Náběh na alkoholismus?

Vložil bender - 09/07/2012 16:15

Je mi 25 a s alkoholem se více či méně potýkám asi 10-11 let. Piju příležitostně pivo a problém je v tom že často se mi stane že se přestanu ovládát a piju dokud mám peníze nebo alkohol. Nepiju každý den ale když už tak to stojí za to. Posledního půl roku docházím k psychiatrovi - zřejmě díky alkoholu jsem začal mít problémy s labilní psychikou. Ty jsem měl už v dětství a úspěšně jsem je vyléčil.

Poslední dobou je to se mnou horší a horší, v opilosti jsem sprostý na svou přítelkyni, agresivní, začíná mi přeskakovat(hraní automatů, útěky z akcí..., pomatené myšlenky, sklony ke krádežím resp. obecně kriminálnímu jednání).

Snažil jsem se přestat už nespočetně krát, chvíli to vydržím ale pak si nějakou cestu k alkoholu najdu.

Problém vidím jednak v tom že v mém okolí pijí takto nezdravým způsobem všichni a vlastně ani neznám někoho kdo by abstinoval nebo pil normálně. A taky v tom že jaksi postrádám smysl života. Nevím co mám dělat a co je můj cíl. Po dětech ještě netoužím, práce mě baví a vydělává mi i dost peněz. Práce a alkohol jsou jediné moje dvě aktivity resp. věci ve kterých se realizuji.

Docela mi pomáhal neurol, jenže průser je když neodhadnu že se zas blíží moje nálada, nedám si ho a opiju se.

Už mě to štve a cítím se strašně unavený, vůbec si nepřipadám jako na vrcholu sil(což bych v 25ti měl být).

Můj plán je zajít za doktorem, nechat se vyšetřit(játra, krev apod - doufám že jsem si ještě neuhnal nějakou nemoc), začátek nějak přežít s pomocí neurolu nebo něčeho podobného. Dokáže mě "ukotvit", takže zvládám ovládat potřebu pít. Jenže co dál? Vím že řešením je nepít ale nevím jestli to zvládnu. Jsem poměrně logicky uvažující člověk a vím že mi po pití bude zle ... ale ten pocit když si ráno v opici můžu dát pivo a "spravit" se tak ... opravdu neznám nic lepšího a nevím jestli si to dokážu upírat.

Zrovna v pátek jsem absolvoval nebývale brutální pitku, z celého dne si pamatuju sotva pár hodin ... a účet 1,5láhve rumu a cca 20 piv ... to už není normální a chci to řešit. Je mi zle psychicky i fyzicky, od té doby pořádně nespím a je mi jedním slovem prostě zle, návaly horka, zimy, bolest žaludku, nekončící průjem... Poradí mi někdo co dál?

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil Jana Mertosová - 09/07/2012 16:38

Faktem je,že stavy které prožíváš jsou důsledkem tvého pití.Jak udáváš nemáš už kontrolu nad svým pitím-což je znakem alkoholismu,stejně jako okna-výpadky paměti,když piješ.Těch znaků je zcela určitě víc.Znamenají pro tebe jediné-ANO,STAK JSI SE ZÁVISLÝ.ANO,JSI ALKOHOLIK.Tvůj názor je,že bez toho si nedovedeš představit svůj život-i když to už považuješ za problém.Můžeš namítnout nepiju každý den,mám práci,nejsem jako bezdomovci...Zatím to tak je,ZATÍM.Zatím piješ v kvartálech a termíny se začnou zkracovat a délka pití prodlužovat bez ohledu,že musíš do práce,bez ohledu,že nebude peněz na jídlo na byt.Doporučila bych ti přečít všechny příspěvky všech kategorií at´se seznámíš s tím co tě čeká pokud nepřestaneš.Není to scifi-je to ze života a smrti alkoholiků a jejich nejbližších.Tady je pravda

o celé šílené nemoci,která se už stala i tvojí součástí.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 09/07/2012 16:48

Tohle fórum už chvíli projíždím a vím co mě čeká, velice dobře to vím. Ale to co nevím je, jak se odrazit ode dna. Lidi říkají "tak přestaň pít", jenže to pro mě není tak jednoduché. Potřeboval bych nějaký nový smysl života, impuls neskončit jako troska...

Možná jsem blbě zvolil název tématu, Tvé konstatování že jsem alkoholik pro mě není až taková novinka. Jenže co teď? Jít se někam léčit na 3 měsíce bych nezvládnul. Neměl bych práci a bez ní by to bylo ještě horší.

Nad hladinou mě drží už pouze moje přítelkyně a ta práce...

Četl jsem i "13tý stupeň opilosti", kamarádovi se upil otec - umřel na cirhózu a dost dobře vím jak hrozná to je smrt ... umírat na pomalou otravu vlastním tělem.

Svůj problém přiznávám, a teď se ptám "Co dál?". Pomůže mi s tím psychiatr? Moje zkušenosti s psychiatrem nejsou kdoviják valné...

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 09/07/2012 17:02

Tvoje zkušenosti s psychiatry nejsou dobré,protože jsi musel před nimi spoustu věcí tajit.Bál ses jich a jejich odhalení.Nebyla u tebe naprostá upřímnost.Ted´se situace trochu změnila.Být tebou začala bych nejprve u psychiatra zcela upřímně a bez obalu bych mu všechno o sobě řekla.Opravdu budeš potřebovat léky,tvá psychika se působením alkoholu vychýlila z normálu-počítej,že to vyžadovat delší dobu léčby.požádala bych zároven´i o Antabus.S ním ti rozpití se nehrozí.A opravdu se zařadila mezi člena AA v místě bydliště.Co se týká tvého života a jeho směrování?To pití ti s tím zamíchalo a pořádně!Tady už pomůže psychoterapie-tu si můžeš zajistit přes psychiatra.Počítej s tím,že léčba alkoholismu spočívá v tom co nejlépe poznat a porozumnět sám sobě.Toto opravdu trvá-rozhodně to není záležitost jediné návštěvy a jediného pohovoru.Doporučuju obrnit se trpělivostí a nic nevzdávat,krom pokusů pokračovat v pití dál.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 09/07/2012 17:13

No, upřímně ... snažil jsem se být naprosto upřímný. Spíš mám pocit že jsem to podal špatně, ne dost důrazně nebo si psychiatr myslel že to není tak vážné. Ještě se mi nestalo že bych k němu přišel na návštěvu v nějaké velké depresi, občas se i nasmějem... tak si možná myslel že to není tak hrozné.

Ale dám na Tvou radu a zkusím to ještě jednou a upřímněji. Já už ani nevím jestli jsem byl nejdřív nespokojený se životem a kvůli tomu začal pít nebo to bylo naopak.

Blbé je že mě ve čtvrtek čeká rockový festival. Vzhledem k tomu jak zle mi je teď, si myslím že se ovládnu - taky jsem slíbil že budu řídit abych to měl pojištěné.

Otázku zda to řešit s psychiatrem tedy beru za zodpovězenou. Myslíš že má cenu zajít i za obvodním lékařem? Chtěl jsem mu říct ať mi udělá testy krve, jater a tak, případně napíše nějaké vitamíny. Moje tělesná schránka je na tom teď snad ještě hůř než psychika.

Ten Antabus nevím nevím, zvracení už jsem přepil mnohokrát... Myslíš že fakt pomůže?

Máš nějakou osobní zkušenost s AA? Po přečtení jejich 12ti pravidel jsem získal spíše dojem že se jedná o nějakou sektu...

Každopádně díky za odpovědi, potřebuju trochu nasměrovat a taky ujištění že dělám dobře ... Psychicky na tom teď taky nejsem zrovna růžově. Často jsem šel spát s tím že bych raději v noci umřel a už se nikdy neprobudil... Ale jen co jsem se tady svěřil, je mi o trošičku líp.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 09/07/2012 17:21

Ještě by mě zajímalo, co si o mém stavu myslíš? Jsem na tom hodně špatně nebo mám prostě nakročené do pekel ale neměl by být problém to zvrátit?

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 09/07/2012 17:53

Pokud svého psychiatra upřímně nepožádáš o pomoc už co se týká tvého alkoholického pití?Nemá proč ti chtít pomoct,protože ví,že to je zbytečné zbytečně mrhat energií tam,kde sis svůj problém sám nepřiznal.Co se týká tvé psychiky-tam ti alkohol udělal svoje.Máš nyní v hlavě pořádný zmatek-toto srovnají léky a psychoterapie.Co se týká Antabusu?Nejsou to léky,které vyvolávají zvracení-tzv.blinkačky.Tato metoda vyvolat v alkoholikovi nechuť´k alkoholu tímto způsobem už je dávnou minulostí.Nahradila ji metoda přiznání si svého alkoholismu tak jak je,jako nemoci,kterou alkoholismus je.Cestou porozumnění sám sobě a pochopení celé své své závislosti,která je v širokém spektru ale u alkoholika se projevije především i když nejen v souvislosti k alkoholu.AA se sice mnohým zdá jako sekta.Je to jen pro slovíčko Bůh,které se tam často vyskytuje.Ve skutečnosti si každý pod tímto pojmem může představit cokoliv,před čím si uchoval úctu a čemu je schopen věřit.Může to být moc přírody a jejího dění,prostě cokoliv o čem je sám schopen přiznat,že přesahuje jeho samotného.Pokud člověk chodí déle do AA sám poznává,že celý program uzdravení,který AA nabízí funguje a má svoji logiku.Začneš se postupně řídit principy,které ses bud´nenaučil,nebo jsi neznal.Na základě těchto principů se život alkoholika stává nikoliv složitý ale velice jednodužší a mnohem kvalitnější,než znal kdy předtím.Poznáš sám,že život bez alkoholu je to nejlepší,co jsi kdy poznal.Co se týká obvodního?Zašla bych si i k němu a nechala si udělat jaterní vyšetření a pod.abyc měla jistotu a s ní i klidnou duši.ŽÍT VE STRACHU A POCHYBNOSTECH JE TEN NEJHORŠÍ ÚDĚL,KTERÝ SI ČLOVĚK MŮŽE

PŘICHYSTAT.JEDNÉ POCHYBNOSTI SES ZBAVIL-UŽ VÍŠ PRAVDU-JSI ALKOHOLIK.TED´JE UŽ JEN NA TOBĚ ABY SES POSTUPNĚ ZAČAL ZBAVOVAT TĚCH DALŠÍCH,KTERÉ TĚ TRÁPÍ.Hodně štěstí.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 09/07/2012 20:21

Bendere, zajdi k obvodnímu, požádej o testy, klidně vyměň psychiatra,na AA zajdi sám osobně se přesvědčit, poslouchej, posuď sám, tam najdeš spoustu rad, nápadů, a zkušeností jiných. Budeš mít motivaci, uvidíš, že ta abstinence není tak hrozná, jak hezky jde bez alkoholu žít.Cítíš, že s Tebou něco je špatně, což je dobře, makej na sobě, za chvilku Ti to bude jedno a bude pozdě.I v 25 letech si můžeš zničit život.Chlast Tě dostane!!!!!!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 09/07/2012 20:54

Díky za odpovědi, nečekal jsem že tady najdu tak pozitivní reakce :-).

Bylo mi zle tak jsem si lehnul a přemýšlel, k tomu psychiatrovi jsem fakt nebyl 100% upřímný. Teď to vím a změním to.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 09/07/2012 21:26

Nic ale neoddaluj, však Ty se dáš dohromady, přestane pít, přijdeš na chuť životu bez chlastu, budeš si užívat dobrého života, smát se, jde to!!!Věřím Ti!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 09/07/2012 21:32

Nic není tak složité jak se zdá.Držím palce.Jsi na nejlepší cestě jak se z toho dostat-jen neztrácet kurz,vytrvat a dotáhnout všechna předsevzetí,které si ted´dáváš.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil Liba - 10/07/2012 07:14

Hlavně neposuzovat něco, AA, podle sebe, když jsi tam nebyl.Sekta jistě nejsou, chodí tam lidé všech možných profesí, na celém světě jsou velice uznávaní, zachraňují životy, úspěšnost mají větší , než léčebny.Abstinující alkoholik pomáhá nováčkovi!Nikdo neví tolik o naší nemoci, jako my, co jsme si tím prošli, máme školu života.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil bender - 10/07/2012 08:25

OK, vydám se tam co nejdříve.

Už druhý den ležím, třepu se, je mi střídavě zima a horko, strašně se potím, je mi zle a v noci jsem měl tak šílené sny že jsem myslel že už jsem se z toho zbláznil. Piju hodně vody, jídlo nezvládám ... máte někdo nějaký tip co s tím?

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil Jana Mertosová - 10/07/2012 11:44

Máš abstinenční příznaky.Ty pomalu pominou.Nasměruj se k psychitrovi-dá ti léky na zklidnění psychiky-žádný neurol!Kup si šumivé Magnesium,B Forte a dělej všechno proto,aby ses nenapil.Abstinenční příznaky se zhoršují-potom už vůbec nedovolí aby jsi s pitím vůbec přestal.Snaž se do sebe dostat aspon´polévku a hodně tekutin-nejlépe vody nebo ovocné,či bylinkové čaje.Pokud by se u tebe začaly dostavovat halucinace nebo jiné psychotické změny volej hned rychlou.V takovém případě by jsi musel urgentně na detox.Mohlo by se dostavit u tebe Delirium Tremens-což by tě mohlo ohrozit na životě.Věřm,že to až tak zlé nebude.Drž se!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil bender - 10/07/2012 11:59

Díky za rady. Uvařil jsem si čaj s Ostropestřce Mariánského - to je dobré na játra, a už je to trochu lepší. A uvařil jsem si i polévku jak radíš. Spíš bych řekl že moje tělo je po tom prodlouženém víkendu plném pití dost hotové. Přece jen jsem teď chvíli tak moc nepil a ten víkend byl extrémě náročný. Nějaké vitamíny mi přinese přítelkyně, říkal jsem jí o Céčko a Béčko. Snad to nebude tak hrozné, potřeba napít se je teď snad to poslední co bych chtěl...

Každopádně jsem rád, že jsem sem napsal. Dost se bojím doživotní abstinence ale snad to nějak zvládnu...

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 10/07/2012 12:55

Bojíš se změny.Máš strach z něčeho nového neznámého.Opravdu nejvíc má strach tvoje alkoholická nemoc.Ta část mozku,která je zasažená pitím-i Tvoje tělo,které ted´trpí a zároven´se bojí,jak bude fungovat bez alkoholu.Je to normální běžný stav.Věř mi,že si život bez alkoholu ještě nedokážeš představit.Je plný barev a opravdového štěstí-bez chemie,bez výčitek svědomí,naplněný vděčností a láskou.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 11/07/2012 14:31

Můj psychiatr odjíždí na dovolenou, takže jsem se s ním domluvil na zítra ráno. Fyzicky už je mi líp ale teď mi pro změnu dává zabrat psychika, snad mi pomůže...

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 11/07/2012 14:45

Zcela určitě ti pomůže-vše záleží JEN na tvojí upřímnosti.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 12/07/2012 08:38

Takže i doktor mi potvrdil, že to byl absťák. Dostal jsem antabus a psychika by se mi měla za chvíli zlepšit :)

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Aneta - 12/07/2012 08:57

Nakonec všechno zlé /myslím absťák/ je pro něco dobré. Alespoň Tě vyburcoval k radikálnímu řešení se sebou něco dělat. Držím Ti moc palce, bude jenom líp !!!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil Jana Mertosová - 12/07/2012 10:29

No vidíš neodsoudil tě,hlavu ti také neutrhnul a udělal to nejmoudřejší,aby tě pojistil proti rozpití a dalšímu napití,které by zcela určitě následovalo.Máš ted´o čem přemýšlet a ujasnit si vůbec jak chceš a jestli chceš doopravdy žít,nebo jestli chceš zešílet a upít se k smrti-což hrozí každému alkoholikovi-pokud se včas nevzpamatuje.Hrozí ti jen jediné,že postupem času na všechno zapomeneš.Především na to,že jsi alkoholik a už nikdy pití nebude takové ,jako dříve-jen horší a horší stavy.Na tvém místě bych zvažovala začlenit se mezi AA-tam ti to,že by jsi zapomněl na svoji nemoc opravdu nehrozí,pokud se budeš zůčastňovat všech setkání pravidelně.Máš možnost poznat nejen nové lidi,najít nové přátele,ale máš možnost poznat celou svoji nemoc.Držím palce!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil Liba - 12/07/2012 11:37

Dodávám k Jany příspěvku, že, na AA se naučíš žít vedle alkoholu!!!To je důležité.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil Petr - 17/07/2012 16:57

Vítej, popisuješ ne náběh, ale alkoholismus.Náběhem jsi měl zřejmě na mysli, že se zatím neválíš ve škarpě po každém tahu. To ani přijít nemusí, většina alkoholiků má podobné stavy jako ty, chodí do práce a pije. Těch pár stroskotanců co už nedělaj nic a pijou od rána do večera, je už konečná fáze, bohužel.
Neurol na pocity bažení(craving) po alkoholu nepochybně pomáhá, sklidní totiž neuronovou síť, která je nedostatkem návykové látky podstatně podrážděná. Dokonce se benzodiazepiny podávají i na akutní alkoholové odvykací stavy jako je delirium tremens.
Pokud budeš pít dál, možná to ještě pár let dáš.Problém je v tom, že tak jako tak na to nakonec dojedeš a tomu věř.Jsi na tom podobně jako feťák, který bere drogy.Ikdyž je alkohol látka legální a bohužel ve společnosti velice vítaná, má tu nevýhodu že pro někoho (cca 5 lidí ze 100) se stane drogou, a v tu chvíli je z uživatele,pijáka,konzumenta této látky tzv. alkoholik,což znamená, že tvůj organismus tuto látku potřebuje a pokud ji nedostane, upozorní tě pocity které se ti rozhodně nebudou líbit...Sluncem na konci dlouhého tunelu z této závislosti ovšem je,že bez alkoholu se dá žít, dokonce i v naší společnosti radostných konzumentů již od ranných let a bažení či puzení užívat návykovou látku postupně slábne, ač je rozumné říci, že do smrti již zřejmě zcela nezmizí a pořád ti, jako abstinujícímu alkoholikovi bude připomítat, jak špatně se žije pijícímu alkoholikovi

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil bender - 18/07/2012 00:17

Petře, díky za reakci. Tohle všechno bohužel vím a i přesto jsem to dělal.

Jak jsem již psal, momentálně jsem na tom tak že jsem psychiatra požádal o nasazení antabusu.

Naneštěstí mi začátek odvykání vyšel na dobu kdy jezdím na rockový festival. Až jsem se sám divil ale zvládl jsem to celkem se ctí, až 4tý(poslední) den jsem dostal chuť na pivo. Dal jsem si jen jedno(víc jsem neměl v plánu a ve svém zájmu jsem řídil) a i tak mě antabus upozornil že tohle rozhodně není ok(zrudnul jsem v obličeji a ráno mi bylo trochu nedobře).

Semtam mi ještě dává zabrat psychika ale držím se a věřím že díky antabusu to zvládnu.

Díky všem za pozitivní reakce! Budu se sem průběžně snažit psát, třeba bude můj případ pro někoho pozitivní motivací.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 26/07/2012 19:15

Držím palce a budu se těšit na další zprávy.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 01/08/2012 22:26

Nejraději bych se na všechno vysral, ani spát nemůžu.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Petr N - 01/08/2012 23:28

Když jsem četl, jak lehce jsi přepil ten antabus, tal mám chuť si dát taky pivo. Stejně uvažuju, že se na antabus vykašlu. Pořádně se zmazat není tak úplně od věci. Na některý stavy to pomůže líp než jakákoliv antidepresiva.
Už ani nevím, jak pivo chutná.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Bludička - 01/08/2012 23:51

Ahoj oba...
antabus jsem nikdy neměla a plácám se v tom sama.Též toho moc nenaspím,ale stejně jsem ráda za každé střízlivé ráno.I když stejně zatím bolí :angry:
Jsem unavená,vyprahlá a nasra...,ale snažím se.

Ježíííš,ty nepij a ty to nezkoušej přepít....proč????Strašná škoda...Chlapi,sakra...pojďte nám(mě)příkladem.Já si stále říkám,že to jde a půjde....

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Petr N - 02/08/2012 00:07

Bludičko, jak často a kolik piješ? Piješ každý den?

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 02/08/2012 04:35

Kluci, klidně se třeba upijte, je to Vaše volba.Už můžete rozhodovat o svém životě, umřít si jak a kdy chcete.Zde , na této diskuzi je popsáno několikrát, s čím si zahráváte.Věřte, že vás alkohol na dno dostane.Už Vás stejně ovládá, dostává.Tak vzhůru k sebezničení.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 02/08/2012 08:16

Petře,
nepij. Včera jsem se neudržel, byla to zbytečná hloupost. Myslím že ani jeden z nás do toho nechce zase spadnout. Chce to mít silnou vůli a pak to zvládnem!

Bludičko,
zkus ten antabus, fakt hodně ti pomůže. Já si ho dávám sám, každé ráno čtvrtku. Díky němu budeš vědět že alkohol opravdu nemůžeš nebo ti bude zle. Včera jsem si na něj dal dvě piva a přítelkyně mě pak pěkně sjela protože po antabusu jsem měl totálně rudý obličej a oči. A i po těch 2 pivech jsem ráno cítil že jsem pil a bylo mi trochu špatně...

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 02/08/2012 11:34

Udržovat neustále motivaci k nepití dá fušku.Vůle jde do háje,už jen s myšlenkou pivo by bodlo,kterou si dovolím rozvinout dál.Už tady musím utnout-pivo by bodlo!A DOST!NECHCI,VÍM CO BY NÁSLEDOVALO!A PŘEJÍT SE SVOJÍ POZORNOSTÍ JINAM-a napít se vody,či jiného nealka.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 02/08/2012 11:41

Fuška to je no. Včera jsem tak ani nepřemýšlel, prostě mi v hlavě cvaklo "jdu do hospody" a šel jsem, nedokázal jsem to přemoct. Pozitivní je, že to skončilo u těch 2 piv. Snad už to příště zvládnu líp.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 02/08/2012 11:59

Já se dopouštěla stejných chyb.Po jedné protialkoholní léčbě jsem si myslela,že už všechno vím.Občas jsem zašla do hospody ne na kafe a rozlišovala a škatulkovala ostatní hosty podle kategorií závislostí.Až jsem se při takové zábavě rozpila sama.Bylo mi dočista jedno,že jsem v hospodě,ožrala jsem se tam jak prase a rozpila na dalších pár let.Musela jsem opět do léčebny.Pozdějijsem už měla nasazený Antabus a poznávala jak je to fajn bez pití.No napadlo mne,že bych mohla pomoct otci svých dětí-byl také alkoholik,ale nechtěl se sebou nic dělat-umřel na následky svého pití.No nic jela jsem tenkrát na Antabus a stavila se v hospodě,kterou navštěvoval.Byl tam já pila hrdě svůj čaj a vykládala mu,jak je to fajn nepít,at´se na pití vykašle a začne se sebou něco dělat.Ve chvíli,kdy jsem si odběhla na záchod mi do čaje nalel svůj rum.Nepoznala jsem to hned-ale zdál se mi strašně dobrý.Potom jsem začala rudnout-antabus fungoval ,a já taky okamžitě jsem to chtěla přepít a kopla do sebe asi 4piva.Poblila jsem cestou celé náměstí-to už se vraceli děti ze škol.Mně to bylo jedno.Nebyla jsem schopná dojet domů.On si mne ožralou tenkrát vítězně vedl k sobě domů.Toto byl pro mne začátek dalšího alkoholického kolotoče,který trval dalších pár let.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 02/08/2012 12:52

Tak to klobouk dolů, že jsi to zvládla. Já jsem to pravděpodobně podchytil v dřívější fázi a i tak je to těžké. Zkoušel jsem přestat pít nebo naučit se pít zodpovědně už mockrát a zatím vždy marně. Teď to díky antabusu vypadá celkem slibně.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 02/08/2012 13:19

Víš stálo mne to půl života,celou moji životní filozofii,Někdy mi přijde na rozum,že jsem propila víc jak polovinu vlastního života.Napáchala spoustu zhovadilých věcí.Mé děti jsou tímto mým způsobem života poznamenaní,mé pití mělo pochopitelně vliv na jejich utváření se.Jestli to vůbec má ještě cenu,něco vůbec dělat.Jsou to jen chmurné myšlenky,které mne chcou zviklat v úsilí.Nejsou založeny na pravdě.Můžu říct,že pro mne to má nesmírný význam.Už tím,že jsem zažila opravdu překrásné roky své střízlovosti.Vím,že to jde!Vím,že to není jen sen-nevzdávám se.Nevedu už boj s alkoholem-vedu už jen

boj sama se sebou!jsem také jako ty opět na záčatku,už podruhé v průběho dvou let a věřím,že se mi to opět podaří nepít a na základě vlastních zkušenosí už nic nepodcenit-co se týká alkoholismu.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Radka - 02/08/2012 13:35

Paní Jano, jste veliká bojovnice, velice si Vás vážím a obdivuji Vás za to, jak jste otevřená a jak jste se dokázala poprat a stále se perete s tím zatraceným démonem. Možná ani netušíte, jak svojí upřímnou zpovědí pomáháte těm, kteří si vše tady třeba jenom čtou!
Moc Vám držím palečky a pevně věřím, že Vy to dokážete! Moc bych Vám to přála! Držte se!!!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 02/08/2012 13:39

Mě je 25 a piju už asi 10 let takže velká část mého života byla taky prolitá alkoholem. Nepil jsem sice neustále ale už to začlo být obtěžující a nerad bych skončil špatně. Přišlo mi že život tak nějak plyne a já z něj nic nemám. Je super že jsou tady lidi kteří to chápou a mají podobné zkušenosti.

Bude to náročné ale doufám že to zvládnu a brzo snad oslavím první měsíce bez alkoholu.

Jediné co mi vadí je, že mám fakt hodně rád dobré pivo ... a představa že už bych nikdy v životě neměl okusit dobré pivo mi fakt hodně vadí. To samé s vínem, nemusel bych se opíjet do němoty .. ale ta chuť mi bude chybět.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 02/08/2012 13:40

Každopádně držím pěsti nejen sobě ale i tobě Jano, snad se ti podaří zvítězit. Myslím že si to zasloužíš.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 02/08/2012 13:50

To časem přejde.Tu chut´jsi už přece nahradil chutí do života.do svého života.Vím,nebylo to vždycky hrozné.Byly doby,kdy bylo s pitím fajn.Už jsou pryč.Byly a už se nikdy nevrátí.Každá recidiva má horší a horší průběh,až přijde ta poslední,kterou už nikdo nezastaví.To už mám vyzkoušené a to poslední už vím.Tobě se otevírá celý život.S jedinou podmínkou.Už se nenapít.Jak málo udělat proto,aby jsi už jen OPRAVDOVĚ ŽIL.Časem zjistíš,kolik dostáváš za tak málo,co do toho musíš vložit-jen to jediné

NECHCI MÁ CENU ŽIVOTA!At´se daří!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 02/08/2012 14:05

Myslím si že si nikdo nezaslouží takovouto smrt.Ani neznám člověka,kterému bych toto přála.Je to o nepřiznaném utrpení,je to ponižující pro člověka.Je to proti všem zákonům,které jsem poznala a které se dnes učím respektovat a vážit si jich,stejně jako sebe a svého života-i když tomu dřív bylo u mne zcela jinak.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 02/08/2012 14:16

Viděl jsem kdysi místo, kde umřel kamarádův otec na cirhózu jater. Do toho stavu bych se nikdy nechtěl propracovat. Byl to docela smutný pohled, všude po bytě prázdné lahve a pak jen rozestlaná postel a pár knížek o zdraví - asi poslední marná snaha neumřít.

Bohužel ani to mě nepřesvědčilo nepít, na to jsem příliš tvrdohlavý.

Nemám skoro žádné kamarády, vlastně už jen jednoho. Potřeboval bych poznat jiné lidi, ideálně bez příliš pozitivního vztahu k alkoholu. Ale za ty roky už ani nevím kde je hledat.

Máš nějaké tipy, které ti usnadnily rozjezd "nového" života?

PS: Odkud jsi? Do AA se mi zatím nechce ale rozhovor mezi 4ma očima s někým zasvěceným bych asi uvítal.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 02/08/2012 14:30

Bendere, neřeš, co budeš pít za pár let, řeš , co se děje nyní!Máš zatím v hlavě velký zmatek, jsi krátce střízlivý, čistý!Ono se to spraví, uleví se Ti, hned to nebude, ale každý střízlivý den jsi blíž klidu, pohodě.A proč se Ti na AA nechce?Tam je plno lidí, určitě si najdeš kamarády, přátele.....samota pro tak mladého kluka není moc dobrá.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 02/08/2012 14:36

Jsem z Ostravy.Právě takové lidi byjsi poznal mezi členy AA.Učí se být upřímní,učí se žít s touto alkoholickou nemocí.I já tam našla opravdové přátele,kterých si nesmírně vážím.Zpočátku jsem musela bojovat se svojí sociální fobií,která vznikla díky mému samotářskému pití.Musela jsem překonat nejen svůj strach z lidí,ale i pocit nedůvěry a předsudků,které mi vládly též.Stejně jako svoji zaputilost a tvrdohlavost.Myslím,že konakt s nimi mne začal měnit k tomu lepšímu já.Pochopila jsem mezi nimi jak moc jsme všichni nemocní.Někdo víc,někdo méně-ale na každém z nás se naše pití nějak odrazilo.A naučilo mne to mít ráda všechny lidi-at´už jsou jakékoliv povahy a smýšlení.Pochopila jsem,že se nemám proč na koholiv zlobit.Protože každý člověk si vlastně ubližuje sám nejvíc sobě.Naučla jsem se v jejich společnosti být sama se sebou spokojená a mít se ráda-což byl pro mne tvrdý oříšek.Naučila jsem se vedle nich být sama sebou,takovou jaká ve skutečnosti jsem a netrápit sebe ani nikoho jiného svými pochybnostmi a rozmary.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil bender - 02/08/2012 14:42

_____

Já vím že samota pro mě není dobrá, ale už jsem si na ni možná tak nějak i zvykl. Vídám se vlastně jen s přítelkyní a s lidma z práce. Jinak skoro s nikým, nějak lidi nemusím ... většinou mě akorát štvou tak je nevyhledávám. Ale od toho mám antidepresiva. Mám je zatím krátce takže moc není vidět výsledek ale snad brzo zaberou.

Budu toho muset ve svém životě dost změnit, najít si nové kamarády(lidi co znám hodně pijou a tomu bych se rád vyhnul), nové koníčky(kromě práce žádného nemám) a třeba objevím i smysl života ;) - ten mi teď tak nějak chybí, ale to je opět díky chlastu a/nebo depresím. Je to pro mě teď těžké, chlast mi strašně změnil náhled a přístup k životu ... hodně věcí se budu muset učit znovu.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil bender - 02/08/2012 14:52

_____

No, tak časem možná AA zkusím ... ale bude to chtít čas, teď bych se tam donutil a šel s nechutí. Mým problémem jsou hlavně předsudky a pesimismus. Je fakt že kontakt s lidmi mi hodně chybí, teď mi zvedne náladu i prohození pár vět s prodavačkou v obchodě. Hodně mi pomáhá i tahle poradna, s přítelkyní se o svém problému s chlastem moc bavit nemůžu, to je jak vysvětlovat slepému barvy. Zkusím se dát dohromady, za měsíc jedem na dovolenou ... takže si odpočnu, zrelaxuju a budu mít čas na přemýšlení.

Tím mým včerejším kiksem jsem se zas posunul o něco zpět, honí se mi hlavou myšlenky typu "a nedokázal by jsi pít s mírou? ten antabus je nahovno...". Ale to nějak překousnu a snad bude líp.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil Jana Mertosová - 02/08/2012 15:08

_____

Je fajn,že si to uvědomuješ.Z mých bývalých kamarádů(těch s kterými jsem pila)jsem zůstala naživu jenom já.Všichni se postupem času upili.Já jsem vděčná,že jsem se k nim už nevrátila.Poseděla jsem s nimi,povykládala ale už jsem s nimi nepila.Všimla jsem si u nich jedné věci,že si mne začali vážit,že nepiju.Zkoušela jsem se jim pomoct,ale zbytečně.Později už jsme si ani neměli co říct-viděla jsem jak postupně chátrají.Dnes svého rozhodnutí nelituju.Uvědomuju si,jaké jsem měla štěstí,že mne do AA nikdo netlačil ani nenutil.Že to bylo mé dobrovolné rozhodnutí.Pamatuju jak jsem kdysy byla tvrdohlavá a umíněná natož když mne někdo k něčemu nutil.Jaký vzdor to ve mne vyvolávalo.Už jen to pomyšlení,natož když tak bylo opravdu.Vím,co to se mnou dělalo a jak to se mnou cvičilo!Tímto přístupem se jedny dveře zavřely a druhé se mi samy otevíraly.Využila jsem veškerých prostředků,které se mi nabízely.Bylo to mé štěstí,kterého nelituju a kterého si vážím.k tomu všemu jsem musela nějak dozrát sama.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil Jana Mertosová - 02/08/2012 15:20

---

takové myšlenky se honí každému alkoholikovi.Pozor na ně.Jsou to mršky nevypočitatelné a dokážou opravdu zamíchat s kartami osudu.Antabus není na hovno,zapůsobil a nedovolil nejhoršímu-rozpití se!Kontrolované pití tam, kde se rozvinula závislist je sci-fi.Víš co mne napadlo?Potřebuješ s někým hovořit zcela otevřeně a upřímně,ale máš přitom strach.Myslím,že by pro tebe nebylo špatné individuální sezení s psychologem.Hodně by ti to pomohlo objanit si spoustu věcí,poznat svoje problémy i ty které úzce souvisely s tvým pitím.Já tak chodila na terapie první 3roky a byly k nezaplacení.Opravdu hodně mi dokázaly dát.Porad´se se svým psychiatrem.Může ti dát doporučení.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil bender - 02/08/2012 17:13

Já jsem měl za to že mi pomůže už psychiatr. V čem psycholog jiný?

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil Jana Mertosová - 02/08/2012 17:34

Psychiatr,pokud k němu máš důvěru?Tě může správně zdiagnostikovat a podle toho ti nasadí léčbu.Léky na zvádání úzkostí,strach,určitých fobií,případně schizofrenní poruch a pod.Psycholog neléčí farmatiky.Psychologie ti dává porozumnět problémům,které u tebe vznikly.Mnohé z nich vznikly už v našem dětském světě,mnohé jsme chápali nesprávně,nebo vůbec nedokázali,no a zbatek jsme si potluplovali svým pitím.Psychoterapie je cesta do hlubiny duše každého z nás.Dává porozumnět,pochopit naučí odpuštění a dá vyrovnání se se sebou samým.Později zjistíš,nekolik jsi schopný sám sebe posunout,natolik blíž se naučíš k sobě pouštět i druhé lidi.Co se naučíš k sobě-toho jsi schopen i k druhému člověku.Strach,či jakékoliv jiné zábrany už nebudou tvojí překážkou k ničemu a k nikomu.Psycholog tě může naučit sebereflexi a také pochopíš a naučíš se účinně relaxovat.Vypínat a zapínat svůj mozek bez alkoholu.Naučíš se naslouchat sám sobě ale také jiným lidem.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 02/08/2012 17:51

Sezení s psychologem bývá převážně 2 dny v týdnu.Pokaždé jednu hodinu,kdy si máš v hlavě možnost srovnat postupně svůj celý život.I to,co v sobě dusíš,co tě trápí o čem víš i nevíš.Je to osvobozující pocit,kterého sám nemáš možnost docílit-a právě pro alkoholika je nutností.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Helema - 02/08/2012 18:11

Dobrý den,paní Jano
připojuji se k Radce-jste opravdu ta,která na tomto fóru pomáhá.I já se občas snažím sem napsat svůj příběh-věřte mi,že vím,o čem píšu,ale taky chápu,že ne každý našel tu správnou obvodní lékařku,která by mu pohohla,stejně jako mě.
Každý to máme nastavené jinak-a Vy jste byla jediná,která mě nikdy neodsoudila.Zůstaňte taková,jaká jste-jste prima!!!
Zdravím a přeji hodně štěstí.
Helena

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 02/08/2012 18:24

Děkuju-od Vás si toho budu vážit dvojnásobně, paní Heleno.Co se týká toho,jaká jsem ,se týká také otázka mého nepití,případně pití.Pomoci můžu jen když se mi podaří to první.A pomáhám na základě svých zkušeností s tím druhým.Jinak neumím ani nemůžu.Jsou pravomoce,které mi nepřísluší a ty nechávám tomu,komu věřím.A ty se snažím respektovat.To je asi to jediné,čím se liším od mnohých.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Helena - 02/08/2012 18:52

Ano,paní Jano,
lišíte se od mnohých-proto si Vás vážím a obdivuji Vás,že to i přes někdy neúspěch pořád zkoušíte-držte se!!!
Já Vám na dálku držím palce!
Helena

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 02/08/2012 19:09

Jano,
díky. Ten psycholog bude asi pro začátek ideální, na začátku září mám domluvenou schůzku s psychiatrem tak to s ním proberu. Asi bych se měl fakt začít stýkat s lidma.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 02/08/2012 19:16

Super.Stali jsme se alkoholiky,nikoliv odpadem této společnosti.Jsme součástí společnosti do které se také musíme dokázat zařadit.Je to těžký krok-ale uvidíš,že ho s pomocí psychologa zvládneš na výbornou.Držím Ti palce.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Mates - 02/08/2012 23:41

Ahoj všem. Rád bych zde také rád zanechal pár vět, jelikož tyto stránky mě už před rokem tak nějak nakoply - ukázaly směr.
Je mi 43 let, sice se za alkoholika nepovažuji, spíše za letitého, pravidelného pijana piva - pivaře. Děnně 4 - 5 kousků po zasloužené práci. Víno nesnáším, kvůli síře a destiláty ani ve větší opilosti. Jenom pivo. Problém jsem ale viděl právě před tím rokem, v dlouholeté praxi a kdy jsem to v létě fest zapivňoval a šel i nad 10 kousků a k tomu 40 cigaret. Nějak mi intuice říkala: Mates, dej brzdu!! V pátek po práci se těšil na bedýnku oroseného, v sobotu ráno to odsnídal a v neděli do oběda to samé. Měl jsem to spočítané tak, abych v pondělí ráno nenadýchal. Ale poslední pondělky byly kruté, vyblblá hlava, žaludek, propraná střeva, noc bezesná a propocená... To už jsem četl alkoholika.cz a dal si závazek, že zabrzdím, upravím rituály, ale až po vánocích.
Plán byl jedna věc, skutečnost jiná. Hlavně jsem si kupoval cigára, co mi nechutnaly, pak jsem balil tabáček a pivo kupoval také ne moc dobré. Dávky se snížily. Letos v dubnu jsem pořídil elektroniku a tabák letěl do popelnice. Postupně jsem snižoval obsah nikotýnu. Zajímavé bylo, že některé příchutě nechutnaly s pivem, takže ty vysedávací relaxy nebyly tak dlouhé a nevypilo se tolik piva. V červnu jsem dal opět trojdení zapivňovačku, ale už nebyl předchozí tréning, tak mi v pondělí bylo jak psovi a dělalo se mi zle i při slově pivo. Přešel jsem na birell, ale ten není dlouhodobě pitelný od 4 kousků. Ale výsledek je 1 - 3 piva, spíše sporadicky. Ono záleží na situaci dne. Podstatná věc byla i ta, že jsem musel změnit místo, kde jsem sedával a pokuřoval a hrnul do sebe jednoho lahváča za druhým. Bylo to pohodlné křeslo, v podkroví, s PC, TV. Přesunul jsem se do obýváku, kde to tak pohodlné není, nebo na dvůr pod přístřešek. Pak kolo a kolo a kolo. Ale nemám extra ambice totálně abstinovat, šlo mi hlavně o to kouření, což se mi podařilo.
Proto přeji všem, kteří mají snahu cokoliv porazit - mnoho zdaru.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 03/08/2012 12:06

Mates, dík za tipy.Zkouším všemi prostředky přestat kouřit.Nedaří se.Uvědomuju si jak jsem na cigaretách závislá.Mám hodně těžké odvykační stavy,které mne vždy kopnou zpět.Zkusím na to jít Tvojí technikou.Motivaci mám silnou,ale i ta se jeví jako neúčinná.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 03/08/2012 20:05

Díky, domluvím se s psychiatrem na psychoterapii a uvidíme. Snad to pomůže, moje psychika dostala díky chlastu fest zabrat.

Mates,
tak to máš asi hodně silnou vůli nebo jsi na tom nebyl tak špatně. Všechny mé pokusy o kontrolované pití skončily fiaskem...

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 03/08/2012 20:15

Pátek večer, přítelkyně pryč, všichni půjdou pít... Co děláte po večerech místo pití? Do práce už se mi nic dělat nechce, na knihu nemám náladu, v televizi nic a tak brzo neusnu...

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 03/08/2012 20:18

Celý večer mám žízeň, kterou voda neuhasí. Snad se mi podaří brzo zabrat než zas provedu nějaký průser.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 03/08/2012 20:18

Tak si pus´t nějako hudbu.Udělej si nějakou dobrůtku a můžeš vychutnávat obé.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 03/08/2012 20:20

Máš žízen´protože víš,že druzí si dají.V podstatě tě to štve.Proto máš pocit žízně.Voda a bylinkový čaj pomáhají.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 03/08/2012 20:22

Hudba není špatný nápad, ale dobrůtku už jsem snědl a nic dalšího dobrého v lednici nemám.

Co děláš v takových chvílích ty? Jsi přece jen ostřílenější než já :-)

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 03/08/2012 20:28

Vidíš to, dám si meduňkový čaj, ten by mě měl trochu i uklidnit.

Docela mi chutná i kombucha, chuťí mi trochu připomíná pivo a je moc zdravá. Je tam sice možná nějaké malé množství alkoholu, ale to snad nevadí. Rozhodně jsem po ní neměl chuť na alkohol.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 03/08/2012 20:30

Hodně čtu,poslouchám hudbu.Jinak nemám problém.Nudu neznám-jsem ženská.Navíc jsem si na chalupě opatřila kotě.Dá mi zabrat.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 03/08/2012 20:39

Jano,
díky moc za tvoje rady, je vidět že víš o čem mluvíš. Díky tobě už přestávám mít obavy z AA. Jestli tam jsou tak pohodoví lidi jako jsi ty tak tam asi zajdu.

PS: Doufám že ti nevadí že jsem porušil etiketu a začal ti tykat, přijde mi to příjemnější.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil katka - 03/08/2012 20:53

---

chod sa prejst, prebehnut a myslim pri tom a planuj si co pekne si v najblizsom case doprajes a budes moct ked nebudes pit

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 03/08/2012 21:14

Kurnik bender,vem si prášek na spaní a hlavně vydrž!Nepřešlapuj furt na místě,rychle hledej pomoc,líceš v tom dobře,chce to už radikální řez nebo dopadneš blbě.

Nedalo mi to,sleduju tyto stránky delší dobu.Sám jsem v tom létal pár let a nakonec jsem se z toho dostal sám,bez pomoci.Dlouhé vyprávění.Jak jsem pil,tak mně taky ovládala ta žízeň,dělal sem kraviny a ty absťáky byly čímdál horší.Dycky sem to vydržel dva tři dny nepít,pak sem měl úraz a vydržel měsíc a půl-do mých narozenin.A rozjížděl sem se znova,už sem si vedl deníček,kolik sem toho zas vyžah.Za půl roku "naštěstí" salmonela,týden děs,průjem,horečky,třes,v kombinaci s absťákem nejhorší co bylo.Od té doby nic nepiju,je to skoro rok.První dva měsíce byly tvrdé-neklid,nálady,nervozita,ale pak už jen jasno.Ty chutě mně naštěstí nepřepadávaly,byl sem vyčerpaný z nemoci a než sem najel s jídlem a fyzičkou do normálu tož to trvalo.Po dalším měsíci dělám pořádek ve špajzu a vidím tam hafo prázdných birelů,tak sem sekl i s tím.Je to na houby,nealkopivo a stejně tam nějaké množství je a vůbec už mně to nechutná.

Nikomu jsem to neřek,je mně 34 a ženu mám vážně nemocnou.Aj to přispělo k mému pití,teď jsem s tím vším nějak vyrovnaný,mám takový vnitřní mír v duši a šlo to i bez nějakého náboženství...

Držím palce chlape,drž sa.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 03/08/2012 21:22

Dík za podporu, snažím se. Prášek na spaní nemám ale dal jsem si meduňkový čaj, za chvíli asi vytuhnu ;).

Já bych to sám určitě nezvládl, to už jsem zkoušel. Jediné moje štěstí je že jsem v absťáku dostal slabou chvilku a nechal si napsat antabus. A na ten jsem si víc jak dvě piva nelajznul, takže funguje celkem dobře.

Nechal jsem si udělat testy, fyzicky jsem na tom naštěstí dobře. Ale zato psychika to odnesla pořádně, emoční labilita, deprese, úzkostné stavy... Ale mám na to prášky a snad směřuju k úspěchu.

Je dobré vidět že to jde když se chce :)

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 03/08/2012 21:33

_____

A ještě prosím Tě,na ty prášky co bereš si zkus nedát ani to pivo.Je to těžká chemie a udělá ti to ještě větší vítr v hlavě.Před lety sem bral hypnogen večer a přes den pivo a blbnul jsem.Dnes to nechápu co jsem to byl za osla.To nejde dohramady,jedno nebo druhé.
Dobrou noc :)

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Luděk - 04/08/2012 02:35

_____

Ahoj, tak jsem si přečetl nové příspěvky.. taky mám problém s alkoholem, už jsem to tady psal. Je mi 33 a piju asi od 20, závislost už jsem si vypěstoval. Taky se těžko smiřuju s představou, že bych si nikdy už neměl dát dobré pivo nebo víno... teď poslední dny jsem se dost rozpil, i když ne do němoty jako někdy. Beru ještě nějaké léky na psychiku, mám nějaké psychické problémy a to taky s chlastem není moc dobrá kombinace. Mám jít na jaterní testy, to jsem zvědav na výsledek. Zrovna teď popíjím víno, ale už asi zbytek vyliju, nechutná mi. Tak se držte.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 04/08/2012 07:12

_____

Ondro,
snažím se alkoholu vyhýbat ale teď nedávno jsem měl prostě zkrat. V hlavě mi cvaklo "jdu do hospody" a nic jiného mě nezajímalo, vůbec se v takových chvílích nedokážu ovládat. Vím, že to není dobré...

Luďku,
alkohol a psychické problémy, to je dost špatný mix. Máš-li pocit že máš alkoholem problém, začni to řešit. Samo od sebe se to nezlepší a bude hůř a hůř. Teď píšeš že ses rozpil, ale ne do němoty. Ale to rozpití do němoty přijde za chvíli, znám to.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 04/08/2012 08:24

_____

bendere,tak jak to popisuješ jsem to nezažil.Prostě jsem do té hospody přestal chodit.Přepadalo mně to v obchodě-kup si to pivo,dej si,to jedno tě nezabije.Ovládnul jsem se a po čase to vymizelo úplně.

Jsem z regionu,kde chlastá snad každý druhý,pálí se v každé chalupě,svody veliké.Dělal jsem ve firmě se 150 lidma,při své profesi sem znal většinu,v ledničce vždycky něco bylo.Chlapi,ženské,všecko to do sebe valilo.Teď zase chodím na kuželky,šipky,fotbálek-ale bez alkoholu a jde to.Už mně ani nikdo nepřemlouvá,abych si něco dal.Musím si dávat akorát pozor,aby mi něco v tom nealku neskončilo,lidi jsou potvory.Vytvořila se kolem mně časem jiná skupina lidí,ti kteří pijí s rozumem,bavit se jde i bez chlastu.
Přecházel jsem postupně z tvrdého alka na pivo.A hleděl jsem kolik těch piv vypiju,snažil jsem se to postupně snižovat,je to hrozně těžké.

Luďku,zvládni to a né jak ten můj strejda.Je mu přes 50 a čtvrt století to do sebe leje.Jednoho dne přijde domů a hurááá,játra mám dobrý,můžu chlastat dál!A šel do knajpy.Každý člověk to má jinak,jinou stabilitu,výdrž psychickou i fyzickou.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 04/08/2012 09:14

_____

Tak to jsme asi ze stejného regionu. Pocházím z vesnice, ve které se jako jediná aktivita provozuje chlastání ... a hasič, což je záminka pro další chlastání.

Naštěstí jsem se odstěhoval, ale chlast se mě drží až do teď.

Přestal jsem se defakto stýkat s lidma a celkově kvalita mého života upadla. Teď to chci ale změnit, jen zatím nevím jak se třeba seznámit s novýma lidma ... úplně jsem zapoměl jak na to.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 04/08/2012 09:51

_____

Bendere, pije se všude!Ale jak píše Ondra, fotbálek, šipky, x dalších sportů, zájmů, plno lidí sice pije, nepřehání to.Lidi se dokáží bavit i bez toho alkoholu, poznáš je, jen hledej, a budeš se sám divit, kolik jich je.Na áčkových sjezdech se setkává sto, dvě stě lidí, a je slyšet jen smích, nefalšovaný, upřímný.Neboj se hledat, on totiž nikdo za Tebou nepřijde,a nepij vůbec, nemusíš ani vysvětlovat, proč nepiješ, je to Tvá soukromá věc.Nepiju, no a?

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 04/08/2012 11:19

_____

Ahoj.Včera jsem odtrhla.Kluci,dobrý!Jo tykání mi nevadí.Na AA si taky tykáme.Vždyť´jsme všichni jedna krevní skupina.To pivo si nevyčítej.Věřím,že se hospodě teď´budeš nějakou dobu vyhýbat-ještě nejsi tak silný-.Vidíš aspoň´,že to jde.Nikdo z nás nelže.Jenom ten první rok je opravdu dost náročný a těžký-ty další už jsou brnkačka-jen člověk musí mít na pozoru svůj alkoholismus,který jsme si stačili vrýt do svých buněk a neusnout na vavřínech.Jinak v tom zasejc lítáš,ani nevíš jak.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Helena - 04/08/2012 11:43

Ano Ondro,
jde to i bez náboženství-chce to jenom pevnou vůli.Já jsem ji také měla,i když jsem na tom byla už hodně špatně.
Málokdo mi na tomto fóru věří,jsem ráda, že s tímto názorem nejsem sama.Jde to-musí být motivace a potom možnost porovnání střízlivého a "toho druhého" života.
Bendere-a Vy se držte Janiných rad,umí poradit nejlépe-moc si jí vážím.
Oběma přeji zdar a sílu!
Helena

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 04/08/2012 20:59

Díky všem za podporu :)

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jessie - 31/08/2012 22:27

Tak jak jsi na tom Bendere?

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 19/09/2012 18:40

No jak bych na tom byl ... piju. Už piju druhý den a už mi to ani nevadí. Je mi takhle dobře, v práci jsem to zvládal líp, líp se cítím ... no paráda prostě.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 19/09/2012 19:10

Je to zrádné-ale ty to už víš.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Hanka - 19/09/2012 19:16

Bendere, bohužel... není to paráda... jen to tak vypadá :(snad tisíckrát jsem si to myslela taky... kašli na to!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 19/09/2012 20:13

Hanko,
rád bych na to kašlal ale jak říká můj psychiatr ... nasedl jsem na splašeného koně a musím počkat až mě shodí...

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil petrata - 19/09/2012 22:26

---

ten kůň cválá do pekla bendere, moc dobře to víš, hraješ si s ohněm...dokola, dokola..pro nás alkoholiky je jen jediná cesta nepít nic a nikdy, mě se to zatím daří, nemám ani chuť a ani mě to nenapadá..je to lepší život ten střízliv, přeji ti aby jsi to taky dal..jde to..mám stále v živé pamět mou poslední alkoepizodu a děkuji již ne..tak se drž!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jessie - 20/09/2012 11:35

Tak to je mi lito Bendere, ale tobe ocividne ne, tak hezky docvalej a snad prezijes zdarne bez otravy, ale to ty jiste mas vychytany..

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 20/09/2012 19:44

Otázka piješ.Je ti prý dobře.Asi se snažíš ukočírovat,nebo už-a toto popíráme-toto žádný alkoholik nechce slyšet oddaluješ abstinenční příznaky?Já měla recidivu zcela nedávno-vím o čem je řeč-vím o čem byla!Děkuji,nechci!Vím,co dokáže alkoholický mozek.Svatá nejsem!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil Ondra - 06/10/2012 10:45

Tak to je mně líto bender.Zkoušej seskočit z toho koně ať nejsi tak dotlučený.Já si taky tak po víc jak roce říkám,je mně fajn,lupnu jedno nebo dvě pivka,co by se mohlo stát.Ale jak u toho piva sedím a hledím na něj,tak se mně vybavují všecky ty vzpomínky,ty psycha kolem toho.Ono by to neskončilo u jednoho,ale zase bych se pomalu rozjel a hůř by se zastavovalo.
Teď jak vidím tu metylalkoholovou aféru tak jsem rád,že sem skončil.Jednu dobu jsem vypil tři čtyři rumy týdně,vodku sem si dal jen aby nebylo ze mně cítit a nějak sem to nekontroloval,jestli je to pravé nebo ne,některé rumy měly divnou chuť,buď skončily ve dřezu nebo sem udělal mix s kofolou.Ten poslední rok sem přešel jen na pivo a pořád toho byly mraky,snažil jsem se to postupně sanížit,ale bohužel.Ke konci mi to nedělalo vůbec dobře,ledviny v poho,ale těžko se mně dýchalo a tlačilo na prsou.Podařilo se zastavit a stojím pevně.Až za několik měsíců,kdy už mně bylo dobře jsem si nechal udělat komplet vyšetření a naštěstí všecko dobrý,krom vyššího cukru v krvi.Další omezení,se kterým se musím naučit žít.
A taky se mně asi ten první měsíc zdály ty sny o chlastu,seděl jsem u soudku a pil a pil až sem se probudil a chtělo se mně hrozně na wc.Dnes se tomu směju.
Taky se mně cukají koutky úst,když slyším tu moji tetku jak říká-hele,to je šikovnej kluk,nekouří,nepije,ani to pivo si nedá a pěkně se stará o nemocnou ženu...Jo,kdyby všichni věděli,čím sem prošel.Moje okolí to ani nezaregistrovalo,že jsem měl nějaké problémy s alkoholem.Zastavil jsem to zavčasu.Nechodil jsem z hospody jako prase,spíš jsem se vždycky večer doma dorazil.
Posledních 20 let se hodně změnilo,něco k lepšímu a něco k horšímu.Lidi víc chlastaj,viděl jsem to v práci,v mém okolí.Vidím jak se většina lidí z mé bývalé práce v tom topí.Je to 15 let co sem začal makat.Pilo se v práci po práci,dělali jsme od nevidim do nevidim a aby to člověk přežil,pil.Někteří se zachránili,mají své rodiny,změnili zaměstnání...
Dnes nevím k čemu byl takový život.Pěkné peníze,ale co z toho,dva týdny v roce u moře.Vůbec jsem neměl čas na sebe,na rodinu,na své zájmy a koníčky.Změnil jsem celý postoj k životu,je mně fajn,se vším jsem se smířil a užívám si.Jak fakt vidím na stole to pivo,tak říkám-díky,nechci,stačilo.Chci hlavně žít a ne se v něčem zase plácat.
Toť vše co jsem měl na srdci,v reálu bych to nikom neřekl,ale snad si to někdo přečte a něco z toho vezme.
Mějte se a držte se!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil bender - 06/10/2012 13:22

Já už jsem z toho koně seskočil mockrát. Teď to vyšlo, ale je to těžší a těžší, blíži se chvíle kdy už nedokážu seskočit vůbec.

Teď jsme se ještě rozešli s přítelkyní, to mi taky moc nepřidalo.

Sám vidím co ten chlast se mnou dělá, ruce se mi třepou jak blázen, tlak na prsou, deprese. Testy jsem si taky dělal a všechno v pořádku naštěstí ale už teď musím každý den brát antidepresiva a když jsem po tahu tak bez koktejlu neurolu a přášků proti bolesti nedokážu fungovat absolutně vůbec.

Ví to o mě jen pár nejlbližších, v práci jsem aktivní, spolehlivý, všechno ... a pak se vynoří tenhle démon. Jak jsem tady psal, táhl jsem to dva dny, přišel jsem i napraný do práce - naštěstí jsem byl tak napitý, že jsem dokázal fungovat dobře.

Ale ty stavy potom, často jdu spát s tím že už se ráno nechci vzbudit.

A teď nedávno to samé, rozešli jsme se s přítelkyní tak si říkám, koupím pivko ať se mi líp spí ... z toho byly 4 doma, pak hospoda a ráno jet na firemní akci. No nebýt prášků co jsem si sehnal tak mi volají sanitku....

Musím nastartovat nový život a začít fungovat jinak. Tohle jsem tady psal ne proto abych si mohl pofňukat ... ale aby všichni viděli co ten chlast umí ... a je to horší a horší.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 06/10/2012 13:26

A teď překvapivě ... piju. Nedokázal jsem to ovládnout, nedokázal jsem myslet, ruce se mi třepaly, že neudržím ani myš... Tak jsem si samozřejmě koupil pivo na spravení, za pár dní budu v pohodě. Vždycky po tahu ještě pár dní trochu piju aby to tělo zvládlo vůbec...

Jenže co dál? Nejde to s alkoholem a nejde to ani bez něj. Docela mi pomáhá neurol, jenže ten je návykový, takže to je z deště pod okap. Antabus jsem musel vysadit, bolel mě z něj žaludek ... Babo raď.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 06/10/2012 13:54

Jdi do léčebny, a to co nejdříve, vydrž tam!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 06/10/2012 14:04

No to právě nemůžu, jediná věc, co mě drží nad hladinou je práce. Navíc dělám i na sebe, tam mě nemá kdo zastoupit...

Vím, že to vypadá malicherně a budeš mě převědčovat že je důležité tam jít. Ale práce je můj život, můj koníček... Proto jsem si jí nabral tak moc, potřebuju zaměstnat mozek a sebrat čas, který by se dal strávit pitím.

Těď takzvaně dojedu na snižujících se dávkách chlastu a pak zase zkusím žít normálně.

Chci i jít za psychologem, podle mě je potíž v tom že nemám žádný smysl života. Všechno co jsem kdy chtěl jsem dostal - jsem na to prostě zvyklý. Do svatby se hnát nechci a děti jsou pro mě zatím jen otravné uřvané věci, které berou peníze a energii....

Takže co dál? V práci už za chvíli nebudu mít žádné výzvy. Mám budovat kariéru? Už to sice dělám ale jaký to má smysl? Dělám to jen proto abych měl nějakou pojistku pro případ že začnu myšlet konvenčně...

Vůbec se mi nelíbí způsob života, do kterého jsme tlačeni. Jsem sice workoholik ... ale život stylem škola, kariéra, děti, důchod, smrt ... to je perverzní!

Co je smysl života? Co mám dělat? Na to abych byl s někým ve vztahu jsem příliš sobecký a svobodomyslný jak jsem se opět přesvědčil.

Jediné, co mě uspokojuje je práce a chlast. V práci za sebou vidím výsledky, ale potřeboval bych jí tolik aby mě pořádně vytížila...

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jessie - 06/10/2012 15:29

Mas penize - najdi si dobreho psychoterapeuta a treba zacnes myslet jinak, je to skoda zahodit vse krasne pro chlast! Lecebna pro tebe myslim neni reseni ale individualni psychologicko-terapeuticka kvalitni pece, hledej a zkus, dej tomu sanci, jinak u tebe vidim klesajici cestu dolu

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 06/10/2012 17:54

Ten alkohol Ti brzy tu práci vezme, stane se pro Tebe prioritou,budeš se dostávat ven , pryč od pití, pak se naučíš mít radost z maličkostí,vážit si života, možná!!nebo se upiješ.Chceš vůbec přestat pít?Kdy?

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 06/10/2012 20:38

Libo,
já nevím co chci. Co je správné? Piju od 15 a teď mě to dostává...

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Hanka - 06/10/2012 20:55

Ahoj, mně připadá, že pořád nevěříš tomu, že pít nebudeš vůbec... pořád si myslíš, že je možnost občas, když seš v pohodě si něco dát... Musim říct, že jak ses popsal, máme hodně společnýho a společný máme i tpo, že jsem si dlouho myslela, že to jde nějak vybalancovat... Jsem přece inteligentní, úspěšná, dokážu se o sebe postarat, rozhodovat se... no byly chvíle, kdy jsem byla ve skutečných sračkách, ale rychle jsemse z toho vždycky vzpamatovala a řekla jsem si... nojo, o nic nejde... No a po všech těch zkušenostech ti můžu stoprocentně potvrdit, že pokud piješ i přes to, že ti to způsobuje jakejkoli problém, jsi závislej... protože zdravej člověk by něco, co mu dělá problémy nedělal, žejo... a pokud seš závislej, není jiná možnost, než nepít vůbec... fakt to jinak nejde... můj cvokař mi přikaždý návštěvě říká... tak mám pro vás blbou zprávu, ještě pořád jsem nenašel nikoho, kdo bude abstinovat za vás... já na to... hmm... tak hledejte pořádně a já to teda ještě na pár měsíců vezmu na sebe no... :)

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jessie - 06/10/2012 21:58

Tak to je super napsany Hanko :-)

Abstinenci zdar!! Krasny zbytek vikendu vsem a drzim palce

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Helena - 06/10/2012 22:24

Ano,Hanka to napsala opravdu dobře-každý musí abstinovat sám za sebe, nikdo jiný to za něho nemůže udělat.Její jak píše"cvokař" to vystihl nejlíp.
Všechny abstinenty i ty, co se o to teprve pokoušejí zdravím.
Helena

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 07/10/2012 05:46

Každý alkoholik si namlouvá, že ještě není tak zle, to ti bezdomovci jsou na tom hůře, já přeci k nim mám daleko....vůbec to není pravda.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 14/10/2012 08:05

Kecy, nenamlouvám si že ještě není tak zle. Vím že je kurevsky zle. Teď jsem zase 3 nebo 4 dny pil defakto v kuse, nevím přešně, paměť je v háji. Ruky se občas tak třepou, že s nima nic neudělám... Psychika taky v háji, deprese jsou horší a horší, včera večer krize největší, vypil jsem 2 láhve vína a hrůza, myslel jsem že normálně umírám. Jsem téměř v koncích, dám si poslední šanci to dát do pořádku, na další pokus už nemám silu... Tak mi držte pěsti, snad už mi to vyjde.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 14/10/2012 10:49

Bendere.Mysli na to,že v tom nejsi sám.Že na to nejseš vůbec sám.Piš sem hodně-vracej se do do těchto stránek.Další možnost je začít s Antabusem.Využi pomoci psychiatra.Jsou tu Anonymné alkoholici ale i léčebna.Jen to nevzdávej a nebojuj se svým alkoholismem:Pokaždé tě převálcuje a dostane na lopatky.Přijmi naopak celou svoji nemoc,jako součást svého života.Absťáky pominou-ale alkoholismus zůstane stále.Držím ti palce.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 14/10/2012 11:11

Díky Jano, psychiatr mi moc nepomohl, zajdu za psychologem. Je mi ze sebe úplně zle a tím hůř že vím co mě teď čeká, zase několik nekonečných dní kdy budu psychicky úplně nadně... Piju meduňkový čaj, snad pomůže. Strašně mě to všechno štve ...

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 14/10/2012 11:27

Nyní se pořádně najez, vyspi!!!Najdi si AA, to Tě odrazí, hodně pomůže, poznáš, že to jde bez chlastu.Nevzdávej se, není to lehké, ale jde to nepít a pak to určitě stojí za to.Ještě se budeme spolu smát, jak jsi válčil.Zvládneš to.Nechceš umírat jako dement, poslintaný, pokálený, nula!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 14/10/2012 12:05

Sám dobře víš,že to bez chlastu jde.Měl jsi už našlápnuto.Uvidíš,že bude líp.Nerochni se v sebelítosti ani sebenenávisti.Toto se stává smrtelné a může tě to zabít.Upevnúj naopak k sobě pozitivní vztah,za každou hodinu a den co se nenapiješ.Toto tě může zvednout k tomu,aby ses mohl odrazit.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 14/10/2012 18:22

Díky za podporu...

Libo, to je právě ten problém, teď jsem ve fázi kdy se bez chlastu pořádně nenajím a nevyspím...

Taky doufám, že to zvládnu, ten neustálý kolotoč mě strašně vyčerpává...

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil petrata - 14/10/2012 22:22

---

držím ti palce bendere, dej to...fuj úplné jsem si vzpoměla na sebe před kolik to vlastně je, 2 a něco měsíci, ten alkohol je humusák prohnaný, ty hnusné psycho alko stavy, brrrr....teď to musíš zastavit a pomalu krok za krokem, den za dnem a hledej pomoc, já jsem teď úplně fit a ani mne to nenapadá, nejvíc mi pomohlo se tak nehonit, dost jsem zpomalila a už si věci neberu tak osobně, tahle bitva se nedá vyhrát, není to o boji, není to věc vůle...drž se chlape a piš, život střízlivý stojí za to, zdravím i ostatní:)

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 15/10/2012 05:44

Budeš jíst, cpát se, a spát jako mimčo, jen nepij!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 15/10/2012 07:13

Díky.

No tak úplně nejhorší část je snad za mnou, trochu jsem se i vyspal - celý den jsem se totiž prolíval bylinkovýma čajema. Ale stejně se mi pořád třepou ruce, v ústech pachuť a jsem strašně slabý - vím že kdybych si dal pivo tak budu hned "v pořádku" ale taky vím, že by se zase rozjel ten kolotoč ... a to nechci.

Nejhorší je ta psychika, hlavou se mi honí že jsem špatný člověk, hajzl, můj život nemá smysl a utápím se v sebelítosti... Udělal jsem dost špatných věcí, byl jsem fakt zmetek ... a teď mě to dohání. No snad to bude trvat jen pár dní... Je mi do breku ale je mi tak zle že už ani brečet nemůžu...

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil petrata - 15/10/2012 08:58

---

my alkáči jsme fakt všichni stejní, nepoučitelní, ty příběhy jsou jak přes kopírák, ach jo...bendere vydrž, ono se to vše uklidní a ten klid na duši když toho necháš a tělo i mysl se dá do pořádku je k nezaplacení, držím ti palce ať to střízlivění moc nebolí....

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 15/10/2012 09:56

Jo, myslím že mi hodně pomohly ty čaje, piju teď hodně meduňku na nervy a čaj "detox" na vyčištění těla...

Jsem nepoučitelný no, ale naštěstí mám pořád ještě reflex poslední záchrany a po pár dnech pití se dokážu utrhnout. Ikdyž to není ani tak moje zásluha jako spíš fakt, že tělo odmítá fungovat tak mi nic jiného nezbývá. Ale i tak jsem měl včera namále, chtěl jsem si jít koupit jedno na spravení ... ale dal jsem si raději čaj.

Každopádně děkuju za reakce, moc lidí tohle nechápe, dělá mi dobře to probrat. Moje ex reagovala akorát stylem "ježiši ty se klepeš, však nemusíš pít ne?"...

Doufám, že to zvládnu a ikdyby ne tak aspoň ostatní lidi uvidí co ten chlast umí a třeba to někomu pomůže.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 15/10/2012 10:51

Vidíš, jak myslíš v tom svém svrabu na jiné, jsi náhodou bezva!Uvidíš, přejde to, dnes už budeš lépe spát, snaž se zobat po troškách, polívku, vše, na co máš chuť, a vypadni ven, nelam rekordy ve sportu, ale aspoň se pořádně projdi, vzdoušek taky pomůže.Zmákneš to, ne?No a?

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 15/10/2012 10:56

PS:Škoda, že jsi někde neznámo kde.Mohl jsi mě porýt zahrádku,sice bys umíral tíhou, dřinou, čímž by ses unavil, večer bys usnul výborně a já bych měla radost taky!!!!Klidně bych já ryla do Tebe, pitíčko by nebylo, zuřil bys, čas, chutě na alkohol by Tě jistě ani nenapadly..

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 15/10/2012 11:26

Sport mi je cizí ale až mi bude dobře, chci to změnit - budu to brát jako součást terapie.

Jsem ze Zlína, jo chtělo by to nějakou aktivitu ... zkusím se zase dokopat do běhání, protáhne se tělo a i na psychiku je to super.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 15/10/2012 13:17

Super-mám tam poblíž chalupu-v DRŽOVÉ.Ted´už syna s manželkou a vnoučkem.Staví tam dům svých snů.Poslouchej je tam i AA-v Malenovicích-je tam domov důchodců a v kapličce,která je v areálu se schází.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 15/10/2012 14:17

Ve Zlíně v AA jsou bezva lidi, Bendere zajdi tam!A pozdravuj jak áčkaře tak Zlín, prožila jsem tam mládí, asi pře 40 lety.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil petrata - 15/10/2012 14:33

---

to je jak valašská párty...bez alkoholu:), já jsem ze Vsetína:)...valaští ogaři maj dobrý kořen bendere, dáš to:)

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 15/10/2012 15:14

Svět je malej,aby se v něm jeden ztratil ale utopí se v něm v chlastu natotata.Neškodila by slezina bando a ukázat,že se dá dobře bavit i bez chlastu.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil petrata - 15/10/2012 15:38

---

no:)...frgále a kyselica...proč ne?, počkáme až bender pookřeje a třeba se i sejdem:)

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 15/10/2012 16:24

Klidně můžem, taky jsem nad tím dnes přemýšlel :). Potřeboval bych poznat nové lidi, kteří pořád nepijí.

Už se celkem zbrchávám, teď to jde nějak rychle, bylinky asi fakt pomáhají. Jen se dospím a začnu řešit co dál...

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 15/10/2012 16:37

Dyt´to máš vyřešené-co dále-hlavní a nejdůležitější je nepít a poučit se!Chalupu máme pro 16 lidí.Už nás tam bylo i víc a vyspali jsme se tam všichni.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 15/10/2012 16:50

Máš pravdu Jano :-).

To by bylo super, Držková, Podkopná Lhota, Trnava ... tam je hezká příroda. Pár kilometrů odsud jsou Vrzavé skály, na procházku jako dělané.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 15/10/2012 17:01

Já to tam miluju.Můžu synovi tiše závidět,že si tam našel manželku a rozhodli se tam i žít.Přeju jim to!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil bender - 15/10/2012 17:27

Jo, dá se tam po lesech a loukách chodit hodiny, paráda.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil Jana Mertosová - 15/10/2012 17:43

Jsem z Ostravy a doslova využívám příležitostí jak z ní vypadnout.Máme tu Beskydy,Jeseníky-ale tam mi to přirostlo k srdci.Jsem ráda,že se cítíš lépe.Uvidíš že to zvládneš.Dáme do kupy bandu a vyrazíme.Je to nejlepší relax,který příroda nabízí zadarmo.Jen to chce vydržet nepít.S dvojkou v žíle máš z toho kulový ale s čistou hlavou je to balzám

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil bender - 15/10/2012 18:23

Mám to stejně, jsem sice městský typ(ikdyž jsem vyrůstal na vesnici) ale byt nemá na dům se zahradou a les...

Jezdíš takhle s lidma z fóra často?

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil Jana Mertosová - 15/10/2012 18:33

Právě by to byla první takováto akce.Jinak jezdím z lidmi z AA na krokáče a sjezdy-to by se k nám na chalupu nevešlo.Jsou to masy 100 a více lidí.Ale nikdy jsem nepřijela zklamaná ale nabitá pozivní energií a zkušenostmi všech zůčastněných.Ale solo z fora by stálo taky za to zorganizovat. Myslím na to už delší dobu.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil bender - 15/10/2012 18:40

Jo tak to je super, Tebe bych určitě rád někdy potkal. Už delší dobu hledám nové lidi se kterýma by se dalo jet třeba na čundr nebo tak. Spolužáci a lidi se kterýma jsem vyrůstal jsou buď pryč nebo chodí akorát do hospod a do barů...

Myslím, že výlet do přírody je fakt dobrý nápad.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 16/10/2012 05:35

---

bender vydrž.Znám to dobře,vydržel jsem dycky dva tři dni,někdy pět a pak hups do doho znova.Pořád dokola sem si opakoval nic si nedám,nic,nic.Nevěděl sem z kteréj do kteréj,taky čajíčky,pořád snaha o nějakou činnost,bylo mi hrozně,nervozia,třesy.Je dobré,že tu píšeš,nejsi sám.Já sem tu nepsal,jen pročítal diskuze.Píšu až teď,když jsem z toho venku,asi taková potřeba to někomu sdělit.Myslel sem,že okolí nemá potuchy v čem lítám a taky to asi není pravda jak poslední dobou zjišťuju.

Chce to maximální sebekontrolu a trpělivost.Ovládni to,nechoď si nic kupovat.Jednou jsem se na týden zavřel doma,jako jsem omarodil,nadělal zásoby a nevystrkoval nos.Dusil jsem se doma pěkně ve vlastní šťávě.Tehdy to nepomohlo,ale nakonec joo!Je to hrozně individuální.Trvalo mně asi dva měsíce než jsem se z nejhoršího dostal a říkám,že to stálo za to.Víc dařit se mně začlo až po tom,roky sem plánoval vypadnout z města,až sem nashromáždil prostředky a podařilo se.Chtělo to změnu i s prací,sice mně to bavilo a člověk byl zvyklý,většinou fajn lidi,ale zas časově náročné.Začal jsem žít jinak,všecko sem změnil a je mně dobře.Každý si tu svou cestičku musí najít sám.

Můžu ještě říct,že mně hrabalo fajně.Když sem pil,tak to je jasné,ale trvalo to i potom.Týdny.Prostě jiné myšlení,zmatky,strachy,roztěkanost,no nevím jak bych to dál popsal.Až po čase sem měl čistší hlavu,takovou lehčí.

No vidíš ve Zlíně máš možnosti nebo se zkamaraď s někým z tohto fóra.Mně připadá,že ty lidi tady znám.Hodně jsem je četl,ale měl strach tu něco sám písnout.Kor,když mně "hrabalo".

Svět je malý,jsem taky z Moravy,příbuzenstvo rozvětvené po celé republice,tak mám čas a navštěvujem je.Letos sem projížděl i tu Držkovou a minulý týdeň zme jeli kolem Vsetína a byl sem zvědavý na ty slavné čunkodomky,je to hneď u hlavního tahu a vidím luxus auto a tlupu cigošú vyrážejíc do města,majú už to trochu daléj,že :cheer:

Tak nic,mám dnes naplánováno spoustu věcí,mějte se skvěle,hlavně ty bendere,drž se!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 16/10/2012 07:42

Ondro, díky!

Taky plánuju změnit svůj život, jen se v tom teď docela plácám a tím hůř když piju. Musím udělat nějakou radikální změnu.

Ty psychické stavy znám, fakt děs. Často jsem se bál vůbec jít mezi lidi, myslel jsem že umírám ... hrůza.

Hodně mě to štve, když jsem "čistý" tak mi to pálí, v práci makám, snažím se vypracovat... jenže pak to přijde, napiju se a je to všechno totálně v háji, mozek funguje jen trochu, nemůžu přemýšlet, paměť taky nanic.

Musím se dokopat k tomu sportu, kdysi jsem chodil do posilovny a vím, že to dokáže být hodně uspokojující.

Dám se dohromady a pak začnu plánovat co se svým životem, budu se tady snažit psát ... dává mi to pocit zázemí, že se mám čeho držet. Jsem hodně ambiciózní tak si nenechám život pokazit chlastem!

Ještě jednou díky za Tvůj příběh, je dobré vidět že to jde když se chce.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 20/10/2012 10:31

_____

Jen malá aktualizace, už týden jsem se alkoholu ani nedotkl :). Tělo už je relativně v pořádku, mozek šlape na plné obrátky, tak to má být! Snad mi to vydrží déle než normálně.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 20/10/2012 12:07

_____

To je dobře.Tak už opatrně a hlavně pomalu.Dělat vždy jednu věc ale pořádně.S nepitím jsou to vždy jen dvě věci.Držím palce.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 20/10/2012 13:36

_____

Jo, budu se snažit, jen aby mi to vydrželo. Díky za podporu.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 20/10/2012 15:23

_____

Nepochybuji o tom.Věřím,že to zvládneš.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 21/10/2012 09:13

_____

Znaky alkoholika.Okna, pocit viny, myšlenky na alkohol, odcizení od rodiny, vytváření tajných zásob pití, lhaní, deprese, zkroušenost, vyhýbání se narážkám na jeho pití, špatná výživa, tělesné zdraví, třesy, velikášské chování, ranní doušky, ztráta zájmu o dění ve světě, omlouvání pití,agrese, plačtivost.....

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 21/10/2012 09:16

_____

Libo,
to já všechno vím a část toho co píšeš jsem si i prožil. Předchozí pokusy mi nevyšly kvůli slabé vůli, teď se cítím docela pevně rozhodnutý ... ale jak říkám, jen aby mi to vydrželo.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 21/10/2012 09:42

_____

Ale beru to jako že chceš abych nezapoměl a snahu pomoct mi, takže děkuju :)

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 21/10/2012 09:43

_____

Nejsem zvyklý na pomoc od ostatních lidí, na všechno jsem byl vždycky sám...

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 21/10/2012 10:13

_____

Zdravím,tak je zas neděle a něco mám potřebu napsat a ať máš bender co číst :cheer:

Taky jsem nebyl zvyklý na pomoc od druhých a hlavně sem měl strach o tu pomoc žádat.Jak jsem psal,tady je to pro začátek ideální.Cesta je dlouhá pro všechny,ale fakt to stojí za to!Opakuje se to pořád dokola,ale ono je třeba to připomínat.

Tak mně se daří bez alkoholu daleko lepší,vedu úplně jiný život,vnitřně se cítím dobře jak kdysi strašně dávno co pamatuju.U mně to s alkem začlo až kolem 20 roku-to je velké plus než to do sebe valit v dospívání,pak se seskakuje hůř,do té doby občas nějaké to pivko jo,ale vyjímečně,příležitostně.Pak sem roky pil pivo,málokdy do toho štamprlka a tak dál až ke 30 roku se to zrychlovalo.Měl jsem tam období,že třeba půl roku bez piva,nějaká nemoc,pořád ježdění vozem apod.Jel jsem pak tvrdý chlast asi dva roky a už sem pak cítil,že se něco děje.Začalo mi bývat dost blbě,hrozné stavy.Snažil jsem přejít na pivo,podařilo se,další rok pivka,strašně moc,pořád blbě.To už jsem došel k názoru,že se toho musím

úplně zbavit.Ani kapku.Takže další rok jsem se snažil přestat a nakonec se podařilo.Zavčasu,jo,život mám rád,tím sem si ho prodloužil.

Nejhorší bylo ta představa,že už nikdy pivo.Tvrdý,víno,zeber čert.Z počátku sem si myslel,že to zvládnu kontrolovat.Koupím pár piv na víkend a je to.Houby,nejde.Dycky sem do toho spadnul znova.Musí se překonat to v té hlavě,ty touhy,nutkání.Zkraty sem moc neměl,hospodě sem se začal vyhýbat.Jak sem měl poslední pivo tak to období asi dva měsíce byl hnus.Čím dál od toho tak mně to tak nepřepadává,asi sem nebyl v tom tak moc ponořený.Ale když někdo něco nabídne,rozsvítí se v hlavě varovné světlo.Nechci už nic,nikdy.Dám si a už se to zas rozjede,zažil jsem to kolikrát.Ty stavy potom sou děsné,nechci to už zažít.

Chce to najít vnitřní mír,zavřu oči a nechám myšlenky plynout,nebavím se s nima,ony to vzdají,vyšumí a pak zase třeba jiné blbé myšlenky,ale ne tak často.Někdy otravuje minulost,vrací se to,vím co jsem byl za osla,jsem poučený a jdu dál nebo mně to pohltí.

Mějte se,držte se a pěknou nedělu,krásně svítí,takže vyrazit někde ven,né na túru kolem hospod a žít,užívat!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 21/10/2012 12:22

Ondro,jsi šikulka.Držím všechny palce.Bender ty to ustojíš taky.Nezapomen´,že ti věřím.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 21/10/2012 13:39

Jano díky :kiss: :lol:

Tak po dobrém obědě ještě pár slov,co si člověk navaří si ty sní,že.Moc mi nechutnalo,ale tak co už.

bender,chce to fakt poznat nové lidi,ne jen tak virtuálně,ale i v reálu.Jak si s tím na tom?Nebo časem jak Ti bude líp,zkusit začít novou známost,takovou co nemá sklony k alkoholu.Měl jsem kolegu extroverta co přišel zmordovaný po tahu do práce,sotva stál na nohách a otevřeně mluvil o tom,že ho chlast ničí a radši bude honit baby a ocasa,fakt je honil a vždycky to skončilo stejně někde v baru.On to nakonec po letech pití zvládnul,má malé dítě a je vzorný taťka.

Každý nový vztah je loterie,může pomoct nebo to naopak ještě zhoršit,tak opatrně.Najít spřízněnou duši je pěkně těžké.Nemluvím teď o sobě,člověk jak píše dál tak má strach že ho někdo pozná,no já mám holku odvedle od školky,ve 20 jsme byli na hromádce.A pili spolu,ona víno,já pivo,dělali jsme každý jinak a jednou týdně místo nějakých jiných aktivit tak ten chlast a k sexu ani nedošlo.Měla velké sklony k alkoholu,šlo to u ní rychleji jak u mně a kdyby nebylo nemoci co ji zastavilo v pití,kdoví jak by to s námi dopadlo.

Jsme ještě mladí,přece si nezničíme život nějakým chlastem.Ták popejedem něco tvořit,hodnoty! ;)

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 21/10/2012 15:32

Nikdy není pozdě přestat!Znám paní, ta začala abstinovat v 70 letech, nyní jí je 80, a bezva, veselá, čilá paninka.Sama jsem skončila s alkoholem ve svých 54 letech, a 8 let žiji nádherně, spokojeně, mám klid, klídek.Jistě starosti, problémy jsou, zvládám je bez útěků k pití, nefňukám, řeším, žiju.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 21/10/2012 15:59

Díky Ondro, rád si počtu :).

Já velice dobře vím co je ten chlast zač a že stojí za to nepít. Teď týden nepiju, mozek úplně pookřál, svět je super. Všechno v pohodě. Ale vím, že za čas to přijde zase, "koupím si jedno na večer" ... to už je ale pak otázka vůle jestli to zvládnu. Chci a doufám, že jo! Motivace na to mám dost.

Strašně mě to štve, když nepiju tak mi jde všechno líp, práce, zdraví ... i ten život je nějak lepší. Uvidíme za 2 měsíce, budu se snažit.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Helena - 21/10/2012 16:29

Stoprocentně souhlasím s Libou, že nikdy není pozdě začít a to se netýká jenom alkoholu.Čím je člověk starší, tím víc si váží času, který prožije v klidu.Nikdy jsem si nemyslela, že v důchodovém věku budu nejspokojenější a života si nejvíc užívat.Svojí blbostí jsem ty nejlepší roky propila-ty už se vrátit nedají(je mi 63),ale ten střízlivý život je opravdu jiný.Na to ale musí každý přijít sám, i mě to trvalo hodně dlouho!
Všem a hlavně vám všem mladým moc držím palce.
Helena

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 21/10/2012 16:47

Jo a ty nějaké nové lidi se snažím hledat, jde to ztuha ale jde to :).

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 21/10/2012 17:01

Bendere, tak Tebe štve, že Ti bez alkoholu jde vše lépe?No teda!Teď štveš Ty mě!Nezlob!A žádný pivko, nic nekupuj. Nebudeš pít, no a?

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 21/10/2012 17:37

Bender-neser mě.Na večer si kup třeba čokoládu nebo nějaký hambatý časopis.Ale to pivo bych vynechala-tím začne celý proces a lítám v tom,jak hadr v průvaně.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 21/10/2012 18:11

A jéje :), to je nějaký informační šum.

Takže popořadě:
1) štvou mě mé problémy s alkoholem, ne to že je mi teď dobře
2) na večer si pivo kupovat nechci ale vím že takové myšlenky časem přijdou a psal jsem že se to pokusím nějak překonat

Je mi dobře teď, bez alkoholu. V hlavě mám krásně čisto, deprese jsou fuč, paráda. Nudu teď zabíjím prací resp. se snažím zabíjet ji konstruktivně.

Na další víkend mám domluvenou nějakou práci a pak jestli bude pěkně, pojedeme s kamarádem na tůru, prostě do přírody.

Teď si píšu s kamarádem, který možná nedošel do fáze, ve které jsem já ale má dobře našlápnuto. Sedí v hospodě a přeráží kocovinu ze vřerejška. To mě taky hodně motivuje, nechci takhle žít, je mi zle z takového života. Chci něco dokázat, ne se pořád utápět v alkoholu.

Jano, díky za Tvůj přístup, je vidět že máš hodně za sebou a přesně víš jak na nás alkoholiky :).

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 21/10/2012 18:13

Libo, díky :). Jsem fakt hodně rád za Vaši podporu. Teď už to snad zvládnu.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 21/10/2012 19:06

Jsi náš, máme o tebe strach.Velice dobře vím, co by Tě čekalo s chlastem, a také vím, co tě čeká bez alkoholu.Dívky už se těší na střízlivého veselého Bendera, říkali to myslím v Tv.Tak holube, jedem ,jako s medem!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 21/10/2012 19:13

Jo no, taky to vím a děsím se toho. Poslední dobou jsem fakt hodně přemýšlel, trochu jsem si utřídil myšlenky. Zvyk je železná košile a změnit se bude těžké, ale chci se změnit a budu se snažit ... krůček po krůčku. Snažím se poznávat nové lidi, trochu se dokopat do nějakého pohybu, být trochu lepší člověk ... no uvidíme, namluvit toho umí každý moc :).

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 22/10/2012 06:42

---

bender,určitě to chce nové lidi.A u těch starých kamarádů si dávej bacha,aby tě nestáhli znovu do toho pití.Většinou to tak bývá.Roztřídil sem si okolí podle chlastu a těm co ti furt něco podstrkují sem dal kopačky.Kámoš nekámoš.Vlastí sestře sem se začal vyhýbat,bydlela přes ulici,vždycky ráda nalívala.Ti co nemají problém to prostě nechápou.
Vzhůru do dalšího týdne!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 22/10/2012 07:13

Jo, taky si myslím. U mě je problém, že jsem docela nedůvěřivý takže si hned s každým nesednu, ale snažím se :). Ale nechtěl bych se vymlouvat jen na ostatní, poslední dobou jsem pil spíš sám - takže tohle je otázka mojí vůle. Potřebuju si najít okruh nových lidí, pomalu si začínám uvědomovat, že to co bylo pro nás normální - víkend v lihu, zas tak normální není... Jen jsem prostě neznal nic jiného.

Ondro, díky za podporu!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 22/10/2012 10:36

Ten začátek je nejhorší,dělal jsem všecko možné,abych se toho zbavil.Vydržel jsem nepít dva tři dny,někdy pět.Říkal jsem si,že když vydržím týden budu za vodou.Vyházel jsem všecek alkohol z bytu,zbavil jsem se popíjejících lidí kolem sebe a stejně mně raz v noci vzbudil pitomý sen a měl sem žízeň,hledal sem něco na spravení,naštěstí sem neměl ani francovku,ta by ve mně skončila.Pak jsem se zas ovládnul a jindy sem našel flašku ještě v šatníku,no jak sem ji otevřel tak chuť,obrovská,rychle s ní do dřezu.Hrabalo mi v kolni pořád a ty výkyvy nálad,třesy,nervozita.Než jsem se dal dohromady,byly snad dva měsíce pryč.A teprve potom mi bylo líp,nějak se rozjasnilo,všecko uklidnilo...

Měl jsem ty dva měsíce světlé chvilky,kdy mně bylo celkem fajn a myslel sem,že je to za mnou,ale pořád se to vracelo.Psychika pochroumaná,ale spravilo se to úplně!Strašně dlouho jsem se tak dobře necítil jak teď.

A v současnosti pohodka,dávno chodím k ségře,do hospody na šipky,doma mám rum do buchet,chlast všude kolem mně a nevadí mně to.

Ráno jsem v mém novém bydlišti skočil do krámu a paní majitelka už tam veřejně prospěšným pracujícím nalévala borku na zahřátí a nabízela i mně,no tak s úsměvem sem jí řek že díky,já si dám radši doma horký byliknkový čaj :) Já už jsem úplně někde jinde.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil Jana Mertosová - 22/10/2012 12:29

Ondro,nejsi úplně někde jinde.Alkoholismus trvá a bude s tebou,se mnou až do posledního výdechu.Tak opatrně.Já už si to myslila také a po téměř 9letech jsem na to dojela.V léčebně mně baby málem sežraly-protože jsem je svým případem postavila do lajny,že léčba ,kterou jsme absolvovaly-či alkoholismus se nevyléčí-ale zastaví se celý proces pití.Mně zas mozek nechtěl vzít,že jsem měla recidivu a jsem tam coby pacient a ne jako býv.pacient,či vzor,že jde nepít a žít střízlivým životem.Vidno,co alkohol způsobí se závislákem.Co se týká kamarádů a přátel?Také museli projít sítem.Zjistila jsem,že mne to tak nemrzí,že nás spojoval jenom chlast.Nové přátele jsem našla v AA.Mám je ráda a mnohých z nich si nesmírně vážím.První rok mi hrabalo celkem pořádně.Ted´jsem v podobném procesu po své recidivě-musím si to neustále připomínat.Emočně taky lítám nahoru dolů.Vím že se to časem všechno upraví jen když se nenapiju.Od toho závisí všechno ostatní.Někdy si říkám,stojí to za h....Ale pak mi dojde,že uvažuju zase jako alkoholický blb,který by si rád přihnul.To si musím přiznat,že si opět málo vážím,že mám být za co vděčná.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil Jessie - 22/10/2012 19:01

Život bez chlastu je ten pravej, ale dokud si člověk s ním nepotyká a posléze nerozhádá na život a na smrt, nepozná jaký doopravdy je. Opravdová metla lidstva.

Střízlivosti zdar! Každý den bez kapky alkoholu je krok k lepšímu životu! Držme se!..třebas bylinkových čajů :-)

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 22/10/2012 19:07

Ale tak já si to moc dobře uvědomuju,stačí kapka a jedu v tom zase znova.Cítím se skvěle a nehodlám si to pokašlat.Nesmím se nechat ukolébat,prakticky se nic neděje,žiju kolem alkoholu a zřídka přijde taková ta chuť,potvora myšlenka-dej si chlapče,pivko tě nezabije.Ale zabije,všecko by se sesypalo jak domek z karet.

Já ty pracující chlapce ještě znova potkal,sotva se vlekli,no jsem někde jinde,každodenně si zdraví neničím.Dojít sice může k čemukoliv,třeba nějaký zlobr co ti něco hodí do limčy.Ale dávám si teda pořádného bacha a hlavně si věřím.

Je to hrozně individuální,někteří lidi chlastaj třeba půl století a nic jim zvláštního není,každý má hranice někde jinde.Znám dva lidi,táhnou spolu firmu-bývalí alkáči.Oba dva to mají víc jak přes 20 let a dělají si srandu,že to pudou zapít :cheer: Věřím,že vydržím podobně.

Jinak si Jano ze zkratu nic nedělej,tak hlavně že jsi tady střízlivá a všecko se zas v dobré obrátí...jak nějaké klišé,ale díky za Tvé příspěvky,pročítám to tady už dlouho,hodně lidem to tu pomůže,i mně.

Mně to hrabání naštestí přešlo celkem brzy,fakt už to zažít nehodlám.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 22/10/2012 19:34

Ondro,díky.Jessie máš pravdu dokud na mne nedýchla smtr?Nedala jsem si říct.Neviděla jsem,že můj největší nepřítel je alkohol.Nepřiznala jsem si,že jsem alkoholička.Až to nešlo ani s chlastem,ani bez něho.Debakl jak prase a s ním poznání,že už jsem v konečné fázi alkoholismu.Depky,podprahové strachy,nadměrné úzkosti,halucinoza a predelirantní stav.Syn si myslel,že už jsem totálně zcvokla z toho pití.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 23/10/2012 21:22

Tak, práci mám všechnu hotovou, kámoš sedí v hospodě, přítelkyni nemám, v televizi hovadiny... Co dělat takhle večer?

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Marketa - 23/10/2012 22:05

Ahojky a uz jsi cetl treba Modrou knihu(takovou "bibli" nas alkoholiku) nebo Strizlivy zivot.Doktor Nespor napsal take par dobrych knih,navic jsou i v e-podobe....Nebo si pres www.annonymni alkoholici,cz objednat casopis Cesta-vychazi parkrat do roka a pisi tam alkoholici sve pribehy,podnety apod.....

Nebo co zkusit zacit nejakou novou ,pravidelnou cinnost-vecerni kurz,popremyslet o novem konicku,co by te asi tak bavilo,posilovna,meditace,kolektivni sport apod...

Projit si internet a zjistit,kde bych mohla pomoci,myslim,jestli se nepletu,ze jsi na tom financne dobre.Mam na mysli organizace treba jako Save the children,Unicef,Cerveny kriz nebo nejakou mistni charitativni organizaci,kde clovek muze pomoci nejen financne,ale treba i nejakyma tema dobrovolnyma hodinama prace...

To jsou jen takove me napady-ktere jsem z vetsi casti uplatnila na sobe a zjistila,jak moc cloveka naplnuje pocit,kdyz muzeme nekomu pomoci a kdyz se starame nejen o sve telo,ale i dusevni zdravi.Clovek tim,ze se zacne zajimat o problemy a strasti ostatnich,tak ho to nejen obohati jako cloveka,ale take pak uz tolik nemysli na ty sve problemy a hlavne si zacne vazit toho,co ma.

Good luck pri hledani,pa a dobrou noc,Marky

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 23/10/2012 22:11

To jsem nečetl, ani jsem nevěděl, že něco takového existuje.

Dost se v tom plácám, jediné koníčky co jsem kdy měl byl počítač, ženské a chlast. To není moc dobrá kombinace :). Se potřebuju rozkoukat a zjistit co "normálního" se dá dělat.

Každopádně díky za náměty, nějaký sport už naplánovaný mám, jen takhle po veřerech je nuda, všichni kámoši pijou tak ani není moc s kým pokecat...

Klidně bych i někde pomáhal, ale čas mám spíš navečer a v noci. Nevím kde něco takového najít.

Díky za tipy Markéto, dobrou ;)

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Marketa - 23/10/2012 23:38

:-)),ja vim,neni jednoduche ze dne na den presedlat z donchuana a krale baru na cloveka,ktery hleda trochu hlubsi smysl zivota.Uzasny je,ze mas ochotu-to je zaklad a pak take dost motivace vyvinout potrebnou akci-nejen o tom premyslet,ale i udelat.Ale z tvych prispevku je videt,ze jsi muz cinu,tak verim,ze se do neceho drive ci pozdeji pustis.Kdy treba zacnes pravidelne sportovat,urcite casem poznas okruh jinych lidi,jejichz prioritou neni alkohol a parby.Tech lidi je plno,jen jsi se do tech pohyboval v kruhu,kde jsi na ne nenarazil.Take jsem musela a jeste musim par "pratel" vyskrtnou ze zivota,tahli me ke dnu...
Me vzdy lakal zdravy zivotni styl-zdrave jist,meditace,sport,relaxace,vylety...jenze ten alkoho mi to porad

kazil- s chlastem to proste neslo dohromady,uz nezbyvala energie,motivace...Mozek byl utlumenej,depresivni nalady a nebo pak s chlastem neprirozene euforicke.
Myslim,ze jeden z nejbajecnejsich pocitu je ten,kdyz dokaze byt clovek se sebou sam a citit se prijemne,spokojene a byt stastny,ze uz nemusim tohle a tohle zazivat a ze muzu cokoliv,co me jen napadne a do ceho investuji dostatek sve energi.

Preju hodne sil a stesti na Tve nove(urcite o mnoho krasnejsi) zivotni ceste,Marky

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 24/10/2012 10:00

_____

Co dělat,když nepít,toť otázka.První týdny po posledním pivu sem dělal všecko možné,nevěděl jsem z které do které.Hledal sem únik,začal sem něco tvořit,každá činnost byla taková rozhrkaná,na čtení jsem se špatně soustředil,skákal sem z jedné věci na druhou...V hlavě mně hrabalo,šílené výkyvy nálad a prostě nemám radu,nějak to období přežít.Postupně to odeznívalo,začlo být líp a líp,pak se to rozjasnilo nějak samo od sebe.Když teď zavřu oči,tak mám vevnitř takový klid,mír.Jsem nějak srovnaný,vyrovnaný se vším.Můj život není jednoduchý,je to rok a pár měsíců co nepiju a stalo se toho v reálu hodně.To je na dlouhý příběh,celý můj život.

Málokdy mně přepadne myšlenka na chlast a ona zase vyšumí.Měl jsem strach,že mně budou přepadávat pořád nějaké návaly touhy,ale je to jiné.U každého člověka,který to přehání s pitím se dřív nebo později objeví ta výstraha,čéčé brzdi,něco se děje.A pak zaléží na jeho vnitřku co s tím udělá,jakou má sílu,odolnost,náchylnost.Několik pokusů než jsem to zastavil,svinstvo jedno zasr...,ty stavy potom hrůza.Nikdy už to zažít fakt nechci.Ani kapku.

Ještě jedna taková věc,někdo třeba sáhne po lécích.Má zkušenost je trochu jiná.Před hodně lety,kdy sem tak nepil,závislost se tvořila postupně,cítil jsem se vnitřně vyčerpaný.Z práce,dělalo se pořád,do noci,ve čtyry ráno letět honem makat,aby se stíhalo,málo lidí,peněz nám přidali,prostě tržní hospodářství.Práce mně bavila,mám ve svém oboru školy,kursy.Ale ty podmínky.Pořád sem musel tehdy hodně jezdit,takže prakticky žádné pití.Šel jsem k psychiatrovi,aby mně něco dal na spaní,uklidnění,stres,nervy.A teď po letech říkám-byla to pro mně osobně chyba.Z těch léků mi hrabalo ještě víc,je to chemie,necítil jsem se vůbec dobře,vedlejší účinky,no po pár měsících jsem se na to vybod.Důvod byl i ten,ikdyž sem psychiatrovi říkal,že hodně jezdím,tak stejně na jedněch lécích,už si ty názvy nepamatuju(zoleptil,buronil a takové podobné,asi čtvery) bylo napsané,že by se s nima nemělo řídit,obsluha strojů a motorových vozidel.No pak se to jaksi srovnalo celé,v zaměstnání se to vyvíjelo dál a už to nebyla taková hnačka.

No tak teď říkám,pro mně život lepší bez chemie a hlavně bez chlastu.Někomu ale zas ty léky mohou pomoct jo,to je jasné,psal jsem jen moji osobní zkušenost.

Zas jsem napsal romám,tak sorry,poslední dobou pracuju hodně na pc,baví mně to a zase z toho bolí oči.A opět samé pro a proti.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 24/10/2012 10:26

_____

Je to tak, jak píše Ondra.První měsíce abstinence je blbá.Roztěkanost, nejde se soustředit, bázlivost, blbnutí.Najednou naskočí klid, a jede se v pohodě, vše jde lehčeji.Tyto stavy prožívá každý alkoholik, co přestane pít, vyplatí se to vydržet.Pak jen zírá sám na sebe, co všechno umí, dokáže.....

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 24/10/2012 21:43

_____

Markéto,
to je hezké, že si myslíš, že jsem muž činu :). Co se týče chlastu tak mi to moc nejde, už jsem toho nakecal jak přestanu ... jen v tomhle fóru už to řeším asi 3 měsíce.

No každopádně zatím se držím a je mi celkem dobře. Snažím se teď hodně pracovat abych neměl čas na hovadiny ... a zatím to i vychází. Uvidíme co bude, jak se znám tak za týden nebo dva přijde krize ... a buď do toho spadnu jak už tisíckrát předtím nebo to zvládnu.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Marketa - 25/10/2012 02:38

_____

Ty hele,to mluvis o sobe nebo spis o me?Myslim,ze jsme na tom stejne.Akorat me Acka otevrela oci,meditace srdce a tak si snad proto troufam sem prispivat presto,ze jsem stale ztracena ,jako vetsina zde prispivajicich.Priznat si to-to asi bylo to nejtezsi v mem zivote-u chlapa-jako Ty-priznat si-ok,na tohle sam nemam-pomozte je to silnejsi nez ja-je vic nez uzasny.
Tak proto drzim palce nejen me,Tobe,ale i vsem,co se rozhodnout s tim svinstvem skoncit.
Dobrou ,klidnou noc,Marky

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 25/10/2012 06:04

_____

Myslím, že oba máme něco společného - jsme alkoholici.

Už s tím mám problémy a štve mě to, první zprávu jsem sem napsal v jedné ze "slabých chvilek" ... a od té doby sem tak nějak chodím...

Snad to zvládnem :)

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 25/10/2012 09:30

_____

Tak já nevím,když to na Tebe přijde,zkus to třeba rozběhat.Unavit,totálně,já to sice nikdy nezkoušel,ale prý to pomáhá.Udělej si trasu kolem bloku bez hospod,anebo když máš za humny les je to eště lepší.A vyrážet bez peněz,jen s dokladama.

Já sem spíš tak bloumal po ulicích,většinou jsem se ale zavíral doma.Ani si ten první měsíc moc nepamatuju,mám to také zamlžené a byl sem dost rozhrkaný.První dva týdny po posledním pivu sem měl jiné problémy,salmonela mně dost dala zabrat,ale pamatuju si,že jednou sem se motal v našem městě kolem místa,kde se alkáči setkávají,zjistil sem to na netu.Ono by to neuškodilo si promluvit s někým podobným v reálu,úspěch je,že píšeš tady.A piš dál.V tom Zlíně se mně zdá něco je v Malenovicách,kus se tam někdy mrknout,jen tak...

Když sem byl malý tak se o mně starala babička,která byla dost věřící a brávala mně všude možně,hlavně do kostela a tam se po převratu začlo motat nějak víc lidí,s různými problémy,něco hledali nebo jen tak si promluvit.Babča do mně hustila,ale nakonec mnně to nějak neoslovilo,jsem nevěřící,ale někomu to může pomoct.Pokud si náchylný k takovým věcem,klidně to stačí zkusit.Ale zase hodně lidí jak slyší katolická církev tak se jim otevírá rybička v kapse.Babička byla evangelička a čuměl sem jak se s katolíkama nesnáší,jak atesisti.

Zvládneš neboj,když to zvládlo tolik lidí tak i Ty,nejsi přece žádné béčko,ne?

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 25/10/2012 09:59

To je jasný,nejsme béčka.Alkoholismus,když už vznikl je vždycky silnější-převálcuje každé napití do extrémů,který později už člověk není schopen zastavit a upije se.Orgány totálně selžou-a jdeme pod kytky.Zahrávat si se svojí nemocí?Je šílenství!Je rozumné celou nemoc přimout všetně jakékoliv pomoci-toto mi bylo dlouho cizí.Nedokázala jsem to.Sama,Já sama zvládnu,já musím všechno sama.No nic naučilo mne to,přiznat,hledat pomoc, požádat o pomoc-jinak bych tu už nebyla.Je fajn,ventilovat aspon´na těchto stránkách své pocity a stavy-i když je to stále neosobní-to znamená,že to nemusí vždy pomoci.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 25/10/2012 19:11

Ondro,
díky, mám v plánu zkusit ten sport. Víra v boha není můj šálek kávy...

Teď jsem v pohodě, nemám ani nějaké nutkání nebo tak, v pohodě vydržím 2 týdny bez myšlenky na chlast. Jenže pak mi hrkne v kebuli, řeknu si "no tak koupím si jedno na večer", z jednoho jsou 4 a když mám slabou chvilku tak se jdu ještě "dorazit" do hospody. To je právě ten průser, je to ráz naráz a strašně špatně se to hlídá. Zatím se držím a zakazuju si to, řekl jsem si že na doma si alkohol nebudu kupovat v žádném případě, to je jednoduché pravidlo - teď jen abych ho byl schopný dodržet. Mě tam nejvíc štve ta totální ztráta kontroly, často se ráno děsím co jsem zas provedl. Když jsem opilý, odhazuju i ty úplné zbytky zábran a jsem schopný udělat úplně cokoliv ... Velice se divím, že jsem ještě neprovedl žádný velký průser.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 25/10/2012 19:13

_____

Řekl bych že je to kvartální alkoholismus, nějaké tipy?

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 25/10/2012 19:15

_____

Antabus jsem si nechal od doktora napsat ... ale nemělo to moc význam. Bolí z toho žaludek a stejně jsem dával pár pivek i na něj. Jediný efekt byl že jsem zrudl a byl rychleji napitý...

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Helena - 25/10/2012 21:56

_____

Bendere,
podle mě je antabus opravdu hloupost-akorát si s ním zničíte žaludek.Vy sám víte,co Vám alkoholol způsobil a určitě pořád způsobuje.Je to těžké přestat-nepomůžou Vám špatné jaterní testy?Pro mě to byl vykřičník !!!Bohužel jsem viděla několik mých známých,kteří na špatná játra zemřeli-to nejsou nějaké "reklamní" kecy,to jsou fakta.
A teprve tato fakta mě přiměly ke střízlivosti.Držte se!!!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 25/10/2012 22:17

_____

Heleno,
klidně mi tykej, doufám že ti nevadí že ti já tykám - jsem tak zvyklý :).

Po jedné velké akci jsem se lekl a zašel k doktorovi, udělal mi hromadu testů a aspoň po fyzické stránce jsem mladý zdravý muž :).

Jak jsem psal, štve mě hlavně že pak nemám zábrany. Možná nejsem v konečné fázi ale jsem dost daleko na to aby mi to vadilo.

Zatím se držím, snažím se dát dohromady. Snad mi to vyjde.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 26/10/2012 06:36

Opakuj si pořád-nic nekupovat,ani kapku,když Tě to rafne skoč na nějakou činnost.Víš,že když tak nebudeš pít tak se to časem spraví,jak u koho,u mně dva tři měsíce,u Tebe možná půl roku.Ten život potom stojí za to,já jsem rád na světě jak nikdy před tím.

Jak do toho budeš padat znova a znova,tak bych začal vážně uvažovat o léčebně.Fakt,aby nebylo příliš pozdě.

A teď to dáš,kurnik zasekni sa plnou silou v hlavě a nedám si nic,nic nic!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 26/10/2012 09:00

Jo to si opakuju, říkám že zatím jsem v pohodě. No díky, snad to nebude trvat půl roku :).

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 26/10/2012 11:44

Jo já si to poslední dva roky s přestávkama zapisoval,vždycky sem si řek ták,dnes končím a napsal sem si kolik sem toho vypil.Každý den sem si pak udělal v kalendáři čárku že nic.Po páru čárkách sem do toho stejně zas dycky vletěl,snažil jsem se aspoň snížit dávky,tři čtyry rumy týdně,pak 38 piv a otázníky,kdy sem byl na maděru a nic si nepamatuju.Nevím,deníček sem pak při stěhování kdesi zašantročil,těch pokusů to zastavit bylo mrtě.Pak jsem ještě do sebe valil birely,je to blbost,přestalo mně to úplně chutnat až sem toho nechal úplně.

A teď si dávám kofolu lajt k vůli zvýšenému cukru v krvi a ona mně šmakuje,to bych si dřív nikdy nedal :cheer:

No,nechci být za úchyla,ale když si v současnosti singl,tak zkus třeba dělat TO jestli Ti To vůbec půjde v tomto stavu,ono to jde třeba násilně,aspoň se zbavíš napětí.Člověk potom jak neví z které do které,čí je,co by kdeby,dělá prostě všecko možné,aby se toho zbavil.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Marketa - 26/10/2012 15:44

Ondra mi svym denickem pripomel me zoufale pokusy o kontrolovane piti a jakysi "konzumacni" prehled v dobe asi pred 10lety,kdy jsem uz nemohla nevidet,ze je nutne nejak zmenit taktiku a zacit sve piti

nejak lepe,dukladneji planovat(to mi bylo 25let).Do sveho kapesniho kalendare jsem si delala ke kazdemu dni tecky-1 tecka znamenala minimalni konzumace alkoholu(1-2 sklenicky vina)-to jsem snad za cely rok vyplnila jen 3x.tri tecky znamenali beznou konzumaci ,bez oken,pruseru,trapasu(tech bylo uz mnohem vic) no a pak 4 tecky,kdyz jsem to prehnala a opila se s nejakym tim nevhodnym chovanim(4 tecky prevladaly) a 5 tecek byl totalni pruser-ozrala jako prase(take jich nebylo malo).Urcila jsem si i dny,kdy nebudu pit.Ty predem urcene dny mi casto nevyhovovaly-zrovna,kdyz jsem mela ten abstinencni den se vyskytla uzasna prilezitost se napit a tak jsem ten den vymenila za jiny a kombinovala ,prehazovala.Nakonec to vzdy vyslo pit maximalne 4 dny v tydnu a 3 abstinovat,protoze pokazde,kdyz jsem to prehnala s alkoholem,nemohla jsem se na druhy den na chlast ani podivat,tudiz nepit ten den i ten druhy nebyl vubec problem.Horsi to bylo 3 den bez alkoholu,kdy se telo zotavilo po posledni parbe,to uz zas nebyla sila,ktera by me zastavila...
PO nejakem casu zapisovani a sledovani meho piti jsem usoudila,ze pit na verejnosti pro me neni bezpecne-jakmile mam neomezeny pristup k alkoholu-budu pit dokud se neopiju a neodpadnu(me telo neni nejak zvlast odolne a drinky jsem do sebe klopila znacnou rychlostu a tak jsem k tomu vetsinou nepotrebovala dele,jak nekolik hodin).Nechapala jsem ty alkoholiky,co muzou pit 3 dny v kuse-to by me zabilo,to jsem nikdy neudelala,ani se nikdy rano po tahu nenapila,nikdy se mi neklepaly ruce-tudiz ja prece nemuzu byt alkoholik!!!...:-)
Presedlala jsem tudiz na jinou ,bezpecnejsi metodu-piti doma o samote-s limitovanym mnozstvim alkoholu.Vzdy jsem si koupila na doma jen 1 sedmicku vina-a ono to fungovalo!!!-Teda aspon ma nemocna mysl mi namlouvala,ze takhle je to v poradku-zadne trapasy,nedorozumeni s lidmy,ztraty veci,bliti na wc,flirtovani s muzi a podobne.
Jenze po vypiti te lahve vina jsem stejne nebyla vetsinou lina bezet do vecerky a koupit aspon jeste 2-3silna piva,aby me to uspalo-po te jsem jiz spokojene odpadla,spokojena,jak skvelou metodu jsem na sebe vymyslela.Casem i tato metoda prestavala byt az tak efektivni
To vecne programovani,planovani,kolik,v kolik hodin,bezet jeste pro neco nebo nebezet,premyslet co tentokrat reknu manzelovi,kdyz neusne(strizlivy) na gauci a tudiz nebudu moct pit(pred nim uz jsem pak nepila),no co- nejspis reknu to co vetsinou-ze mi nejak neni dobre a ze si jdu lehnout a pak v loznici upijet,lahev vina(nejakyma sklenickama jsem se nezabyvala) odkladat do skrine a pozorne poslouchat,kdy pujde manzel do loznice spat,abych delala,ze uz spim a on si neceho nevsiml....

Tohle a milion podobnych zazitku(a mnohem horsich,tohle bylo spis usmevne)-to vezeni,do ktereho jsem se sama uzavirala,tuhle potupnou zavislost,nesvobodu,posedlost,tohle uz nechci nikdy zazit.A doufam,ze uz nebudu nikdy muset,to preju nejen sobe,ale i Vam vsem co se o to snazite,pa Marky

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 26/10/2012 22:15

_____

Ondro,
zkoušel jsem a moc nepomáhá ale dík za snahu :).

Markéto,
měl jsem to stejně, končí to stejně ... co na to říct :).

Jsem teď celkem v pohodě a doufám, že to tak i zůstane...

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil Liba - 27/10/2012 08:04

Bendere, jaképak "doufám"?Je to jasné ,ne?Určitě to vydržíš, žádné doufání!!!Jsi o tom přesvědčený, že opravdu chceš!!!!přestat pít?Pomalu blbnout, padat do pekla, ničit se?

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil Ondra - 27/10/2012 08:34

Markéto přesně,už NIKDY to nechci zažít.Ale pamatuješ si co bylo před deseti lety docela podrobně,já si to co bylo před víc jak rokem moc nepamutuju.Mám to nějaké zamlžené,vím,že mně hrabalo totálně a bylo to podobné.Měl jsem vypěstovanou závislost,dřív mi nedělalo problém třeba na půl roku z různých důvodů nepít,shodil sem pivní mozol a pak se situace změnila a moh sem si to pivko zase dát.
Všímat sem si začal až se začlo stupňovat množství piva,ve 20 mně stačily dvě dvanáctky a měl sem dost,po několika letech jich bylo osm a nakonec sem začal víc konzumovat tvrdý a rozjelo se to totálně.Po čase flaška rumu a stál jsem na nohách,3x nebo 4x týdně,dny na vzpamatování a asi tak po roce a půl takového pití mně to už došlo úplně.Stavy potom byly taky horší a horší,bylo zle,tlačilo na prsou,vnitřně sem byl na sračky.Další rok snaha to omezit,deníček,přechod zpátky na pivo a nedařilo se to kontrolovat.Koupil sem si tři pivka a pak mně to dostalo,vypad sem z bytu na další,jak sem si lupnul tak už mně to mělo v hrsti.Jednou se mně zadařilo zastavit na měsíc a půl a neprožíval jsem to nějak drasticky.Pak nározky,příležitost a pomalu se to rozjíždělo znova.Ty další pokusy už byly o dost těžší a těžší,bylo čímdál hůř,makal sem to zastavit co mně síly stačily,zmobilizoval sem všecko v sobě,obrovský pud sebezáchovy.

bender,na Tvém místě bych asi zkusil tu léčebnu.Řekni si teď to ještě zkusím úplně naplno a jestli dojde ke zkratu,který neovládneš jak popisuješ tak bych do doho šel.Začni o tom aspoň uvažovat.

Ale už to dáš,zapři se a věř si!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil Liba - 27/10/2012 08:47

Ondro, je to fakt stejné u každého alkoholika.Zhoršování psychiky, častější pití, pak pád na dno, většinou konečná stanice.A každý alkoholik si myslí, že ON to zvládne, ON není jako ti ostatní slaboši...vůbec nejde o slabošství, alkohol je jen silnější, než my.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?

Vložil Ondra - 27/10/2012 10:53

Já měl strach o tom s někým mluvit,anebo prosit někoho o radu a pomoc.Nikdy sem netrpěl trémou,ale jak sem jednou bloumal kolem místa,kde se alkáči scházejí tak srdce sem měl až v krku.Byl sem celý

rozhrkaný,nervózní,náladový,jako ve zlém snu.
A za to teď až je mně líp,mi to mluví až moc :cheer:
Postupně pozoruju,že i v reálu.Myslel sem,že nikdo netuší jaké mám problémy,ale zjišťuju,že to nebyla taková pravda.
S bývalou sousedkou sem si o tom pokecal úplně otevřeně,až sem zíral,že mně to nedělá problémy.Sama má problémy,což sem netušil.Jede víno,práce,děti a pokouší se zastavit.Kolik takových lidí je!
Neměl jsem před tím tu odvahu tu něco napsat a letí to poslední dobou ze mně ven.
Uvolnění,užívám si.Fakt to stojí za to.
Libo i díky Vám všem tady,hodně mně ty Vaše příspěvky motivovaly.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 27/10/2012 11:05

Ondro-je dobře,že jsi dostal odvahu a chut´všechno ze sebe ventilovat.Hrozně moc to pomáhá tobě,ale též jiným,kteří tu odvahu teprve hledají.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 27/10/2012 14:50

Ondro, za mně takové diskuze nebyly, a pamatuju si ten smutek, samotu, bázlivost.....proto snesu občas i nadávky, táhnu tu už pár let, a ráda.Možná se nikdy neuvidíme, je to ale bezvadný pocit, pomáhat jen tak, zadarmo, radovat se s každým, kdo vydrží, tak by to mělo fungovat.I trpět s tím, kdo zase zrecne.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 27/10/2012 21:25

Dobře Libo, tak to určitě vydržím :). Dnes už jsem měl první pokušení, že si koupím jenom jedno, pak že jedno je málo tak radši dvě nebo tři ... ale nakonec jsem dodržel to co jsem si slíbil a nekoupil si nic. Doufám, že už to tak zůstane ;).

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 28/10/2012 08:42

Za mně to také nebylo.Nevěděla jsem ,co se se mnou děje.Proč se napiju a nejsem schopna ohlídat a ujedu do tahu.Nevěděla jsem,že už jsem alkoholička i já.Nevěděla jsem proč zase piju-nerozumněla jsem tomu a už vůbec sama sobě.Také jsem volala ohledně druhova ale už i svého pití.Bylo mi

odpovědí,že se vůbec nediví,že se napiju v takovýchto podmínkách.Že se nic neděje když o sobě vím,co dělám,když piju.Vzala jsem to,že piju oprávněně a že mi nic nehrozí.Zaměřila jsem na to,aby nepil on.To už jsem byla spoluzávislá-podléhala jeho vlivu,jeho náladám,jeho chování.Zachraňovala co se dá-at´to nevidí děti.Každodenní pomočování,močení po bytě bylo pravidlem .a já tím,že jsem to všechno dávala do pořádku mu vlastně nedovolila aby viděl,aby si mohl uvědomit kam až se s pitím dostává.Trvalo to dlouhé roky.Myslím,že to,ho stálo život.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 28/10/2012 08:46

Tak jestli to na Tebe dneska přinde vem radši rychle lopatu a odhazuj sníh o dušu,i sousedům,pak Tě ty chutě rychle přejdou :laugh:

No nevím jak všude u Vás,ale mně tady toho moc nenapadlo...V tom případě bych zkusil aspoň vyleštit celý byt komplet,dveře,kliky,žárovky zevnitř,okna se taky dobře v zimě umývají,hned bys měl jiné starosti než myslet na chlast :laugh:

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 28/10/2012 09:04

Ondro, díky. Vidím, že oba přemýšlíme stejně :). Hodně teď pracuju, často i o víkendu, v bytě taky dělám pořádky. Zatím to jde ale ty myšlenky jsou svině :).

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Marketa - 28/10/2012 09:32

Bendere,jen bych Ti chtela dat jedno doporuceni-nebud na to sam,vyhledej nejakou dalsi pomoc nez jen toto forum a vlastni vuli.Rika se,ze piti alkoholu je jen symptom,ta prava pricina lezi uvnitr nas a Ty pokud se ji nebudes snazit odkryt a odstranit,bude se ti tezko abstinovat.Mozna to vydrzis nejakou dobu,ale pak toho jednoho dne na tebe bude proste moc a uteces ke sve berlicce-uniku z reality,relaxu..A ikdyby se ti takhle podarilo abstinovat dlouho,tak to urcite neni nic prijemneho abstinovat na silu,silou vule.
Tou pomoci myslim treba nejakou AT poradnu(www.reknidrogamne.cz), Anonymni akoholiky,ve svete se take bezne pouzivaji leky na tlumeni bazeni a urychleni regenerace mozku(v Cechach myslim pod nazvem Campral) a tablety s Naltroxenem-ktere blokuji v mozku neuroreceptory,ktere zpusobuji tu euforii po napiti a take snizuji bazeni-urcite aspon na tech prvnich 6-12 mesicu je to dobra pomoc.
Ptala jsem se na to pana doktora Nespora a vrele mi je doporucil-hlavne ty druhe.Myslim,ze vyzkouset by se melo vse,aby clovek prisel na to,co mu pomaha .
Hodne stesti a krasnou strizlivou nedeli,pa Marky

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 28/10/2012 09:44

Markéto,
vím, že je to záležitost mojí psychiky. Problém je v tom, že nemám pořádně vyřešené co se svým životem, a to si musím rozhodnout sám. Jediné co mi v tom může pomoct je můj střízlivý mozek :). Už se mi mysl docela rozjasnila, snažím se vytyčit si cíl.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 28/10/2012 09:59

Bender-Co furt řešíš svůj život?Ty se bojíš,že se v něm bez chlastu ztratíš?Tož se tím uchlastáš!Strach ze života u mne nastoupil asi po půj roku nepití.Byla jsem bez chlastu jako svázaná.Byla jsem s AA na tří denním pobytu v Beskydech.Byl to celostátní sjezd tenkrát.Slováci,poláci z AA od všech koutů republiky.Rozjaření,š´tastní a já svázaná jak prase.Večer večírek,na který jsem se těšila-neustála jsem ho ani své dřevěné nohy-utekla jsem na pokoj a brečela jak želva.Došlo mi tam,že se bez chlastu neumím vůbec bavit-že to bude tak kruté jsem sama netušila.Pak mi skočilo,že je to fajn,že jsem na to vůbec přišla právě v této spol.AA.A že s tímto problémem můžu něco udělat-pokud budu chtít-A já chtěla-a tak jsem to zkoušela,pomalu po pár letech se mi to konečně začalo dařit.Ted´už mi společnost problém nedělá,ted´už vím,že se můžu bát jen sama sebe.O tom sdílení se také je-stejně jako spol.AA.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 28/10/2012 10:02

Mám nějaké věci nevyřešené, to nemá s alkoholem nic společného. Alkoholem jsem to pouze "řešil" ...

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 28/10/2012 10:32

No teda minulost?To je třeba dořešit jinak tě to bude pronásledovat.Pokud to jsou dluhy?postav se jim čelem a začni řešit a vyjednávat.Pokud to jsou vztahové problémy,je dobré se s upřímným srdem omluvit tam,kde vím,cítím že jsem ubližoval.Ale je to nutné pro svůj klid na duši.Tak seber odvahu a hlavně to neřeš v hlavě-ty scénáře tam máme všichni závislí a jsou tak katastrofální-až nenormální a už vůbec se nezakládají na pravdě!Tak hodně štěstí

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 28/10/2012 11:42

Tak nějak jak říká Jana.Taky k vůli věcem se kterýma sem se nemoh vyrovnat tak sem pil čímdál víc a samozřejmě ta práce zabíjarna,nadělal jsem se pak hovadin všudemožně,co šlo spravit sem spravil a některé věci spravit už nešly nebo ovlivnit nejdou,musíš se se vším vyrovnat a né se v tom pořád plácat.Někdy mně ta minulost otravuje,jenom tomu nepodléhat,život jde prostě dál.Vždycky to nějak jde,ono to třeba u Tebe časem přijde samo,hlavně přežít aspoň několik měsíců bez pití.Pak teprve uvidíš co a jak vlastně dál.

No jaks např. někoho nepřejel v opilosti,tak už by to neměl být velký problém.Vztahy zkus spravit,pokud nejdou,neohlížet se už nazpět a přijmout to jak to je.Jinak slepá ulička.

Fakt se to teď nesnaž nějak řešit,budeš mít zbytečný hokej v hlavě.A ta pomoc zvenčí by fakt neuškodila.Přemýšlej pomalu o tom...

Vydrž,ani kapku,žijem jen raz,pokud nevěříš na reinkarnaci.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Hanka - 28/10/2012 11:43

Souhlas s Janou, jen žádné předjímání, scénáře, nic takového. A mám pro tebe dobrou zprávu, nebudeš chlastat pár měsíců, a ono se všechno pomalu začne řešit jaksi samo, aniž by ses do něčeho nutil. To proto, že hodně problémů je právě v tom chlastu :) A extra tip, když nevíš, co se životem, začni něco studovat, neznám lepší využití volného času.
Vyber si náročnou školu a nebudeš vědět, co dřív. Vlastní zkušenost :)

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 28/10/2012 14:47

Bendere, na minulost zatím kašli, pro Tebe je nyní nejdůležitější vydržet střízlivý, až se zklidníš, nebudeš řešit chlast, začneš v klidu řešit minulost.Ta už byla, neuteče, priorita pro tebe, vydržet střízlivý, hodně se zklidníš, plno věcí z minulosti budeš vidět jinak, ujasníš si dost věcí, ...a půjde to lehčeji.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 28/10/2012 20:41

Jo, žádné scénáře v hlavě nemám teď. Snažím se na sobě pracovat a snad mi to i trochu jde... Jak říkal můj psychiatr, to byl začarovaný kruh. Pil jsem kvůli svým psychickým potížím a pití způsobilo další psychické potíže, které jsem opět "řešil" pitím ....

Teď jsem obecně relativně psychicky stabilizovaný, beru nějaká antidepresiva. Ale zrovna teď je mi

nějak prachbídně, takové ty myšlenky že všechno je nahovno ... vím, že to do zítřka přejde ... ale štve mě to. Už ať to mám za sebou.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 29/10/2012 05:16

Tyto nálady mají všichni, podzimní depky, nálady....podívej se na něco hezkého, vzpomeň si na něco veselého, a tak.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 29/10/2012 07:42

Deprese a podobné psychické stavy má každý druhý.Nejdůležitější je,na ty prášky ani kapku.Psal jsem to tu,udělá ti v hlavě vítr a ještě to zhoršíš.Mám toho hodně za sebou a po všech těch zkušenostech jsem rád,že to po čase dopadlo takto-nepiju přes rok a žádné prášky.Obě dvě ty svinstva se v těle drží strašně dlouho.Na jednu stranu mi léky pomáhaly a na druhou to mělo tunu vedlejších účinků,bylo mi zle a dělat ze sebe roky pokusného králíka se mně teda nechtělo.

Nepít,psychika se časem spraví až budeš mrkat na drát.
Některé ty stavy jsou ale už vážné,takže jestli Ti léky sedí tak dodržuj dávkování,neukončuj náhle a bude to lepší.Uvidíš.
Nebo nějaký pártýdenní pobyt na otevřeném oddělení,moh by sis s někým popovídat,doktoři po ruce...Nemusí to být zrovna protialkoholní,takových lidí znám.Tak co řekne okolí,v práci,že jo.No a co,takových lidí je co si jezdí do léčebny odpočinout,poléčit,napravit pochroumanou psychiku a fungují pak v životě dál.Že Ti to ten ten psychiatr nenavrh,ten můj byl na palici a kolují o něm zajímavé historky.

Tak zkus nechat myšlenky plynout a otevři se pomalinku jiným věcem,řešením.Pouvažuj si v klidu,zkus nějakou meditaci,autogenní tréning nebo něco takového.

A zas napiš!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 30/10/2012 16:59

Jano,
potřeboval bych si popovídat, pokud by tě to neobtěžovalo, mohla by jsi mi poslat svůj telefon na mailspam@seznam.cz?

Děkuju...

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 30/10/2012 18:05

Tak už je to jedno :)

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 30/10/2012 18:38

Bendere nic není jedno.Tvůj vzkazík jsem přečetla až ted.Můžu se s tebou spojit zítra odoledne Nevadí?

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 30/10/2012 18:40

Děkuju ale už to asi ani není potřeba, měl jsem trochu krizi. Každopádně díky :)

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 30/10/2012 19:09

Kurnik benderos neštvi,když užs neco nakous,tak už to dotáhni do konce.Pořád nepřešlapuj na místě a neco už udělej.Strach konečně kopni někde.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 31/10/2012 07:18

---

dNES KOLEM 14TÉ JSEM TI ZCELA K DISPOZICI.Mé č.731 837 874 budu čekat.Zatím se opatruj.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 31/10/2012 13:06

Bendere.Byla jsem dnes hotová dřív,tak můžeš brnknout už nyní.Těším se!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 31/10/2012 13:16

Jano, díky ale teď nemůžu a ani to už není potřeba. Ale děkuju, vážím si toho :).

Večer tady ještě napíšu.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 31/10/2012 14:13

Dobroš-ulož si to číslo k mému jménu-je oficielní,nebo k foru.Kdykoliv bude krize můžeš osobně zavolat.Volej kdykoliv budeš mít chuť,nebo když se cokoliv zvrtne.opravdu to pomůže.Já měla více hektický právě včerejšek a dnešní dopoledne.Bylo to vyjímečně-jinak jsem k dispozici stále.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 31/10/2012 17:05

Jo, děkuju. Trochu jsem ten alkohol zas nezvládl, ale naštěstí jsem už zase relativně v pořádku. Myslím, že pozitivní je, že vím na čem jsem, co dělám špatně a co je potřeba změnit. Budu to brát jako varování, střízlivé dny zase začnu počítat od nuly...

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 31/10/2012 17:10

Příště dřív zavolej než se napiješ.A nestyď se.Já budu jen ráda.Chci pomoci tobě,ale mi samotné to vždy pomůže.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 31/10/2012 17:22

Nestydím se, teď to zvládám, nechci volat kvůli každé prkotině. Ale jsem strašně rád už jen za tu možnost, kterou nám dáváš. Asi sama moc dobře víš jak moc je to občas potřeba :)

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 31/10/2012 18:30

První rok u mne fungoval můj psychoterapeut.v AA byly ode mne víc odtažití-už k vůli problémům s dětmi,Byla mi odebrané z péče a spoustu děvčat se tenkrát ode mne odtáhlo.Už je to mimo-byl to tenkrát jejich problém,Dnes už jsou dávno tyto problémy zažehnané.Vždycky fungovalo,že jsem aspoň svému psychiatrovi zavolala,že mám chut´se napít,že něco nezvládám.Vždycky mi to pomohlo.Máš stejnou možnost-nabízím ti ji

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 31/10/2012 18:40

Děkuju, číslo si uložím a když bude potřeba tak zavolám. Mám pocit, že ty mě dáš rychle do latě :).

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 31/10/2012 19:25

V AA je pravidlo, že vždy nováček dostane číslo někoho z áčkařů, aby! kdyby!kdykoliv zavolal, ovšem, než se napije!!!!!!!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 31/10/2012 19:59

K tomu zajít do AA jsem se ještě nedotlačil, hlavně kvůli předsudkům... Ale asi mi nezbyde nic jiného když vidím jak se v tom pořád plácám.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 01/11/2012 05:04

Za pokus to stojí, nic neplatíš, poslechneš si příběhy ostatních, uvidíš pár lidí, kteří se drží, nemusíš mluvit, jsi naprosto svobodný.Když Tě tam někdo osloví, nebo nějak zaujme, klidně ho požádej o telefon.číslo, rád a vždy Ti pomůže, promluví s Tebou.....

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 01/11/2012 07:00

Jano, nevěřím, že by áčkaři se od někoho odtáhli, když mu byly odebrány děti.Nechtěla jsem se k tomu vracet, veřejné spory jim nepřidají, prosím, važ slova, znám Vaše baby, jsou bezva,mají dobré srdce, kamarádské.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 01/11/2012 07:47

Líbo,slova vážím.bohužel toto byla má zkušenost v začátcích.Byla jsem ta jiná a horší alkoholička-oni o děti nepřišly.Dnes už je mi to docela jedno-Byla a je tu stále naše společná nemoc.Já cítila předsudky v AA k AA a jejímu programu,kterému jsem dlouhou dobu nerozumněla-ony cítily předsudky ke mně.Dostávala jsem je do rozpaků-protože jsem o tom měla dlouhou dobu potřebu mluvit a očistit se tak alespon´částečně.jinak mi opravdu hodně pomáhal psycholog-udělat si v tom a v sobě jasno jednou pro vždy..

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 01/11/2012 19:30

Moje AA je prozatím tohle fórum :). Minimálně aspoň vidím, kdy jsem tohle vlákno založil a že už bych se sebou fakt měl něco udělat.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Michal - 01/11/2012 20:45

No já mám jinou zkušenost, sice mi nikdo děti neodebral, ale zůstali s mámou. Takže jsem o ně přičel a nezažil jsem v AA nějaké odsouzení. Sem si teď vybavil, jak jsem jel s několika přáteli na akci AA do Bratislavy. Tam nás čekal jeden střízlivý alkoholik, aby nás doprovodil na místo. A nikdo neřešil, že seděl ve vězení za vraždu, zabil v opilosti svého bratra. Ono nikdo neví a ani já nevím, kolik skleniček mě dělilo od takových věcí.Řídil jsem opilí, naštěstí jsem nikoho nezabil, kolik skleniček schází než mámě seberou děti? To nikdo neví.
To jsou moje zkušenosti, mě k AA přicuclo to, že mě tam přijali takového jaký jsem,že mi nikdo nic neradil a nepoučoval. Jen mi ten co seděl vedle mě řekl, jsme na tom stejně, je jedno, že já jsem střízlivý 24 Let a ty pár dní, stačí jedna sklenička a jsme ve stejné pr.. A nepij a choď, no a já tedy nepiji a chodím, život se mi hodně změnil za těch pár let, co nemusím pít, jsem naprosto svobodný a hlavně nemusím být na to sám, mám rád smích, co slýchám na mítincích AA mám rád dobrodružství, ono být na to sám je takové smutné, ale to tak vidím já a druzý to mohou vidět zase jinak, i to mě naučilo AA, že každý člověk je jedinečný a vůbec to neberu jako frázi. Tak asi tak Michal alkoholik

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 02/11/2012 07:14

_____

To jsou pravdy alkoholiků.Máma alkoholička se cítí ukřivděná, když se jí vezmou děti.Má pravdu.Jenže, chápu to, že dětem je lépe někde jinde, než s opilou mámou.Znám několik žen, co pijí, ohrožovaly své malinké děti až na životě, souhlasila jsem, i když sama alkoholička, aby jim byly odebrány.Opilá mamka pustí mimčo se schodů, opaří ho v koupelně, nalitá jako slíva.....a stále naříká, jak jsou všichni zlý, že jí vzali její milovanou dcerku.A další, další smutné příběhy.Děti se sami nemohou bránit, chránit.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 02/11/2012 07:40

_____

Libo-nestalo se nikdy,že bych dětem ublížila,či chtěla ublížit aT´vědomně,či nevedomky.Měly tátu alkoholika,který ve svých stavech nehleděl na nikoho-Uvědomovala jsem si to.Nicméně já tenkrát odešla od něho do domova pro matky s dětmi.Vzala jsem to po létech jako své vítězství.I když už tam rozhodoval především můj strach a také můj alkoholismus.Poslední rok našeho soužití jsem už měla opravdový strach sama ze sebe.Měla jsem živé sny,kterých jsem se bála.V nich jsem do něj vrážela nůž a měla pocit nějaké satisfakce za všechny příkoří a bolest,kterou nám způsobil.Doslova jsem před ním utekla i s dětmi.ze strachu,že toto jednou uskutečním Ovšem tam už jsem musela slavit své vítězství.Rozpila jsem se i přes zákaz pití v těchto zařízeních a moje neoprávněné vítězství dostalo ránu.Děti mi byly odebrané.S tím jsem se vypořádavala další roky.Další roky mého pití i přes absolvované léčby.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 02/11/2012 11:53

_____

bender já nevím,ale na Tvém místě bych si už moc pokusů přestat sám nedával.Řekni si poslední a pak fakt už to chce rázné řešení nebo a šak víš co Tě čeká,blabla,furt je to dokola.

Ta léčebna by nebyla k zahození,pokud trpíš depresema nebo něčím jiným psychickým,zkusil bych to otevřené oddělení a řekl bych jim tam i o tom alkoholu.Dobrovolně,odejít můžeš kdy chceš.Tam asi spadáte pod Kromcl tak bych to zkusil,nemá sice dobrou vizitku co sem slyšel,ale někomu asi pomoh a někom zas né.Pletl by sis tam třeba košíky,měl by sis s kým popvídat a doktoři tam jsou od toho Ti pomoct.

Kdysi hrozně dávno sem byl na návštěvě za příbuzným,který byl psychicky na tom děsně a v opilosti si podřezal žíly,skončil na psychině a ke konci léčby sem za ním byl na otevřeném oddělení,nahoře v budově byli alkáči pod zámkem.Vypadal tehdy velice dobře pomohli mu jak mohli.Sice asi za rok v tom jel znova a pak zemřel na cirhózu.

Asi tak a lidi držte se,nechtěl sem nikoho strašit,sám sem měl po delší době zas pitomý sen jak sem

našel pivo a dul jak duha a po probuzení zmatený a zpocený jako prase,no fuj.Podvědomí šrotuje dál,s tím nic nenadělám.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 02/11/2012 13:09

Ondro, ty sny patří k naší nemoci, časem ustoupí, zmizí.Pamatuju si to probuzení, zoufalá, nevěřila jsem sama sobě, že to byl tak živý sen, hnus.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 02/11/2012 13:12

Bender pořád zkouší, testuje, stejné konce.Ví sám, že by potřeboval léčebnu, něco, kde bude před alkoholem chráněný.Výborný je i červený Dvůr, léčebna v Havl.Brodě.Léčebny se plní, je zima, lidi z ulice se jdou schovat na pár měsíců tam.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Martin - 02/11/2012 14:30

Inak, s tými snami to mám úplne opačne - napríklad dnes sa mi snívalo, že som si do jedného pohára nalial mix tvrdého - bola tam vodka, rum, slivovica...a keď som si k tomu privoňal, tak som to vylial do umývadla, vypláchol pohár a napil sa čistej vody :) Podľa toho, čo tu čítam, tie sny by mali byť skôr chlastacie...proste je to divné.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 03/11/2012 06:20

Samotný sen o mém pití mi dává na vědomí jak jsem na tom se svým podvědomým vztahem k pití.Jak to mám postavené.Někdo Ve snu ještě pije i když z toho má špatný pocit.Někdo se ani necítí špatně.Ty jsi Ho Martine evidentně odmítnul sám-i ve svém podvědomí.Co se týký tvého rozhodnutí nepít?Rozhodl ses kategoricky a tvé upevnění je správné!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 03/11/2012 08:59

Po letech pití se to v hlavě prostě usadilo a doživotně,po čase se to aspoň otupí.Stačí kapka a jedu v tom znova.U mně ty sny bývaly hlavně zpočátku jak sem přestal pít a pil sem jak motor a bývalo mně někdy blbě od žaludku,po probuzení třes,na blití,zmatený,zpocený.

Martin si borec,přečetl jsem si Tvé příspěvky a smekám.Je to hrozně individuální.Jak se vytvoří závislost tak si to uvědomí dřív nebo později snad každý.Pak už záleží jak s tím naloží,na jeho vnitřní síle,co vlastně od života chce a vyrovnat se s tím,že už nikdy ani loka.

Mně se podařilo po několika pokusech bez pomoci a skáču si teď metr do vzduchu.Rok a pár měsíců,je mně fajn a hlavně to chce sebekontrolu.V současnosti jak jsem blízko alkoholu tak mně začne tlačit na prsou,takový divný pocit.Vybavují se všecky ty špatné vzpomínky,bývalo mne ten poslední rok pití hrozně,prostě psycho.Občas se vynoří i to pokušení,nutkání,ale já se s tím nehádám,nekomunikuju,to je jen takové prchavé a zmizí to.Je to tam furt a jde to ovládnout a popravdě jsem to čekal horší,divočina po několika měsících přestala jaksi sama...

bender chce to lidi,které budeš mít po ruce,to je fajn nápad jak to na Tebe přinde třeba brnknout Janě.Mně tohle svého času nenapadlo.Ten web je tady hodně užitečný,ale fyzický kontakt a to dění v tom reálu je taky moc důležité a vlastně to hlavní.

Příjemný čistý víkend všem :)

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 03/11/2012 09:57

To máš pravdu Ondro.Nic nenahradí osobní kontakt.Ovšem myslím si,že být tento veb a mít přístup k počítači mnohem dřív?Nepropila bych se až do sraček.Mně to bylo dří divné-už to mé pití se mi nelíbilo.Hledala jsem informace,no nic takového nebylo.A já se spíš utvrdila v tom,že můžu pít,že mi opravdu nic nehrozí,že jediný ohrožený je můj partner a otec dvou nejmladších.Dala jem do jeho záchrany všechno,všechnu svoji energii No záchrana to nebyla-to jsem poznala až jsem si přiznala svůj alkoholismus-on se jen naučil ve všem spoléhat na mně.Svůj vlastní pud sebezáchovy propil.Dnes už bych měla naprosto jiný přístup.Vlastně podobnou situaci řešila má sesetra s manželem-mým švagrem.Tyky ho chtěla pořád za chraňovat-taky už je po smrti.Tím se mi můj názor ještě potvrdil.Nejůčinnější pomoc alkoholikovi,který pije a chce v pití pokračovat je žádná pomoc.Nechat ho šplouchat jak to jde,jak to umí,nebo neumí.bud´se utopí,nebo ho to naopak nastartuje.Tady je zcela jedno,co chci já-nejdůležitější je co chce on sám a musí do toho vložit všechno.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 03/11/2012 10:06

Často mne zamrzí,že si rodinní příslušníci nejsou vědomi toho,že s péčí o své závisláky-alkoholiky onemocněli sami.ŽE JE a jak je DŮLEŽITÉ SE ZAČÍT LÉČIT TÉŽ.Vztahové pouta jsou pitím zpřetrhané,vzniká spousta bolesti,už v ranném věku u dětí alkoholiků a převážná většina si to odnáší s sebou do svého dospělého života-aniž by našly odvahu zbavit se tohoto závaží.To,že matka otec

přestanou pít -pokud se tak stane-jim nepomůže aby se toho zbavili.A bohužel tím trpí také jejich děti a oni sami až do své smrti.A přitom pro každého je pomoc na dosah ruky-tou pomocí je psychoterapie,all anon

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 03/11/2012 11:53

Tak tak,jako kluk sem chodil ke kámovi na pc ze Slušovic,čb monitor a ten vývoj udělal za ty roky obrovský pokrok.Jen se i díky změně společenského systému zvýšil počet různých závislostí,zlodějen a jiných svinstev.Všecko má svůj rub a líc.Jenže stejně vždycky záleží jen a jen na něm samotném co podnikne.

Možná bys bender moh zkusit požádat o pomoc rodinu,ikdyž to je taky loterie.Mně nechápala vlastní ségra a vlastně přímého příbuzného už nemám léta a ostatní po celém Československu.Nejsem z alkoholické rodiny,ale hodně příbuzných si nalívá furt a tak to je prostě.A hodně mladých začíná popíjet už brzy,to já naštěstí nezažil,vyrůstali jsme v jiné době a v přísnějších podmínkách.

No tak ju,před chvílí mně na skle vyskočilo reklamní okno s flaškou,jo když ten chlast člověk vidí úplně všude to je pak teda odvykačka.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jessie - 03/11/2012 23:41

Já mám dnes 90. den bez alkoholu a jde to! Ale člověk si těmi všemi fázemi asi bohužel musí projít až zjistí, že chlastem nic nezachrání ani nevyřeší..

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 04/11/2012 06:02

Jessi, blahopřeji, jde to, půjde to lehčeji a lépe.Mrkni na sebe do zrcadla, jsi jistě i hezčí.Je to zázrak, pozorovat lidi, co přestanou pít, jak se mění, jistě psychika lepší, ale oči mají jasnější, tvář hezčí, krásní.Já měla nedávno 3500 dní střízlivé, né, že bych furt krásněla, to se dávno zastavilo, ani to už nepočítám, jen mě to připomněl kamarád.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 04/11/2012 08:25

Jessie-mám radost,že to šlape a že se držíš.Gratuluju z celého srdce že ses chytila a držíš se nadále!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 04/11/2012 08:52

Jesí supr,a ono jak je krásně na tom světě bez alkoholu.Po několika měsících sem to přestal počítat,měl jsem to v deníčku a ten jsem kdesi zašantročil.Samotného mně překvapuje,jak sem se vším vyrovnal,život nemám lehký a jsem psychicky ve stavu jak kdysi hodně dávno a možná lepším.

Tak jak bender,drž to a piš často,né jak minule přindeš po delší době a zas v tom lítáš.My už Ti to rozmluvíme ;)

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 04/11/2012 10:06

Je fajn držet se deníčku a vypsat to ze sebe.je fajn,držet se toho tohoto fora a vypráskat ze sebe všechno,co mne pálí a bolí.I když není nad osobní účast a osobní setkání a zbavit se strachu a předsudků a umět ventilovat z očí do očí.oSOBNÍ UCHO JSEM UŽ NABÍDLA-BENDER SE ASI LEKNUL.JE PODEZŘELE ZTICHA.ALE MĚLA JSEM POKEC S LÍBOU AŽ MNĚ TEKLY SLZY PROUDEM,JAK JSEM SE NASMÁLA.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 04/11/2012 12:04

A jak dlouho si to bender vlastně vydržel naposled než sis loknul?Byl tam nějaký pokrok oproti minule bo jak to máš.Má zkušenost-jednou sem to vydržel kupodivu měsíc a půl,pak nározky,říkal sem si trochu vína a dost.Jo,povedlo se,neopil jsem se,pár dní nic,pak otevřu tu flašku co tam ještě zbyla,na druhý den pivo,pěkně hořce chutnalo a už sem v tom lítal zas a nemoh sem to za boha zastavit.A rapidně se všechno zhoršilo.
U mně asi dva tři měsíce bez chlastu než se to spravilo,u Tebe doporučuju brnkni té Janě konečně ať se někde pohneš.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 04/11/2012 12:46

Dva nebo tři týdny, jediný pokrok je že tohle byla akce kde se pilo a já jsem se neudržel, na druhý den jsem si dal jen 2 pivka abych vůbec mohl fungovat a pak jsem to useknul. Teď je to zas skoro týden bez

chlastu.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 04/11/2012 12:49

_____

Nějvíc mě štve to, že si dám třeba jedno dvě pivka a v pohodě. Ale jak pokračuju tak odhazuju všechny zábrany a dělám věci, které bych normálně nedělal. Psychika je pak v háji a moje ex už se mě párkrát bála, nic jsem jí neudělal ale už tohle stačí. A ty okna ... si třeba celou noc nepamatuju, pak s hrůzou kontroluju bankovní účet a jestli není auto od krve ....

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 04/11/2012 12:54

_____

Často si prostě po práci koupím víc piv než jsem chtěl a už to jede. Neudržím se a někam pak ještě jdu.

S lidma se moc nestýkám, možná je to trochu i tím ... nejsem vybitý. Ale už si hledám nové lidi a subjektivně myslím že se to lepší.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 04/11/2012 12:55

_____

Jo a přesedlal jsem na čaje, doma jich vypiju třeba 5. Snad se mi tím podaří nahradit chlast :).

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 04/11/2012 13:58

_____

Dobroš tak jsi začal.Máš týden za sebou tak se drž chlape uličnická.Na pivo se vy....a nekupuj si ho.Jedním pivem,panákem,skleničkou to vždycky začne-a pak se urveš se řetězu.Chlast ničím nenahradíš.Ani tím čajem-ale ten ti neublíží.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil bender - 04/11/2012 14:10

_____

Teď to neberte tak že bych říkal, ze nejsem alkoholik. Ale mám pocit, že jistý díl v tom hrajou i zvyky, jsem prostě zvyklý něco pít a taky to mé stranění se lidí. Na obou věcech teď pracuju. Snad mi to pomůže.

To je právě tak, jdu z práce unavený a říkám si že si dám jedno, jenže pak si řeknu že jedno je málo tak si koupím 4 abych aspoň rychleji usnul ... a jak říkáš, pak už to jede.

Zajímavé je, že když si dám černý čaj nebo kombuchu tak nemám potřebu pít. Nemám vlastně takovou tu stálou potřebu napít se, spíš takové impulzy které nezvládám. Ale to řeším tak že si v hlavě poskládám nákupní seznam a pak jen frnk, obchodem proletím abych neměl čas vymýšlet ptákoviny.

No, týden za sebou, hurá do dalšího :).

Díky všem za podporu, jestli to zvládnu tak jen díky tomuhle fóru. Jinde (rodina, přítelkyně, doktor, psychiatr) jsem se takového pochopení nedočkal.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 04/11/2012 14:38

_____

No no,nepřeháněl dočkal by ses i tam jenom trošku jinak.Jsou to sešupy,které jsou v nás,v našich zvycích-jsou hodně hluboké.Chce to změnu,myšlení,chování ,přístupu.Velkou změnu,která může zůstat trvalá a žije se s ní velice snadno.Jen nemít strach,nepropadat do deziluzí a držet se reality takové,jaká je.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 04/11/2012 15:08

_____

Vůbec nechápu, proč jsi ještě nebyl na AA.Dost by mně zajímalo, co Ty řekneš na áčkaře.Vím, že by ses tam našel, poznal podobné lidi....jenže ne, Ty tam nepůjdeš.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 04/11/2012 19:03

_____

Ta uzavřenost,stranění lidí,taky sem to jednu dobu měl.Bylo toho na mně moc a vyhýbal jsem se všem,jen co sem musel.Spíš takové období,někdy týden,jindy dél...ono to pak zas přešlo.To je potom těžko zajít na AA.

To pivo nekupuj,barům se vyhýbej,to je základ.Prostě se v hlavě nějak přesvědčuj,impulzy to znám taky ale ne tak intenzivní,když náhodou to pivo koupíš,chytni radši impuls a vylej to do wc.Jasněže s jídlem roste chuť,dám pár pivek a pak sem to taky horkotěžko ovládal.

No a kravin mám na kontě dost,okna sem míval většinou doma,jinak po flašce a půl rumu sem stál na nohách a dělal věci,které bych normálně nedělal nebo naopak,to je složité.Alkoholici v různých situacích mají štěstí,hodně sem ho teda měl.

A na zvyk něco pít se vykašli,to jsou jen takové plky.Sám sem nedávno zas řešil co pít,když mám zvýšený cukr.A nakonec sem si zvykl na lajtky,tak co už,pořád si ničit zdraví,když mám život rád.

Celkem Ti rozumím,asi bych s Tebou zašel na kafe nebo čaj,kdybys nebyl přes 100km daleko,s ex už to asi nespravíš,no nedivím se jí,ta agresivita u mně občas taky byla co si matně pamatuju,většinou sem se ale motal jak motolice,tak mi říkali moták...

Chlape drž to,začni od píky ve všem,zkus se na svět a na sebe podívat jinýma očima,změň ten náhled a uvažování,zkus to.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Hanka - 04/11/2012 20:26

Já když se na to dívám zpětně, tak největší škody mi nadělala právě ta napití, která mi prošla. Jako ok, dala jsem si pár skleniček, přestala, nerozjela se, další měsíc v pohodě, tak teda... můžu občas takhle:) Velká blbost, jde o to, že ať se stane velkej průser nebo ne, on u nás vždycky hrozí... je to jako přebíhat čtyřproudovou silnici ve špičce... je veliká pravděpodobnost, že to nevyjde! Je fuk, jestli máš diagnozu alkoholik nebo je to impulzivní chování, obscese, zvyk.. co já vim... pokud mě chlast ohrožuje, je normální nepít vůbec, tečka.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Marketa - 04/11/2012 20:40

Hanko,musim jen souhlasit.Ta napiti,kdy se "nic nestalo",nikdo o tom krome me nevedel a nikdo nic nepoznal-ta me stale nahlodavala v me nemocne hlave-ze preci nemuzu byt alkoholicka,kdyz umim obcas pit kontrolovane.Nedochazelo mi,ze nikdy nemuzu predem odhadnout,jestli tentokrat dokazu pit jen tolik,abych o sobe vedela a nebo jestli to tentokrat bude jedno z tech napiti,kdy si zbytek vecera nebudu pamatovat,rano mi bude zle jak psovi a budu se ohrozovat na zivote- a to nejen sebe.

Jakmile opakovane nemam kontrolu nad tim,kolik toho vypiju a presto,ze delam vse mozne proto,abych se neopila se opakovane opijim-jsem alkoholicka,hotovo....Marky

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jessie - 04/11/2012 21:03

Libo, Jani, Ondro, dekuji za mila slova, ano jde to a jsem presvedcena a rozhodnuta uz se nenapit, jsem abstinent a stoji mi to za to, zvykla jsem si az prekvapive rychle ale po tech mych ctyrletych peripetiich

bylo uz pet minut po dvanacte.

Jsem vdecna zivotu za lekce, ostatne sama jsem si je privodila a jen jsem sklizela co si zasela. Krasnejsi urcite jsem :-), ted bojuji s rytmem zivotnim skloubit rovnovahu casovou, nastoupila jsem nedavno do nove prace, chci zacit zdrave se stravovat (opet) a cvicit, pomalu implementuji nove navyky a chce to trpelivost ale verim!

Jsem hrozne rada ze jsem muj alkoholismus prekonala, je to otresna nemoc. Ale zbavit se ji jde. Kazdy ma v sobe i protilek, jen hledat a nebat se. Ja chodim uz rok k terapeutce a vrele doporucuji si povidat s odbornikem, ano bohuzel je to financne narocny ale ruku na srdce kolik clovek utratil za chlast..

Je to o prioritach. Uzivejme kazdy den strizlivou svobodu, pracujme na sobe, budme lepsi lide!

Mejte se hezky a Bendere wake up! Uz se v tom placas hrozne dlouho, chce to radikalni rez, prece nejsi takova sragora, vzmuz se! Chlast kazdyho dozene a ty zavislej uz ses, mas jeste cas nez se ti opravdu neco stane!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 04/11/2012 21:34

Každý jsme si něčím prošli a po posledním loku to má další vývoj.Jednoduše a prostě se mně nechce do toho zas spadnout,je mně líp a ikdyž jsem tvrdě v době abstinence v životě narazil tak sem po flašce nesáh.Mám toho svinstva dost,co sem pil se mohlo stát tisíc věcí,ani se k tomu nevracím.Tělesně jsem naštěstí v pořádku a psychika se taky neuvěřitelně spravila.Zastavit je šíleně těžké,za tři měsíce benderova psaní,no...jestli si bender vnitřně opravdu rozhodnutý skončit a smířený s tím,že už nikdy ani kapku,tak už prosimtě neloz nikde na akce,stejně Tě to vcuclo zas zpátky.Dlouho ne.Viz poslední příspěvek Jany,krátké,stručné,výstižné-na přemýšlení.Jak to teď nedáš,píšu opět,tak radikální řez a znovu přečíst všechny příspěvky,anebo potřebuješ nabudit třeba aspoň na skypu,když tak daleko,výkřičníkama tady moc s Tebou asi neporobíme...
Né tak věř si,já Ti věřím že už to dáš.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Standa - 07/11/2012 18:59

Ahoj. Vždy, když jsem něco vyvedl a nebo konečně měl motiv přestat pít, nastala doba, kdy jsem si začal myslet, že už to mám pod kontrolou. Má vlastní hlava vytěsnila všechno zlé a odporné, co mi chlast dělá a díky tomu přišlo opětovné selhání. Tento kolotoč se zdál nekonečný. Neustálý boj s chlastem mne zcela vyčerpal. Zmatený,zoufalý a unavený jsem přišel do AA a konečně se začal uzdravovat. Ten problém je uplně celý v mojí hlavě! Nikde jinde! Nemám šanci sám proti této geniální duševní nemoci. Ale existuje řešení a já už nebojuji proti nikomu a ničemu. Mám svůj vnitřní klid, lásku a radost. To je to co jsem celá léta vlastně hledal.
Standa, alkoholik s úsměvem...

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 08/11/2012 08:20

Stando,jsem rád,že to tak podobně někdo cítí.Vnitřní klid,láska,radost.Taky jsem tím prošel,po chvíli nepití jsem si říkal co se může stát,dám si jedno.Další napití a pak bylo jen a jen hůř.Teď je mně alkohol odporný a pevně věřím,že mně to vydrží a po nějakém čase nepřemůže,mám to zlé zafixované totálně.Stát se může ovšem cokoliv,nějaká slabá chvilka,ztráta sebekontroly.Nad tím nepřemýšlím,žiju teď,přítomností,s minulostí jsem se vyrovnal a do budoucnosti hledím optimisticky.

Jsem rád,že sem to nakonec zvládnul sám,ale ke konci už sem byl na léčebnu zralý.Měl jsem deníček,díval jsem se kolik jsem toho vypil a cítil jsem,že to není v pořádku.Na začátku jsem říkal,to nebude tak zlé,omezím-přestanu.Nešlo ani jedno,nemoh jsem se z toho dostat,po dalším napití hůř a hůř.Trvalo chvíli než jsem si uvědomil,přiznal,že jsem na tom závislý.To je ten největší problém,člověk se tomu pořád brání.Je to v té hlavě,u někoho to hrozně trvá,mně se podařilo vyskočit z rozjetého vlaku zavčasu,jiný pozdě ale přece a zbytek na to dojde úplně.U bendera doufám,že se mu to ještě podaří,držím mu palce.

Četl jsem někoho jak popisuje ty stavy,pořád ty myšlenky,nutkání napít se,nemůže se toho zbavit,časté zkraty,brrr...něco v té hlavě mám taky,ale je to slabší než jsem čekal.Občas se to objeví,nebavím se s tím,vyšumí to samo.A čas to otupuje,čímdál časově od poslední sklenky tím líp.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 18/11/2012 14:15

Tak to jsem psal před víc jak týdnem-ztráta sebekontroly,slabá chvilka....Včera sem byl na svatbě,zábava v plném proudu,srandičky a už sem měl štamprlu v ruce...minulo mně to těsně,na poslední chvíli mně v hlavě zahoukala siréna,polil mně úplně studený pot...Vím co by následovalo,zažil sem to tolikrát.O vlásek to bylo,jo můžete být buddhistický mnich nebo jakkoli vnitřně srovnananý a v pohodě,stačí takový jeden blbý kalíšek a už vám nepomůžou ani svatí a ve většině případů vás to položí na lopatky...Si říkám dávat větší bacha při takových akcích,loňský Silvestr sem měl taky štěstí,víc sem se ale hlídal.

Tož co bender,ogařisko valašské,kolik máš čistých zářezů,jde to nebo pověz nějaké novinky.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 18/11/2012 16:03

To je pravda, Ondro, stačí mžik, jsme zvyklý na tu sklenku v ruce, a šup, lítáme v tom opět a znovu.Také myslím na Bendera, kde je, co je s ním..

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 02/12/2012 14:01

Taky sem si zas vzpomněl,bender kde si,čučíš a máš strach napsat,žes to zas nezvlád nebo úspěšně bojuješ?Písni aspoň čárku,my tě neukousnem ;) :)

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 02/12/2012 18:50

Taky na něho pacholka myslím.Je nějak potichu-je to podezřelé!?Je to přesně tak.Spoustu věcí je automatika,bezmyšlenkovité jednání.Toto hrozí zpočátku.Můj mozek je už mignutý chlastem.Dokážu sama sebe přesvědčit na geniální hovadinu a ani neprohlédnu kam to vede a jedu do pr....Pak se nestačím divit,co jsem stihla natropit za hovadiny a s chutí bych se nakopala!No nic.7.1. to mám spočítané na 17měsíců U Apolináře.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil iron - 02/12/2012 21:32

---

jani fandim ti. bojuj. ondro ty si frajer. ze ses tomu vyhl

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jessie - 03/12/2012 12:19

Jani nejak jsem ztratila pointu, jak to, ty se jdes znovu lecit??

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 03/12/2012 12:32

---

iron no vyhl,ale abych pravdu řekl-tak tak.Jana tu taky psala,že to začlo nějak po jakési svatbě a hned sem si na to vzpomněl.Pár dní potom jsem byl ale nejistý,přiznám to,byla to becherevka,šel jsem kolem hospody a v hlavě už to šrotovalo-hej kámo,becherevku dlouhos neměl,jedna tě nepoloží...Ale položí hernajs,po delší době relativního klidu taká akce a málem hups do toho.

Být vždy připraven,dávat bacha.Takže letos ještě Silvestr,loni hurá akce a letos jsem to slíbil strávit v rodinném kruhu.Hlavně teď před vánoci budou svody veliké,jako Martin a víno z Lidlu.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 03/12/2012 13:11

Už to bude 3rok co se v tom plácám.Nejdýl jsem vydržela 11měsíců.Ted´se intervaly začaly zkracovat a doba popíjení prodlužovat.Rozhodla jsem se na přeléčení po dobu 17týdnů.Jsem na sebe nas....,ale jinak to nedám.Rozpila jsem se po svatbě,po víc jak 8letech.Šlo to hopem a já odjela do léčebny tenkrát na zkrácený pobyt 6týdnů.Bylo to moc málo.To si uvědomuju až ted´.Hodně jsem toho podcenila.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jessie - 03/12/2012 13:22

Jana Mertosová napsal:
Už to bude 3rok co se v tom plácám.Nejdýl jsem vydržela 11měsíců.Ted´se intervaly začaly zkracovat a doba popíjení prodlužovat.Rozhodla jsem se na přeléčení po dobu 17týdnů.Jsem na sebe nas....,ale jinak to nedám.Rozpila jsem se po svatbě,po víc jak 8letech.Šlo to hopem a já odjela do léčebny tenkrát na zkrácený pobyt 6týdnů.Bylo to moc málo.To si uvědomuju až ted´.Hodně jsem toho podcenila.

To mě mrzí ale obdivuji vůli, musíte to změnit, jiné cesty není a Vy se znáte nejlépet takže Vám držím palce a v lednu na Vás budu myslet, bude to těžké, ale je to správná věc, tam pomohou a srovnáte se, navíc Apolinář je určitě lepší než Bohnice.

Držte se!!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 03/12/2012 13:36

Myslím,že jsme na tom všichni stejně.Pokud se nechceme uchlastat k smrti.To se mi nechce skončit jako odpad někde na ulici.Ten život bez pití mi za to stojí a toužím po tom mnohem víc,než když jsem ho měla.Ono asi musím napřed ztratit,abych si toho později mohla i patřičně vážit!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 03/12/2012 13:39

Jessie.Ty jsi z Prahy.Jak se dostanu z hlavního nádraží k Apolináři?Je to daleko?Jede mi tam něco?Já byla v Praze 2x a pokaždé jsem se tam ztratila.Tož mám z té cesty vítr.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jessie - 03/12/2012 14:25

Jana Mertosová napsal:
Jessie.Ty jsi z Prahy.Jak se dostanu z hlavního nádraží k Apolináři?Je to daleko?Jede mi tam něco?Já byla v Praze 2x a pokaždé jsem se tam ztratila.Tož mám z té cesty vítr.

Jani nejlepší spojení budete mít když zůstanete na Metru C z Hlavního nádraží pojedete přes dvě zastávky na I.P.Pavlova, pak vystoupíte z metra ven na bus č. 291 zastávka Apolinářská, celková doba z Hlaváku je cca 15-20 minut.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jessie - 03/12/2012 14:28

A tož nebojte, to zvládnete! Kdybyste cokoliv potřebovala poradit ohledně Prahy jsem k dispozici!

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 03/12/2012 14:28

Děkuji.Jsi zlatko.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jana Mertosová - 03/12/2012 14:31

Tož,včil už jsem klidnější.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Jessie - 03/12/2012 14:38

Jana Mertosová napsal:
Tož,včil už jsem klidnější.

To bude dobrý, Apolinář je kapacita s panem Popovem včele

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 03/12/2012 16:13

Je to bezva lékař, alkoholikům rozumí!Uznává AA.

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Ondra - 08/04/2013 18:59

---

nikdy nepijte na antabus, pokud se to stane tak antabus,játra si tak odrovnáte 5x rychleji,

==========

Re: Náběh na alkoholismus?
Vložil Liba - 09/04/2013 06:16

Než začneš brát antabus, podepíšeš v ordinaci papír, že jsi byl upozorněn, když se napiješ na antabus, můžeš zkolabovat okamžitě.

==========