muj problem s pitím alkoholu

Vložil jan - 27/05/2012 15:16

Dobrý den.
Rád by se chtel svěřit a zároven požadat o radu,respektive pomoc.
Je mi 34 let,jmenuji se Jan,žijí dlouhodobe(10let)s přítelkyniv společném byte a mam problem s pitim alkoholu.
Posledni dobou vyhledavam prileżitosti k piti a neznam hranice.Zvlášt uplynuly rok je moje piti intenzivnejši.Na začatku jsem si zašel na pivko jen v pátek na konci pracovneho tydnu po společnych nakupech,vypil jsem jedno dva a šel jesm domu,no ted už patek nechodim na nakupy ale rovnou na pivo ak tomu dám aj tvrdy alkohol,poslední patek dopad tak že mne museli dotahnou domu.Svym chovanim jsem spusobil ostuda a hanbu svym najbližším.Proto vas tymto spusobem žadam o radu.Nechi aby kvuli mímu pití trpěli lidé v mém okolí,rád by jsem našel spusob jak svuj vztah k pití zmenit.Za brzkou odpověd předem dekuji.

==========

Re: muj problem s pitím alkoholu

Vložil Liba - 27/05/2012 18:13

Jendo, jsi nemocný, ubližuješ nejvíc sobě, tady máš moc a hodně rad, co s tím alkoholem dělat, jak přestat pít, a žít hezký život.Sám to nezvládneš, přiznáváš, jak Tě ten chlast dostává, kdysi to šlo, nyní se řítíš do problémů, ne ani ostudy, ale můžeš zkolabovat, dostat epileptický záchvat, úrazy, demence, smrt.Jdi na nejbližší AA.

==========

Re: muj problem s pitím alkoholu

Vložil Luděk - 27/05/2012 23:08

Ahoj Jendo, taky mám problémy s alkoholem, jsem jen o rok mladší. Piju už asi deset let, v hospodě nebo si kupuju pití domů (víno, pivo). Už dlouho vím, že jsem závislý, teď se pokouším přestat. Teď jsem třetí večer bez alkoholu a zatím to zvládám, abstinenční příznaky byly jen mírné (zhoršené spaní, divné sny). Musíme to nějak zvládnout! Já se to pokuším zatím zvládnout sám, ale ti AA možná nejsou špatná možnost, jsou ovšem i jiné možnosti. Tak ať se nám daří abstinovat!

==========

Re: muj problem s pitím alkoholu

Vložil Luděk - 27/05/2012 23:30

Dnes jsem si byl zaběhat a teď popíjím zelený čaj a určitě je to hezčí večer než čumět do půllitru v hospodě!

==========

Re: muj problem s pitím alkoholu
Vložil jan - 29/05/2012 20:19

Jsem rád,že sem posal tady popsal svůj problem.Od nedele jsem nepil ,budu se snažit vydržet co nejdál.

==========

Re: muj problem s pitím alkoholu
Vložil jan - 29/05/2012 20:22

Držím palce,at to zvládneš do štastneho konce.Taky od te doby co jsem tady psal jsem nepil,tak uvidím.PŘEJI HODNE SIL.A dekuje za příspěvek

==========

Ahoj
Vložil Sjusan - 24/09/2017 19:13

Ahoj,
já si dnes uvědomila to samé....proto jsem si našla tohle forum, můžeme to zvládnout....už mi je že sebe pěkně blbě...pátek litry vína, v sobotu na správení taky dva a už jsem v tom zase litala..
Je mi z toho pěkně špatně, bolí žaludek a nechci, aby mě lidi a manžel v takovém stavu ještě viděli....
Hodně jsem to tady procetla,jsou tu cenne rady.
Ach jo....

==========

Re: Ahoj
Vložil Maris - 24/09/2017 19:32

Drž se,začátky jsou vždy těžké,děláš to pro sebe ,my všichni a střízlivost stojí za to.

==========

Re: Ahoj
Vložil Sjusan - 24/09/2017 19:43

Díky, chci to zvládnout, hlavně kvůli sobě.....myslím, že mě to tady pomůže.....věřím !!!!

==========

Re: Ahoj

Vložil Maris - 24/09/2017 19:47

Sjusan, nikdo Ti nepomůže i kdyby sebevíc chtěl,to musíš zvládnout,prostě si to srovnat,já jdu do toho už pokolikáté,ale nevzdávám to a věřím ,že to pujde.tak se drž holka.a dej vědět jak pokračuješ.

==========

Re: Ahoj
Vložil Sjusan - 24/09/2017 19:50

Díky....budu psat, jak jsem na tom....chci to zvládnout...

==========

Re: Ahoj
Vložil Šantal - 24/09/2017 19:51

Ahoj, jsem na tom podobně, pokusů už hafo, vždy víra v dobrý "konec". Taky to ale nevzdavam, vím, že i tento boj je lepší než chlastat.

==========

Re: Ahoj
Vložil Sjusan - 25/09/2017 06:01

Dobré ráno, tak se mi opět podařilo v noci nespat..jak jsem se dočetla, je to tím chlastem...tak dneska chci začít nový život bez alkoholu,..jsem zvědavá sama na sebe..vím, že furt píšu dokola, ale musím to že sebe dostat ven..

==========

Re: Ahoj
Vložil Šantal - 25/09/2017 07:25

Ahoj Sju, tak vejdi do toho nového života s úsměvem, taky se snažím, i když popravdě hned po ránu byla spíš "blbá nálada", ale to jsem si hned řekla: takhle ne! To změň! Dala jsme si takový kapiky na energii a pohodu (směs bylin), dala se do cajku a už je líp :-)

==========

Re: Ahoj
Vložil Sjusan - 25/09/2017 08:58

Tak zrovna popíjím žaludeční čaj, je to jediné, co dneska můžu pozrit....a určitě mi pomůže...jen se mi hlavou prohání takové ty myšlenky, že jsem zase ujela a svírá se mi žaludek....asi to tak je, ale už chci být zase normální!!!! Veselý člověk, a ne pořád ztrápený.....Snad zítra bude líp...

==========

Re: Ahoj
Vložil Agi - 25/09/2017 08:58

Musím se s vámi podělit o svůj včerejší zážitek, který, snad, doufám, hodně hluboko ukládám jako další berličku abstinence. Včera jsme šli s rodinou přes náměstí, hrála tam nějaká rocková kapela, takové to rockové bliti :-), a pod pódiem se pokoušela o tanec úplně ožralá paní, tak o deset let starší než já, cca k sedesatce. Naprosto mě to bodlo usrdce. Vypadala příšerně, zanedbane, ačkoli jakési pokusy o údržbu svého zevnějšku, např barveni vlasů tam kdysi byly, ale délka šedivých odrostů vypovidala o její současné rezignaci. Paní mi vlastně přišla, že je to asi hodná, hodně opuštěná ženská, usmívala se na naše malé děti, dokonce se pokoušela je pohladit, malé přitom upadla, a holky se jí bály. Pak jedna povídá, že je počůrana. No, já dostala pecku... Nevím sice o té paní nic, ale úplně jsem se takhle viděla za deset let, jak jsem sama, protože moje děti se mnou nebudou chtít být, moje vnoučata neuvidím a bude ze mně odporná opuštěná troska, co se kroutí na nějakém příšerném rocku na náměstí, protože už ji je všechno jedno, protože už nic jiného než chlast nemá, protože kvůli chlastu nikoho nemá, protože už jen čeká, až se upije k smrti. Ta paní vážila tak 40 kilo. Uvnitř sebe jsem na ní křičela, prosím přestaň, bojuj, pojď na forum, pochopíš, že se musíš léčit, že potřebuješ pomoc, že život stojí za to to nevzdat, ale mlčky jsem šla dál. Nicméně ji mám před očima a přeji jí i sobě, abychom tu flašku odhodily

==========

Re: Ahoj
Vložil Agi - 25/09/2017 09:05

Musím doplnit, aby nedošlo k omylu, že rock miluji. AC DC, IRON MAIDEN, a tak, ale tohle byli opravdu bliti

==========

Re: Ahoj
Vložil Sjusan - 25/09/2017 09:31

Tak to je teda síla...tak opravdu nechci dopadnout....musíme vydržet a držet...

==========

Re: Ahoj
Vložil Agi - 26/09/2017 10:24

Mám dnes volný den, nejdu do práce, celá velká rodina pryč, a já mám od rána bazeni... Strašnou chuť

na VÍNO. Klidně teď, ráno... Ta moje palice. Už jsem byla v lese se psem, a myšlenky se mi stále vracely k pití... Prosté se musím stále zaměstnávat... A opakovat si proč ne. A vytahovat všechny svoje berlicky. Jinak den 25 BEZ.

==========

Re: Ahoj
Vložil Šantal - 26/09/2017 10:29

Agi,
drž se! Nedávej si! Jen bys potom litovala. Já to znám, jsou situace, které k tomu přímo vybízejí :-(. Je to jen převlečená závislost, jak říkájí odborníci, na to mysli.

==========

Re: Ahoj
Vložil Ja - 26/09/2017 10:59

Agi napsal:
Mám dnes volný den, nejdu do práce, celá velká rodina pryč, a já mám od rána bazeni... Strašnou chuť na VÍNO. Klidně teď, ráno... Ta moje palice. Už jsem byla v lese se psem, a myšlenky se mi stále vracely k pití... Prosté se musím stále zaměstnávat... A "opakovat si proč ne. A vytahovat všechny svoje berlicky." Jinak den 25 BEZ.
...urob si sebareflexiu, prehodnocuj svoje pohnútky, ktoré Ťa vábia, lákajú, vypiť si.
Vedome, rozumom odďaľuj-odkladaj (prokrastinuj) pitie a kriticky si uvedomuj svoje pocity aj emócie, aby si sa z nich do budúcna poučila - sú výstrahou aj varovaním!!!

Pomôže Ti to naučiť sa (z)orientovať v sebe... a úspešne predvídať náhle útoky cravigu/baženia.

Každé úspešne zvládnuté pokušenie Ti zvýši sebavedomie a posilní Ťa!!! :)

==========

Re: Ahoj
Vložil Agi - 26/09/2017 12:36

Jsem ráda, že vás tu mám.. Zatím držím, díky. Budu se snažit nezklamat :-) uklizim

==========

Re: Ahoj
Vložil Agi - 26/09/2017 19:01

Tak hlásím, že jsem dnes vydržela překonat svoje toužení po víně. Takže i dnes suchý den :-). A jen moje dnešní zkušenost a varování pro ostatní nováčky v abstinence :-). Pozor na rituály a chvíle, kdy se

obvykle pilo. Dnes žádné řízení vozidla, sama, klídek volníčko :-), rovná se vinečko... V tuto chvílí, sama doma, teď už tak litr a půl vína v sobě . Ale teď už je obvyklý večerních cvrkot... Šest členů domácnosti už dorazilo :-) , tak myšlenky na pití trochu polevily

==========

Re: Ahoj
Vložil David - 26/09/2017 20:02

Tak to jsi dobrá. U mě se teda abstinence nechytá, spíš jsem se víc rozpil. Dnes zatím asi 4 piva odpoledne a 4 dcl vína, teď mám na večer celou flašku vína. A to neplánuju žádné opíjení, jen abych udržel hladinku.

==========

Re: Ahoj
Vložil Sjusan - 26/09/2017 20:10

Supr, držte se.. já dneska taky odolala..sice třetí den, ale..přesně rituál..můj muž na odpolední, vždy jsem si koupila láhev vína. Dnes, i když jsem byla v obchodě, tak jsem odolala..první krůček za mnou!!! Mám uvařený čaj a vím, že mi zítra nebude ráno blbě...raději jsem uklidila celou kuchyň a věnovala se dětem...musím vydrzetlll

==========

Re: Ahoj
Vložil Šantal - 26/09/2017 20:32

Ahoj holky ahoj Davide :-)
Moc jsme Davide nepokročili, co...
Já ještě ani dnes nejsem ok. Svědomí a výčitky už lepší, ale jinak zhnusená ze sebe a protivná na okolí. Zpětně se mi dnes vybavujou i starý prusery, spojený s chlastem. Prostě z toho většinou nebylo nic dobrýho. Tak snad už!!!

==========

Re: Ahoj
Vložil Ja - 26/09/2017 21:44

---

mám dnes výročie - je to už dvanásť/12 rokov, čo som sa nenapil! :P

...a žijem a ani trošku som nezhrdzavel!!! :ohmy: :blush:

==========

Re: Ahoj
Vložil Agi - 26/09/2017 21:49

Hezký večer... Je to krátká doba, mého sucha :-), ale když bych měla napsat, co mi pomáhá... Tak jednak určitě toto fórum. Vracím se ke starým příspěvkům. V obchodě ve froté u kasy pročítám kartičku, kterou jsem si vyrobila, na jedné straně plusy na druhé mínusy pití , kterou mám zalaminovanou v peněžence. Pak si při chuti vždycky vzpomenu, jak hnusná jsem byla, jak jsem vypadala, na svůj ekzém kolem očí, na věčně hnusnou náladu, jak jsem odevšad pospíchala, abych už zaparkovala a doma si nalila. Jak to byla moje první cesta, ještě oblečená, doma do ledničky. Jo hnus. Teď mám pocit, že jsem psychicky z úplně nejhoršího venku a začínám mít i lepši nálady. A hlavně hrozné dobrý pocit, jaký jsem pašák, že jsem se zase ten daný den dokázala nenapit. A opakuji si i
to, že o sobě naprosto stoprocentně vím, že jedna sklenička a do týdne jedu nanovo. A takové hrůzy mě stály ty první dny abstaku. Také stálé ještě vidim před očima tu nešťastnou opilou pocuranou paní z mého příběhu, co jsem tu psala. Takže doufám, že jsem se na sebe teď opravdu hodně naštvala. A k vašim recidivam... Nesmí vás zlomit.. Prostě začít znovu, minimálně každý další suchý den se přece počítá. Přece kdybyste nebojovali, tak maté vypito daleko víc. Takže držme se, hlavu vzhůru a znovu odznovu :-)

==========

Re: Ahoj
Vložil David - 26/09/2017 22:41

Ahoj Šantalko a ostatní.., noc moc jsme nepokročili. U mě aspoň za poslední dobu nedošlo k nějakému většímu průseru, nicméně pokrok taky žádný velký. Já ani nevím, co by se mnou udělala vícedennní abstinence, jestli by nedošlo k nějakému delírku nebo tak. Přece jenom piju už docela dlouho. Držte se a klobouk dolů těm, co zvládají abstinovat.

==========

Re: muj problem s pitím alkoholu
Vložil Sochař - 26/09/2017 22:51

Ja-to teda gratuluju! Dvanáct let.

Sice mám obrovský štěstí, že ta těžká bažení mě míjí, přesto mi dnes večer problesklo, co takhle dát si svařený červený, když mám tu rýmyčku... ale hned jsem tomu nápadu začal vysmívat, je to ten trik asi, ta schíza, hned jsem si začal promítat kolikrát už jsem sám sobě takhle nalít, že teda ten svařák proběhl, pak ještě jeden, pak další a pak by v tom přetopeným mozku jistě vyvstal nápad, že tak na jedno, dvě piva bych mohl do hospody zajít, tak se tam kouknout, no a pak většinou přišel první panák, že jo. A do opila!
Takže jsem se fakt sám sobě vysmál. Ještě po cestě z tramvaje jsem ten nápad zazdíval, no a pak najednou koukám, že dcerka tu má tři kamarádky, dívčí párty, já na to zapomněl.
Ale ta hrůza kdybych sem vtrhl opilej, téměř postava, jakou viděla Agi na náměstí a celá ta dlouhá dobrá doba abstinence by byla rázem fuč. Ostuda a trapnost nejhorší. Bavilo vás snad bejt vožralí před svejma dětma?
Ale nic takovýho. Neštěstí se nekonalo. A nebude.

==========

Re: muj problem s pitím alkoholu
Vložil Sjusan - 27/09/2017 06:10

Dobré ráno všem, fakt dobře...začíná mi čtvrtý den abstinence. Sice má pořád v puse divný pocit, ale určitě to brzy přejde...hlavně, ze mě nebolí hlava a budu udělat čistá do auta..už se těším, až jednou brzy ráno vstanu a budu to zase já, ta veselá, hlavně ok ženská...díky moc za tohle fórum a rady...držte se...a hezký, slunečný den

==========

Re: muj problem s pitím alkoholu
Vložil Agi - 27/09/2017 08:24

Pro Já.... Velký respekt a klobouk dolů před Tebou. A ano, přesně jak jsi psal, večer jsem na sebe byla pyšná, že jsem nepodlehla a o to dnes větší chuť abstinovat.
Sjuzan, tu kovovou chuť v puse mám stále. Ale ta psychika se fakt dost lepší. I nálady. Jenom občas vylitnu, a někdy divně spím, a dnes zase upocená a sen o alko.
Sochaři, krásně jsi popsal, co už nechci zažívat, když moje děti přijdou domu a tady sedí na gauči matka, která sice jakoby všechny povinnosti zastane, ale blaboli, hádá se, nic si nepamatuje, nemá sílu už moc poslouchat jejich starosti a radosti. A večer si jde lehnout brzy a okamžitě usne a ještě s myslí, že vypadá normálně a nikdo nic nepozná, nevidí a je schopná se i hádat, že nepila, když tak ne moc.. ach jo...

==========

Re: muj problem s pitím alkoholu
Vložil Sjusan - 27/09/2017 08:36

Úplně se vidim stejně, taky si uvědomuji, že děti přišly domu a já byla taky na gauči, vše "zvládnuto", ale matka nepoužitelná.....to fakt neeeee!!!!to už fakt nechci...

==========

Re: muj problem s pitím alkoholu
Vložil Šantal - 27/09/2017 11:45

Dobré poledne. Já dneska od rána návaly horka, nervózní, nepřiměřené reakce. Hádka s kolegyní, ale jsem v právu a dnes prostě neustupuju. No už se těším na lepší náladu. Zítra všichni doma, to budou asi taky nervy.

==========

Re: muj problem s pitím alkoholu
Vložil Agi - 27/09/2017 16:15

Šantal, to ani nemusí mít souvislost s alkoholem. Celý život tohle mám jako ženská pravidelně každý měsíc den před. :-)

==========

Re: muj problem s pitím alkoholu
Vložil Agi - 27/09/2017 16:25

Tak jsem dorazila domů a opět přišly chutě. A mě se vybavil sen, co jsem měla poslední noc, kdy jsem pila alkohol. Nepamatuji si to celé, jen vím, že jsem na konci rozbalovala balík a v něm byla urizla koňská hlava. Hrůza. Když jsem to druhý den vyprávěla svému chlapovi, tak říkal, že koňskou hlavu posílala mafie, jako poslední varování. Tak jsem si to okamžitě vylozila, jako že to bylo poslední varování pro mě, že jestli nepřestanu chlastat, tak se něco stane... Jsem dobrý blázen, co :-)??

==========

Re: muj problem s pitím alkoholu
Vložil Šantal - 27/09/2017 16:34

Ahoj Agi :-) Sny dji zabrat, já ten poslední taky beru vážně, něco nám tím ten mozek chce říct, co :-) jinak to asi nesouvisí s chlastem, i když ze zkušenosti takovýto průběh následující dny přesně mám, bohužel už vím, co mě čeká. Dá to třeba 5 dní, než se dám "do kupy". Jinak už mám snad bezpečný plán na víkend, zítra plánujeme výlet na kolech na celý den, počítám s nástrahami, ale zatím se cítím odolně. Dnes fitko a večer čištění a krájení hub a smaženice :-). Tak hezký večer všem :-)

==========

Re: muj problem s pitím alkoholu
Vložil Sjusan - 27/09/2017 16:56

Ahojte holky a spol., Tak teda, kluci jsou na tréninku, já sedím na terase a dávám si svou odpolední kávičku, relax. Byla jsem v obchodě, tak jsem se raději nepodívala na regál s vínem, ať mě to neláká...šlo by, u sousedů sedí venku a dávají si vínko, volali mě, ale raději jsem řekla, že nemůžu, že mám hodně práce... Půjdu vytrhat slunečnice a vyslání dýní klukům na polívku a strašidlo...nástrah plno.. jen opravdu, jak čtu ty vaše a uvědomuji si ty mě sny, neeeee...chlast neer. A hlavně pak poslouchat ty kecy od manžela, že mám už vychlastany mozek a měli nesmysly...to fakt se nenechám už urážet a nechat si nasrat na hlavu...do Prčic, přece se furt nenechám kvůli tomu chlastu urážet a ponižovat!!!!chci dokázat jemu a hlavně sobě, že to dokážu!!!!!!
Tak, a ulevila jsem si...diky

==========

Re: muj problem s pitím alkoholu
Vložil Krtek - 27/09/2017 18:08

Agi napsal:
Šantal, to ani nemusí mít souvislost s alkoholem. Celý život tohle mám jako ženská pravidelně každý měsíc den před. :-)
Ja to mám tiež každý mesiac. Ale nie pred tým, ale potom - keď mi príde smska, aká výplata mi prišla na účet. :cheer:

==========

Re: muj problem s pitím alkoholu
Vložil rosnička - 27/09/2017 19:28

Ahoj lidi :)
Konečně volno a u mě až do neděle.
Člověk by řekl, že super!!!
Jenže mi jedem na hory a už dnes se naplánovalo...co, kdo bere za alkohol. :ohmy:
Děsí mě to. Jak už jsem tu psala...v naší rodině je alkoholu, až dost.
Manžel pije každý víkend a připadá mu to normální.
Já vím, že každý bojuje sám za sebe a nebudu se vymlouvat na rodinu.
Nedávno tu někdo psal Šantal, že asi nespadla až na dno, proto se nemůže odrazit a to je i můj případ.
Žádná léčebna, žadní AA...ale vím to.
Jsem alkoholik. Bohužel se poznávám skoro v každém příspěvku....
Kdybych měla odvahu, tak bych to řekla nahlas i doma...ale jsem srab a neudělám to.
Hezký prodloužený víkend všem :)

==========

Re: muj problem s pitím alkoholu
Vložil Sjusan - 27/09/2017 19:45

Rosnička, drž se. Mě taky čeká zkouška přes víkend..jedeme na chatu a vím, co se bude dít...tak budu hlásit!!!a hlavně držet se!!!

==========

Re: muj problem s pitím alkoholu
Vložil Šantal - 27/09/2017 20:59

Ahoj holky :-)
A kluci.... Kolem mě je taky všude alkohol, v rodině, u přátel, normálka že se popíjí. My máme ale problém, oni třeba ne a nebo taky, ale nemají potřebu to řešit. My jo. Berme to jako naši výhodu, budeme na tom líp, mužem v případě úspěchu už být jen šťastnější a "nad nimi"…

==========

Re: muj problem s pitím alkoholu
Vložil Sjusan - 28/09/2017 06:27

Dobré střízlivě ráno všem

==========

Re: muj problem s pitím alkoholu
Vložil Allie - 28/09/2017 06:55

Dobré ráno, JA: gratuluju, tolik let, to je super, jen tak dále.
Otázka: Hlodá to v tobě ještě někdy nebo už si ani nevzpomeneš?

Holky, je super že se držíte, uvidíte, že se po střízlivém víkendu budete v pondělí cítit líp....

Šantal, alkohol je všude kolem nás, je to vlastně zvláštní, ta celková tolerance společnosti k této droze.... Je to jako když v práci kolega nadává na huliče, jacíjsou to feťáci, ale že si sám několikrát do týdne vylije palici chlastem, to je v pořádku a normální....

==========

Re: muj problem s pitím alkoholu
Vložil Ja - 28/09/2017 09:32

Allie napsal:
Dobré ráno, JA:
...Otázka: "Hlodá to v tobě ještě někdy nebo už si ani nevzpomeneš?"
..."je to už, len, čoraz viac, blednúca spomienka, ale súčasne aj stále varovanie!
Obozretnosti zrejme nebude nikdy dosť, ani príliš"...
(Vždy je namieste...) :blush:

==========