člověk někoho i na své straně a né jen proti sobě. V podstatě to celkem i zavazuje aby tyhle lidi člověk nezklamal

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Michal Pooh - 03/10/2015 17:09

Myslím, že zvládnout se sám zbavit alkoholismu sje velmi těžké. Důležité je, najít si přátele, kteří jsou rovněž abstinujícími alkoholiky a pravidelně se s nimi stýkat. Jinak do toho člověk zase spadne zpátky. Je to jako (vím že ohrané přirovnání) s uhlíky v ohni, které dokud jsou pospolu, drží se dlouho žhavé. Pokud se však některý od ostatních oddálí, velmi rychle vychladne..
Na alkoholismu je velmi záludná jeho schponost vytěsnit z paměti všechno špatné, čím si s alkoholem člověk v minulosti prošel. Právě tomu se dá zabránit pravidelným stykem s jinými alkoholiky.
Dále si ve společnosti stejně postižených lidé připomenou nutnost trvalé abstinence, neboť okolní společnost alkoholika po čase začne spíše přemlouvat, "aby si přece trošku dal, vždyť jedno neuškodí..."

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Ed - 03/10/2015 17:14

Tak s tímhle zkušenost nemám, nenavštěvuju ani AA ani nic podobného.....vlastně jsem nezměnil ani kamarády...jen nepiju...no čas ukáže

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Michal Pooh - 03/10/2015 17:16

I tak přeji úspěch.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Elfka - 04/10/2015 15:59

Ed, jak dlouho abstinujete?

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Ed - 04/10/2015 18:33

---

5 let pouhých

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Jana Teplá - 05/10/2015 15:04

Dobrý den, je mi 30 let a přes rok bojuji s alkoholem. Alkohol jsem nikdy neměla ráda, ale vdala jsem se bohužel za alkoholika, prožila si domácí násilí, rozvod, soudy...a paradoxně jsem do toho spadla i já. Jsem naštvaná sama na sebe, cítím, jak mě ten jed ničí. Přestože sportuji cítím jak slábnu.

Musím toho nechat, psychiatra už mám. Šíleně se bojím deliria. Mám snižovat dávky, čí pití alkoholu přerušit úplně? Prosím o radu, zkušenosti, popř. čím se vybavit na první dny abstinence, abych to nějak zvládla. I nad léčebnou jsem uvažovala, ale mám dvě děti a manžel je pracovně dost vytížen. Děkuji za odpověď.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Liba - 05/10/2015 15:46

Jano, dobře, že máš psychiatra, jenže ti asi nestačí.Léčebna by byla dobrá, tam jsi chráněná před alkoholem, pomůže.Chápu, že tři měsíce bez dětí je problém.Zkus ty AA.Znám dost lidí, kteří přestali pít díky tomuto společenství, drží se.Přestat bys měla hned, úplně, právě AA ti pomohou, budeš mít kontakt někoho po telefonu, v nejhorších chvilkách s tebou promluví, poradí..Nachystej si čaje, vody, vitamíny, připrav se na absťáky, alkoholické sny.Kéž bys to vydržela!

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Jana - 05/10/2015 16:13

AA sháním, ale v mém okolí se nenachází. Každopádně pokud mi doporučujete AA, jdu do toho a budu klidně dojíždět...Ano kéž bych to zvládla! Kdyby nebylo těch mých prcků, o které se starám řádně, tak se jdu léčit.Každopádně díky za reakci

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Liba - 05/10/2015 17:30

Vůbec neděkuj, jen něco dělej, půjde to, neboj.Najdi si Anonymní Alkoholiky, tam jsou všechna setkání, skupiny, už jich je dost.Jestli chceš, zavolej mně, 724 978 049

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Luděk - 05/10/2015 18:15

Ta rada, přestat hned naráz, není moc dobrá. Pokud jsi byla zvyklá pít velké dávky, čekají tě absťáky a ty se dají zmírnit postupným snižováním alkoholu během několika dní, udělat si rozpis a každý den pít o něco mít a dejme tomu během týdne vysadit úplně. To je moderní přístup, uplatňovaný zejména v západních zemích.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Ed - 05/10/2015 18:23

Jo...údajně to tak zkouší....ale pod dohledem odborníka....sama nemá šanci

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Luděk - 05/10/2015 20:02

Znám příběhy lidí, kteří to zvládli sami, vystřízlivěli během několika dnů a vyhli se absťákům. U nás jsme sto let za opicema.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Ed - 05/10/2015 20:05

Jo kdyby to bylo tak jednoduché....nepotřebujem léčebny, psychiatry, ba ani tohle fórum....

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil anoine - 05/10/2015 22:48

Jano,nepises,jak casto pijes,kolik...
To se tezko radi.Abstaky mohou nastat (nemusi)...
Dulezite je ale to,ze vis,ze je neco spatne a chces neco delat!
Ja napriklad abstaky neznam,ale presto problem s alkoholem mam.Nebojim se deliria jako ty,bojim se spise o ty okolo...

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Jana - 06/10/2015 07:24

Piju opravdu nezdravě moc, jak jinak než víno a denně. Teď mě čekají náročné dny, naštěstí máme doma lékaře internistu, kdyby bylo nejhůř.
Nejhorší je ten třes rukou a v práci je to celkem průser, jelikož jsem zdr. sestra. Blbé je, že u nás v rodině pijí všichni, tak nějak pořád "příležitostně". A o lidi kolem sebe mám velký strach.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Jana - 06/10/2015 07:46

Ještě jsem se chtěla zeptat na Campral? Máte s tím zkušenosti? Psychiatr mi to doporučil. Oslovila jsem i pana Nešpora a ten mi odepsal, že ho klientům podávají.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Reminiscence - 06/10/2015 11:33

Jani, pokud piješ denně, neriskovala bych okamžité vysazení, tam hrozí kromě absťáků i delirium nebo epileptický záchvat. Pravděpodobnost je asi malá, ale je. Se mnou byla v léčebně holčina z Moravy, která pila denně jenom půl litru, vlastně ani ne, dvě dvojdecky, ale léta, a pak když to vysadila, probudila se najednou v nemocnici. Absťáky asi mít taky budeš, chceš při tom zvládnout i chodit do práce? To bude hodně náročné, možná nemožné. Ale řešením proti tomuto všemu je nechat si předepsat nějaké benzodiazepiny, nejlepší na odvykání je Heminevrin, ten je ale na těžší případy, než jsi ty a asi ti ho nikdo nenapíše, a potom Diazepam 10, je to prevence proti epi i ti to velmi zmírní abstinenční příznaky, omezí třes apod., s tím bys byla schopná i té práce. V léčebně dávají zpočátku 3x denně (v horších případech i třeba víckrát) a postupně snižují. (nebo jakýkoli jiný bzd, neurol, lexaurin apod.). Ale brát jen nutnou dobu, než ti bude dobře, jinak je to silně návykové. S Campralem zkušenost nemám, znala jsem jen jednoho člověka, který ho zkoušel, ale po dvou měsících přestal, prý to za ty šílené peníze nebyl

žádný zázrak. Jinak, na to že znám takovou spoustu alkoholiků, nikdo ho nebral. Uvažovali o tom, i já, ale je to fakt drahé a s nejistým výsledkem. Na někoho to prý vůbec nepůsobí, ale to jsem jen slyšela, nemusí to být pravda.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Jana - 06/10/2015 12:06

Do práce chodím jen na dohodu a to dva víkendy v měsíci. No nazdar, mám se na co těšit, snad to nějak zvládnu.Ale za tu očistu těla a duše mi to stojí. V době kdy jsem řešila veliké problémy s bývalým manželem mi doktor napsal Citalec, pomáhal. Campral jsem zatím odmítla, nějak se mi nechce věřit, že by pomáhal. Je to pouze o mě, o mé vůli, o mém přesvědčení. Zatím se necítím moc fajn, ale žádná hrůza to není. Bojím bojím následujících dnů. Po dlouhé době jsem začala pořádně jíst, prolévám se vším možným nealkoholickým. Dřív by mě ani ve snu nenapadlo, že já budu řešit stejný PROBLÉM, kvůli kterému jsem se vlastně rozvedla :(

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Liba - 06/10/2015 13:02

O Campralu vím to, co už tady píší, nepomáhá, je drahý.To je lepší antabus.Kdyby!! jsi náhodou brala nějaké léky na uklidnění, doufám, že víš, že když se na ně napiješ, je to ta nejhorší kombinace, tak pozor, musíš sama vědět, že se nenapiješ.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Jana - 06/10/2015 13:13

Jasný...teď nic neužívám, ale vrátím se zpět k Citalecu, než se dám do kupy. Prostě to vyměním za víno. Manžel mě podpoří, bude respektovat suchý dům a pivo si dá v hospodě. Měli jsme včera o tom debatu. Sám přiznal, že to také přehání s pitím, ale on to zatím neřeší. Děkuji všem za odpovědi.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Jana - 06/10/2015 13:16

Díky Líbo za možnost tel. spojení...zatím raději zůstanu v anonymitě.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil anoine - 06/10/2015 14:20

Campral jsem brala kdysi,kdyz jsem sla k lekari s tim,ze jsem asi alkoholik a chtela jsem Antabus.Po vsech vysetrenich mi ho nedali,ze na tom nejsem tak,abych ho musela brat,ale "preventivne" jsem dostala prave Campral.Prestala jsem tehdy pit,na nekolik mesicu,ale bez Campralu.Ten jsem brala az za nejakou dobu,kdy jsem pit opet zacala a vadilo mi to.Nepomahal.Vubec jsem "necitila" jakykoliv ucinek...

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Ja - 06/10/2015 15:13

---

anoine napsal:
Campral jsem brala kdysi... Nepomahal.Vubec jsem "necitila" jakykoliv ucinek...

Dá sa prepiť(!), aj bez katastrofy oproti Antabusu. :blush:
(Je to tiež len psycho-barlička.)

"Antabus je mocnejšie kúzlo!"B)

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Ed - 06/10/2015 16:27

Antabus se dà přepít v pohodě. Asi je to spíš psycho.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Ja - 06/10/2015 16:46

Ed napsal:
Antabus se dà přepít v pohodě. Asi je to spíš psycho.

Vyskúšal som a neodporúčam, nikomu súdnemu, ani nepriateľovi! Psycho je tá báchorka/reklama okolo. ;) (...Ale je potrebná!)

(Vďaka trénovanému organizmu a okolnostiam som to prežil... ale, už viackrát sa testovať nepotrebujem! Zaspával som aj za pochodu... :( )

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Ed - 06/10/2015 16:52

_____

Žàdný doktor nepředepíše lék, který pacienta může ohrozit na životě.....antabus, jeho účinky, to je mýtus

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Ja - 06/10/2015 17:03

_____

Ed napsal:
...antabus, jeho účinky, to je mýtus

"Deklaruješ vlastnú skúsenosť", Edo? B)
(V ktorej mytológii je mýtus o Antabuse?) :p

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil anoine - 06/10/2015 17:04

_____

Jano,vis co me jeste napadlo?Jednu dobu jsem si koupila a brala pravidelne Kudzu.Citila jsem po nem,ze chut je daleko mensi...Nekde je tady o Kudzu i nejake vlakno...

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Liba - 06/10/2015 19:42

_____

Určitě bych antabus nedoporučila přepíjet, viděla jsem následky.Každý podepisuje papír, kde je vypsáno, když se přepije, co ho může potkat.Sranda to teda není.Někdo to uhraje, někdo zkolabuje.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Ed - 06/10/2015 19:46

_____

No předpokládám, že nikdo nejde do antabusu s tím, že ho přepije...jde o to, že i přes podepsaný papír může být a bývá alkohol silnější.....a to každý doktor ví

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?

Vložil Ja - 06/10/2015 20:30

Ed napsal:
No předpokládám, že nikdo nejde do antabusu s tím, že ho přepije...jde o to, že i přes podepsaný papír může být a bývá alkohol silnější.....a to každý doktor ví

Podepsání lejstra závislým alkoholikem bývá jenom sofistikovanější forma legalizace *alibismu pro lékaře - specialistu*... odpovědní jsou pořád oba. Alkoholik pak táhne za kratší provaz... :(..."a Mr.Alkohol?"
V tom spočívá *hlava XXII neboli paradoxní oxymoron* problému. :silly:

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Eva - 07/10/2015 09:22

No, já si přes všechno co jsem si tu přečetla (a sama vím, že to není lehké)myslím, že to člověk může zvládnout sám (jistě né každý...), ale myslím si, že pokud nehledá nějakou berličku...myslím tím něco z venčí co mi pomůže, nějaké zázračné tabletky nebo nějaké náhražky a protože všichni víme, že vše je jen v naší hlavě tak by to mohlo jít. Hodně jsem od posledního pití o tom přemýšlela. Proč to dělám...atd..., tak jsem si trochu udělala v hlavě jasno a na podkladě toho jsem dospěla k názoru, že když člověk něco nechce, tak to neudělá. Takže když nechci pít, tak prostě nebudu...nebudu nad tím přemýšlet, jestli ano nebo né, jestli mám chuť nebo né...prostě NECHCI...tak nechci...no uvidím, jestli to bude fungovat.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Ed - 07/10/2015 17:37

Jasně, ale to si myslí každý i na cestě do léčebny...přinucen jsa okolnostmi tam jít

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Ed - 07/10/2015 17:38

Tedy asi napoprvé...pak nevím

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Kira - 07/10/2015 18:19

Je to mozne prestat aj sam, ale je to velmi tazke, a nejde len o to prestat, ale o obsahlejsi proces. Clovek musi prejst takou vnutornou inventurou, pochopit o sebe vela veci a hlavne sa nastavit velmi dobre do buducnosti, aby vedel reagovat na bazenie, na alkoholicke sny atd..Takze ked uz bez odbornikov, tak si aspon o alkoholizme co najviac nastudovat...

A samozrejme kazdy to zvladnut sam nemoze. Zalezi aj od stadia alkoholizmu, od toho ci alkoholizmus bol prvotny problem alebo az druhotny atd..
Dalej je podla mna dolezite neklamat sa a nehanbit sa priznat si, ze ak to nezvladam sam, ze potrebujem pomoc.

Ja ked som prestala pit pred rokom a pol, som si dala sama sebe slub, ze hned pri prvom zavahani vyhladam odobornu pomoc prip. AA. A tak velmi som tuzila po tom, aby som uz nebola otrokom alkoholu, ze som presvedcena o tom, ze keby som vtedy zavahala, okamzite by som tu odbornu pomoc vyhladala...

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Pavel Novák - 21/10/2015 11:49

Tohle je zančně individuální. Někdo zvládne přestat pít sám a někdo k tomu potřebuje ambulantní léčbu a někdo i pobyt v léčbeně. A někomu nepomůže vůbec nic a v pití ho zastaví až smrt.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Petr - 30/10/2015 18:11

Ahoj,
hodně mne v poslední době pomohli tyto stránky a Vy. Člověk nemůže v noci spát, tak si pročítá Vaše příspěvky, někdy nahání strach ještě do větší abstinenční úzkosti, ale i to je dobře, člověk se musí bát, nebo nikdy nevystřízliví. Jelikož, jsem ZASE začal abstinovat rozhodl jsem napsat tu něco také a ne jen využívat Vaše postřehy.....
Mé pití paradoxe začalo již hodně brzy cca 12-13 let jsem byl již účastníkem různých nóbl večírků, starší přátelé mne učili poznávat vína, whiskey a jiné úžasné moky (a ne jen ty).
Jako školák jsem to zvládal bez problémů, jen zřídka mne bývalo špatně a učení, práce vše bylo v naprostém pořádku a já jako milý vždy vítaný bavič na večírcích nadále pokračoval. Snad až po vojně jsem začínal mít po více denních pitkách nejdříve po ránu třes rukou, stavy úzkosti v noci nespavost atd. ale vše se dalo unést a vše se zvládlo bez problémů. Taky jsem prostě musel.. mé postavení mne prostě vždy donutilo se dát dohromady, díky bohu!!!! Tak to to pokračovalo další léta a jako kvartální alkoholik se střídali týdny, měsíce jednou dokonce rok bez pití, následovalo pozvolné pití s přáteli, rodinou a končilo 3dení pitkou. Klasika, ráno zle od žaludku, POZOR nikdo se nesmí nic dovědět!! tak pivko, druhý bude ještě lepší a co 3, 4,5 a do práce. Odpoledne panáček a večer už domu zmatlanej a vysvětlování, co jim jako je, že jsem OK, nic jsem nepil :-(Nalhávání všem blízkým a hlavně sám sobě!!! Bohužel stavy i kvantum vypitého moku pro nějž bych v tu chvíli udělal snad vše, se zvyšovalo a také doba pití...
Opět jsem nyní díky mé ženě, která veškeré pití zlikvidovala a nechala mně vyškubat pod drobnohledem v posteli je vše OK. Ale OK to nebude nikdy!!! Ted již vím, že budu mít pár dní depky, budu lítostivej, pak přijde euforie, neskutečný elán a až budu mít pocit, že je vlastně vše OK, nastane stejný koloběh... Pije

přeci každý!!A u nás v rodině jakbysmet, ale oni to zvládají!
Ale problém je, že já se začínám ted už opravdu bát, stavy než se z toho dostanu jsou šílený a někdy mám pocit, že jsem vlastně už umřel, a mé tělo je jak kdyby přese mne jezdil tejden buldozer. Není se čemu divit, tejden nejíst a jen chlastat, do toho se snažit fungovat a v noci přemejšlet jak vypadnout a nalejt se!! Tak že já se ted budu snažit, jelikož jsem ještě mladej, mám svou ženu, přátelé a nechci ještě z tohoto světa!!!!
Všem Vám moc děkuji... Držte palce.Je mne jasný, že zvládnout to "sám" je možná nemožný plán :-(

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Pavel Novák - 01/11/2015 20:10

_____

Skončit sám s jakoukoliv závislostí je pro některé lidi naprosto nereálné. Zrovna dnes mi jeden známý říkal, jak ho celoživotně trápí cukroholismus, že už deset let jí denně tři tabulky čokolády a několik zákusků k tomu. Má zničené zuby, únavový syndrom, kandidózu atd. Nechce být cukroholik, ale bez sladkostí nevydrží déle, než dva dny. Myslím si, že závislost na alkoholu je mnohem silnější, než závislost na cukru, proto ve většině případů je nutná pomoc odborníka.

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?
Vložil Lemog - 07/11/2015 08:38

_____

Ahoj všem,

temer 2 mesice abstinuji - jsem gambler - a prestal jsem zaroven kourit. Otazka tohoto tematu "Muze to clovek zvladnout sam?".....ja se o to snazim, zatim se mi to dari, mam stanovena jasna pravidla, mam alternativy pro situace, kdy prijde bazeni a je mi naprosto jedno, jak vypadam pred okolim, kdyz delam silene veci - hlavne nesmim vlezt do herny, udelam cokoliv, COKOLIV, jen ustat to priserne , nesnesitelne bazeni....Napr. prvni pomoc - at jsem kdekoliv - STUDENA SPRCHA - to v me samolecbe znamena - jsem -li doma - skocim okamzite do studene sprchy, jsem -li v nakupnim centru - na wc se brutalne oplachuju(az za slunneho pocasi nekdo v Albertu bude s mokrou hlavou - jsem to ja - priznavam se:-))....druha pomoc - okamzite vsechny penize ktere mam u sebe vlozit do bankomatu.....a nasleduji dalsi a dalsi opatreni . Myslim , ze alkoholikovo a gemblerovo bazeni bude fungovat na podobnem principu - i kdyz vim, ze je spatne jit do herny, neco v mozku preskoci, urcita cast mozku se brani ale telo posloucha to v tu chvili silnejsi cast a ikdyz si vulgarne nadavam a vim, ze za par hodin pujdu domu nastvany a bez penez s vyhlidkou hladoveni do dalsi vyplaty, telo bezmyslenkovite jde a mozek nabizi jen ty prijemne hracske chvilky (kterych je ovsem mizive procento) a uz jsem tam, dvere se zaviraji, jsem v jinem, krasnem svete, ztracim pojem o hodnote penez, ztracim pojem o case, personal se usmiva a prinasi kavicku a jujce - uz me dobre znaji, vi co si dam .....tak nic - nebudu to rozebirat - bylo by to na knizni vydani.....

Chci jen k tomuto tematu podotknout, ze si myslim, ze to jde zvladnout a udelam vse pro to , abych byl dalsim jedincem, ktery to dokazal a mohl pripadne v budoucnu podporovat dalsi zajemce o zvladnuti to svepomoci.

Lemog

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?

Vložil pert - 07/11/2015 11:27

Tak co Petr, jak to po týdnu zvládáš?

Musím přiznat, že jednou jsem měl nervy v háji a říkal si, ty pako, zničil sis celý život a pořád se ti to v tom mozku bude prát a nikdy ti to nedá pokoj, nemůžu s tím dál žít, mám toho plné brejle, jo a pak čas bez dávky plynul a našel si svůj systém a hlavně pomoc, díky níž sem zde celkem v poho a mám z toho života radost. Fakt je, že se to přelévá, po dvou letech sem z toho nebyl venku, vracelo se to a znovu bez pomoci bych to asi nedal...

Mně se blíží půl století života a už to v podvědomí pracuje několik měsíců a mám zas divné sny,... no vím jak by to dopadlo a nedám se :)

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?

Vložil Reminiscence - 07/11/2015 18:07

Lemogu tleskám, na to že jsi "samoléčitel", jsi v mnoha věcech dost v obraze, např. to bažení jsi popsal přesně - a ano, stejně to probíhá i u alkoholiků. Co se týká zásahů při bažení, jsi nabušený jak kdybys vylezl právě z léčebny, sprcha, nastavení si nějakých překážek (v tvém případě peníze šup do bankomatu), odvedení pozornosti.... to vše do nás vtloukali. Ještě taky metodu tzv. semaforu, neboli STOP - při každém náznaku toužení po záhubném prostředku si říct rázné stop a vědomě převést myšlenky na něco jiného, hlavně nerozvíjet to bažení, nezačít si představovat jaké krásné prožitky by mě čekaly, spíš naopak si připomenout ty hrůzy, co následovaly. Mně jako alkoholičce toto asi nejvíc pomáhá, plus hodně se najíst a napít vody. Nejradši jsem totiž pila tvrdý alkohol a na lačno, kdy hned úplně zřetelně cítíš jak se ti teplo a ten super úlevný stav rozlévá krkem do břicha a pak do všech končetin..... Omamný stav nastává téměř okamžitě. Při přežrání to není ono a většinou mě taky po najedení to bažení přešlo. Myslím, že jsme museli v léčebně každý vymyslet alespoň 10 (!) kroků, které bychom mohli v případě bažení podniknout. (Jeden kolega, který se vždycky opil, když ho totálně vytočila tchyně, začal nově štípat dříví a drží se už přes pět let :laugh: Ale myslím, že on nebyl závislý, spíš to byl jen problematický piják, v léčebně se ocitl donucením manželky.)
No, Lemogu, nehraješ, nepiješ, nekouříš, sprchuješ se studenou vodou... to zlaté kolečko co ti vyraší nad hlavou, tak to bude stavozář ;)

==========

Re: Může to člověk zvládnout sám?

Vložil Lemog - 07/11/2015 19:15

Ahoj Reminiscence,

fakt jsem v lecebne nikdy nebyl, cerpam z prispevku v diskuzich a hlavne ze svych vlastnich chyb, kterych jsem se dopustil a tim nastartoval recidivu. Tak jak popisujes panaka na lacno s okamzitymi ucinky, tak nejak podobne funguje a pusobi u me jako gamblera kdyz strkam bankovku do stroje - ja teda nehraji automaty, ac jsem gambler, nechapu jak to tam gambleri muzou hazet a mackat , ja jsem "ruletak" - to byl fakt frajer, ten kdo vymyslel ruletu, - okamzita uleva , krece ustoupi a mozek uz se soustreduje na hru, endorfiny skotaci, slastny okamzik dorazil. A tak stejne jako u alkoholoika tak i u gamblera "po probuzeni" (pokud se da usnout) prichazi vycitky, myslenka stiha myslenku, omluvy a vymluvy na vsechno mozne jen ne na svou zavislost.Nejdulezitejsi je dle meho priznat si , ze jsem zavisly, ze se svou nemoci, pokud chci normalne fungovat, se musim naucit zit.

To "zlate kolecko nad hlavou" se nekona, necitim se tak, jsem vdecny sve zavislosti za to, ze mi v mnohem otevrela oci.

dnes na doktorce padla otazka :
"co když někdo to má tak,že třeba několik let nehraje a pak tam nechá třeba 15 tis.? To já moc nechápu,přece,pokud už je závislost,tak se hraje,pokud ne,tak by nebyl ochotný tam nechat tolik tisíc."

Moje reakce:
.tak napr. ja to zazil tak, ze pred 3 lety, kdy jsem byl docela vyrovnany(to jsem si tedy myslel , ze jsem v pohode), nehral jsem nejaky ten mesic, vse vypadalo naprosto bajecne - jdu kolem herny , v kapse mam asi 4000,-kč , rikam si nechod tam, nepotrebujes vyhrat...stojim pred hernou, premyslim - vzdyt se nic nestane, no a co - maximalne prohraju 4000,- a vkrocim do herny....pohltila me atmosfera, hraji s chladnou hlavou, nikoho si nevsimam, soustredene vyhravam 25000 a odchazim s pocitem viteze....jisteze, v tuto chvili jsem byl znovu polapen a to, ze jsem tehdy za 2 hodiny vyhral onech 25000,-kč, me pro nasledujici 3 roky stalo kolem 1000000,-kc, 3 roky zivota v nervech a hladoveni, zastavil jksem se az ted v zari a poucen nastolil abstinenci a spokorou funguji den za dnem a uzivam si kazdou minutu bez gamblu.
Cili odpoved je jednoducha - zavislost te dostane kdykoliv bude chtit, pokud nebudes ve strehu a pripraven se branit a chtit vyhrat. Nejlepsi reseni je to, ktere tady popisoval Mirek Brno, snad se taky casem dostanu do stavu, kdy myslenky na hazard budou z mozku vytesneny a nikdy se nevrati

a prave proto nevidim u sebe reseni v hospitalizaci v PL (ale samozrejme nikoho od toho neodrazuji, naopak, je urcite nejake procento tech, kterym hospitalizace pomohla), uz jsem tady nastinoval plan sve samolecby, tzn. chci se dostat do stavu , kltery popisuje Mirek Brno, kdy nema sebemensi problem s bazenim a protoze jsem zameren vice k temto alternativnim moznostem, verim mu a brzy se dostanu k tomu, ze se zacnu pripravovat podstoupit kroky smerujici k odbourani bazeni. Neni reseni podstoupit lecbu v PL a potom do konce zivota trpet a snaset bazeni a doufat ze pokazde drive nebo púozdeji odezni ale v podstate si jiz nikdy nebyt jist sam sebou

a proto dnes jdu ven se psem a jdu si uzivat zamraceneho podzimniho pocasi a ikdyby padaly trakare tak se budu usmivat, protoze JA DNES NEJDU DO HERNY

Ja si ted neskutecne uzivam vsechny naprosto obycejne veci, na ktere jsem vlivem sve zavislosti davno zapomnel, ja s usmevem umyvam nadobi, svemu psovi a sobe koupim dobre jidlo a spolu si v parku pochutnavame kazdy na svem, misto autem jedu do prace mhd a pozoruji lidi, koupim zebrakovi jidlo a vubec vse si uzivam a snazim se vzpomenout na krasy tohoto sveta.

Lemog

==========