...jde to bez léků?

Vložil markéta - 20/07/2012 05:53

Ahojky všem - potřebuji pomoct.Piju sedmičku vodky denně. A to denně je opravdu denně-naposledy "střízlivá" jsem byla před ca 15 měsíci, kdy jsem byla na operaci se slepoušem. A ty uvozovky u slova střízlivá tam taky patří - už se nedokážu ani opít: od rána do večera ucucávám z flašky a nic mi není :)...teda až na malá ranní okénka, kdy přemýšlím co bylo včera večer.

Už to trvá dlouho (ca 4 roky) a rozhodla jsem se to řešit zhruba před 2 měsíci....z pr*ele do hlavy mi došlo, že jestli nepřestanu, tak přijdu o přítele a vlastně znova o vše, co mám.... Asi tak před měsícem jsme se byli podívat na setkání áček, ale nwm, jestli mi to něco dalo - všichni byli tak šťastný, nadšený a zdravý, že sem z toho akorát lapla depku.

Na léčení (3 měsíce) bych nechtěla, protože je na mně finančně závislá mamča, která se mi stará o syna (který u ní skončil, neboť jsem nebyla schopná díky alkoholu se o něj starat).

...hledala jsem dlouho na netu, až jsem se nakonec rozhodla napsat sem - jestli je tu někdo, kdo ví, čím procházím, když si "nedám" (třes, depka, nechuť úpa ke všemu a na všechno), tak ať mi prosím písne. Předem děkuji - zkoušela jsem být bez alkoholu půl dne a byla sem protivná, nervní a nwm jaká ještě, pak sem se začala klepat, srdce mi bušilo jak o život, tak sem si PRO JISTOTU zase zašla pro flašku (to aby se mi náhodou něco nestalo)....směšné,že?

Takže bych chtěla vědět jak dlouho takový HROZNÝ stav trvá - vím, že každý člověk je jiný, ale jestli to má být zhruba týden, 14 dní a pak klid, tak to bych asi vydržela. Nebo se to bez léků vážně neobejde?

==========

Re: ...jde to bez léků?

Vložil eva - 20/07/2012 07:48

Ahoj Markét,chodím na tento čet už půl roku,jistě už jsi si tady něco načetla.Nejsi v tom sama!Nepíšu sem pravidelně,občas.Ale každý den si zde čtu příběhy a názory,které mi pomáhají v mé abstinenci.Pila jsem jako ty,přišla jsem o dvě děti,prodělala jsem léčbu ale nic z toho jsem si nevzala a pila jsem dál a dál jsem se litovala..Byla a jsem stále plná strachu,tudíž bez sebevědomí,bez přátel.Přestávám s pitím,vydržím tak 14dní,už jsem vydržela i dva měsíce.Byla to krásnej pocit,třas mě opustil po dvou dnech,začala jsem jíst a normálněji myslet.Bohužel zas pro mě.Napila jsem se opět po jednom takovém ránu,kdy mi pracovníci čezu přijeli vypnout elekřinu.Mám jen inv. důchod a doma manžela,který nedělá a dělat nebude.Je to tak měsíc co se to stalo a já se od té doby jen hrozně bojím,kdy zase někdo zazvoní,protože vyšly najevo další dluhy za vodu a plyn.Tak jsem se uklidnovala doušky alkoholu a sháním peníze,protože fakt nevím co dělat a upít se nechci.Markét,pojd se do toho dnes pustit semnou,ještě jsem se nenapila a už mě to chlastání přestává bavit,střízlivá si uvědomuju spoustu věcí,jak bych mohla svůj život dál řeši a kdo a co mě vlastně táhne na alkoholové dno.Mám ještě malého synka,je mu pět a vidím jak tím vším taky trpí,doma je děsná nepohoda,kterou se snažím přepíjet.No ale tohle já fakt už nechci,zvedám se z toho věčného NOČNÍKU LÍTOSTI a jdu do toho opět.Bude nám blbě dva dny,to už mám Markét odzkoušené,držím Ti moc palce,budu na Tebe myslet.Napiš,já si tady čtu opravdu každý den.Jsme na stejné lodi,nejsi sama ani já ani ty!Přeju všem krásný střízlivý den.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Liba - 20/07/2012 08:11

Markéto, co si nalháváš?Máš důchod, v léčebně zaplatíš 100Kč na den, což je asi ta flaška vodky, tak čím by matka trpěla?Jsi hladinkářka, popíjíš, ale léčebna by Ti jen pomohla.A že v AA jsou všichni v pohodě!Čím myslíš, že to je?Protože nepijí, a Ty máš z toho depku, z jejich radosti.Přestaň, a budeš se radovat taky.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Jana Mertosová - 20/07/2012 12:12

Děvčata přestat s pitím opravdově neznamená vůbec že budu chtít přestat,že budu nepít a hotovo.Toto opravdu nikdy dlouho nevydrží.Přestat chtít tak aby se mi to podařilo znamená přiznat si problém s pitím.Vnitřně si přiznat a ztotožnit se s tím,že jsem onemocněla na základě svého pití a stala jsem se alkoholičkou.Chce to opravdu spolknout to hořké slovíčko s uvědomnění jsem alkoholička.A to tak,abych ani při myšlence,či vyslovení tohoto slova jsem necítila náznak hořkosti,odporu.Nedaří se vám,trpíte strachem hledáte vzájemnou podporu a utěchu na dálku.To je hodně málo,proto,kam až jste se s se svým pitím dostaly.Pro svoji pomoc potřebujete prvně upřímnou konzultaci s psychitrem AT-zaměřením,nasadit léky,které vám předepíše.Včetně ANTABUSU.Co nejčastěji se stýkat s lidmi,kteří nepijí,kde vám to,že by jste se mohly napít nehrozí-já chodím do AA.Opravdu první rok je nejrikovější pro udržení střízlivosti.Mně to osobně pomohlo a pomáhá.Když dám do popředí svého zájmu něco jiného,než je chodit do AA-stojí mne to časem recidivu.Uvědomuju si,jak je důležité a pro mne stále těžké udržet jako první svoji prioritu svoji střízlivost.Učím se to.Jde mi to těžko ale vím,že od toho závisí můj život.Proto nelituju ničeho,co do své střízlivosti vložím.Už vůbec ne času!Je to moc malá investice za cenu mého života!

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Marketa - 20/07/2012 14:49

Ahoj tady Marky-alkoholicka(ta co uz sem prispiva od minuleho roku).Holky(zensky),je to presne tak,jak pise Jana,ono snaha,dobra vule a presvedceni k tomu prestat pit urcite nestaci,urcite ne na porad.A idkyby se vam to nejaky cas darilo(Market ty uz jsi zasla opravdu velmi daleko),myslim,ze dokud clovek nezacne na sobe pracovat,nepoodhali proc se vlastne stal alkoholikem,proc utika pred bolesti,realitou,proc pouziva alkohol jako svou berlicku,jako svou skrys,jako masku pred svetem-potom nemuze zit stastne s klidem na dusi.Nepit nestaci,musi se prijit k te pricine piti.Je nekolik zpusobu,ktere tu Jana uz popsala.Evi,to ze jsi se na AA necitila poprve dobre,ze se vsichni smali a ty mela depku-to chapu,jsi na zacatku,neodstranila jsi zatim nic z toho,co te dohnalo k piti.Vsichni ti,co jsi tam videla tam take jednou byli poprve,na dne,zniceni,znechuceni zivotem,ponoreni ve sve sebelitosti a pocitu,ze jim nikdo nerozumi a vsichni se k nim obratili zady.Ale vytrvali,chodili dal,pozorne poslouchali,zacali na sobe pracovat.Tohle neni proces na tyden,ale kdyz clovek vytrva,odmenou mu je strizlivy zivot,ktery si bez alkoholu opravdu uzivam a ne jen prezivam.Mam doma 2 leteho syna,neumis si predstavit,jak me zabolelo u srdce,kdyz jsem cetla,jak mas doma 5ti lete dite.Ja se tohle alkoholove silenstvi pokousela zastavit hlavne kvuli nemu,vim ze vinu za to,ze by muj alkoholismus maleho poznamenal,bych nejspis

neunesla(verim,ze jsem to zastavila vcas,bez fyzickych priznaku,financni nejistoty ci jinych jevu,ktere patri k pokrocilemu stadiu alkoholismu).Musis to delat hlavne kvuli sobe,ale zkus treba myslet ze zacatku na sve dite,na toho maleho ,nevineho,tak citliveho tvorecka,ktery to vsechno vnima.A az budes delsi dobu strizliva,ucitis to jeste 100x vic,dojde ti,jak moc mu to ublizuje.Moc vam obema drzim palce.Prosim najdete v sobe tu odvahu,silu,pozadejte o pomoc,zivot vas i vasich nejblizsich za to stoji.Moc vam to preju a piste sem,jak vam to jde!!!!Marky

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Hanka - 20/07/2012 15:04

Dámy, jednak jestli dobře chápu, důchod má Eva a ne Markéta, která má zase tu zkušenost s AA. Jen pro pořádek, fakt nehledám chyby, ale je dobrý, když člověk ví, že druhá strana ho fakt čte.
Jinak asi proti očekávání :) budu souhlasit s názorem, že v téhle fázi bych se už o samostatnou abstinenci nepokoušela... minimálně v případě Markéty si myslím, že ty abstinenční příznaky by mohli být bez pomoci i nebezpečné.. Potom jestli lékař, svépomocná skupina nebo soukromá psychoterapie, už je na každé z vás... co vám vyhovuje...
Já dokážu pochopit, že někdy člověku taková ta bezbřehá euforie áček může přijít nepříjemná, tak to bylo u mně, a to i v době kdy už jsem nepila, zrovna tak chápu, že někomu to zase naopak pomáhá...
V podstatě chci jen říct, že tady moc v tu společnou abstinenci přes síť moc nevěřim...
hodně štěstí děvčata :)

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Liba - 20/07/2012 16:13

Taky by bylo lepší, naučit sama sebe mít ráda, nepít kvůli sobě, pak až syn.....

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil eva - 20/07/2012 17:11

---

tak to se opravdu trošku popletlo...můj a Markétin příběh...já jsem na stejné lodi.JÁ EVA mám ten důchod,doba je jiná,zlá,a jak už Vás po četu znám,tak hned budete znovu oponovat.I to patří možná k normálním reakcím léčeného alkoholika..To je přesně jako v AA,proč hned chtějí kontakty?Při mé schůzce s AA jsem byla v šoku,všichni jen chtěly telefon a celý týden mi pořád někdo volal a neustále se ptal jak mi je..už bych nikdy na sebe tel nedala...Doma mi to jen přitížilo.Pořád mi někdo volá z řad AA mám výhružky,že dlužím odpovědi jak mi je,proč nevolám a nepíšu...a VY Líbo,čtěte lépe příspěvky,jste tady stále na četu,tak to prosím nekažte.čekala jsem na trošku jinou odpověd.POKORA.Jinak Markétko,Haničko zdravím,děkuju za podporu a já abstinuji,holky držím palce.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil eva - 20/07/2012 17:39

Marky moc díky,já se peru jak to jde,nechci aby syn viděl,to,co jsem viděla já u své mamky,upila se,když mi bylo sedm.táta se upil v mejch šesnácti letech.Nenáviděla jsem chlast do svejch třiceti a i oponovala,pak přišel první rozvod a už jsem se vezla..Já to nechci,neplánovala jsem to.V léčebně mi nasadili léky po dobu třech měsíců a na ty jsem si do půl roku vypěstovala těžkou závislost...benzáky,neurol.Tím mě tam krotili,nepamatuju si z léčby vůbec nic.nikdo mě nenasměroval,plácám se tady dál a možná naivně věřím,že se z toho nějak dostanu sama.Léky neberu už rok,byla jsem po těch neurolech vypatlaná.Děkuju,že píšeš,každej příspěvek je od Vás lidičky zlatej.Děkuju

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil ewa - 20/07/2012 17:41

---

haničko Tobě též velké díky,cením si každé odpvědi.Děkuju.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil A. - 20/07/2012 17:49

Ani jsem nechtěla to sem napsat, aby mě někdo nenapadnul, že jsem proti AA. Nejsem, ale s těma kontaktama máte pravdu, Evo. Vím to od své dobré kamarádky, že ji po schůzkách volali domů, i v noci ostatní "anonymní", měla z toho problém, manžel se pak zlobil, kdo ji volá či píše. Tak je aspoň poučená nedávat na sebe žádný kontakt. Snad se to nemusí, nebo ,,????

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Jana Mertosová - 20/07/2012 17:56

Evo bohužel s tímto nešvarem co se týká vyžádání tel.č. na nově příchozí se setkávám i já.Moc se mi to nelíbí samotné,že někteří členové AA horlí pomoc nováčkovi za každou cenu,aniž by si připustili,že by mu to mohlo být nepříjemné.Evi-oni jsou také alkoholici-stejní jako ty.Jen chcou pomoct a bojí se o tvoji střízlivost.Oni to berou,že tě podporují,nikoliv tak že by tě obtěžovali.Ty máš problém nejen s alkoholem,ale i finanční a existenční-což je hodně nebezpečné-protože právě tyto problémy spouštějí opětovné pití.Máš možnost hned na nejbližší skupině všem jasně říct,že tato forma pomoci je ti nepříjemná a cítíš to jako obtěžování,které si nepřeješ.Neboj se to jasně zdělit.Ti co ti volají se neurazí-jen si připomenou,jak dlouho trvalo každému,než se naučil sám přijmout pomoc,než se naučil zdílet s ostatními,než vůbec opadl jeho prvotný strach a předsudky.Někteří na to jen čas od času dokážou zapomenout jak dlouho jim všechno trvalo.Víš ono to dost trvá,než se člověk,který přestal pít začne chovat jinak,bez agrese,bez toho,že by hledal ve všem jenom nepřátelství-všichni z AA jsou na

svém určitém vývojovém stadiu.Každý se nachází v jiném stadiu podle vlastních zkušeností,které učinil a každý se řídí vlastním přesvědčením.A o tom,se máš možnost časem sama přesvědčit.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil ewa - 20/07/2012 18:51

---

jani zdravím Tě,děkuji za to a jak píšeš.Než mi přišla od tebe odpověd,tak jsem si to pěkně snažila rovnat v hlavě..Právě o AA...není to jen má zkušenost,ale je to o nás,alkoholicích,nechci všechny strkat do jedoho pytle,jde o to,co asi vyzařujeme,co si na nás,mě,může někdo dovolit.A na mě mohl vždycky každý vše,co se mu umanulo.JE TO O Mě.Dochází to později,všude narazíš ale asi mě to nesmí zastavit.Postupně to ke mě přichází...Každá skupina AA nemusí být stejná,jen nemusí tolik tlačit na pilu hned z kraje,chápu,že pro někoho to může být z kraje šok.Jsem věřící bez vyznání.A i tak to na mě působilo hodně jako sekta,a sama vůdkyně áček mě neustále volá a vyhrožuje,nemusí to být jinde stejné.Nezatracuji.Hledám.Děkuju Vám všem.Jani,jsi borec.Držím palce všem,kteří zkoušejí střízlivět.Jsem jedna z nich.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil ewa - 20/07/2012 19:23

Děkuju i vám,Vážím si každé odpovědi.Někde jsem tu vyčetla,že to jsou jistá pravidla,nepsaná,že se zkušení AA starají o nováčky.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil A. - 20/07/2012 19:39

Já jsem si vždycky představovala, že setkání AA je oprvdu anonymní, že se třeba ani nemusí uvádět pravé jméno a že se na sebe nenechává kontakt a že vše probíhá jen na těch schůzkách a dál se lidé nekontaktují. Tak jsem si to představovala podle amerických filmů, kde se AA zmiňovali..třeba. Může mi někdo napsat, jak to teda probíhá v ČR ? Je to opravdu anonymní ??? Musí se dávat kontakt ?

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Liba - 20/07/2012 19:59

A., je to tak, že na začátku se lidi představují jen jménem, ne příjmením, je možné, abys řekla i jiné jméno, zatím jsem o tom neslyšela, ale proč ne?Kontakt jistě nemusíš dávat, spíše je Ti nabídnut nějaký od áčkařů ze skupiny, kdybys potřebovala Ty nějakou radu, pomoc.Chce to tam jít častěji, trochu se tam rozkoukat, poznat, jak to chodí...nemusíš mluvit, jen poslouchat ostatní, jejich příběhy, problémy.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Hanka - 20/07/2012 20:01

---

tak ono to, nakonec jako ve všem, bude o těch konkrétních lidech ve skupině... každopádně nikdo tě nemůže nutit, abys dávala na sebe kontakty a reagovala na telefonáty a zprávy... já věřím, že to ti lidé myslí dobře, bohužel i mě se chvílemi zdálo, že někteří mají tendenci se v té pomoci těm méně šťastným jaksi realizovat, protože většinová společnost abstinenci nijak zvlášť oceňovat nebude, to nemůžeme čekat, tak to ocenění hledají mezi svými... idealní ovšem je, pokud se abstinující člověk dokáže ocenit a pochválit sám, je na sebe pyšný, aniž by mu někdo další klepal na rameno...
a nebo najde plnohodnotnou realizaci zcela mimo skupinu... v zaměstnání, v rodině, v umění...
když jsme tady kdysi dávno hovořili o tom zařízení moniky plocové, tak přesně ona je ten případ, co úspěšně abstinuje, ale připadalo mi vždycky, že kromě té abstinence a alkoholismu, nic vlastního nemá... ale to jen tak na okraj, aby nevypadalo, že se tohle týká výhradně áček... :)

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil A. - 20/07/2012 20:03

Děkuji za odpověď a vysvětlení, tak jsem si to představovala, že by to měla fungovat.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Liba - 20/07/2012 20:06

Ewo, vyděsila jsi mě, byla jsi fakt na AA?Nejsou tam žádní vůdci,neexistují.Jen sekretáři, kteří mají na starosti klidný průběh setkání, mění se velice často, může jim být každý člen skupiny.A vyhrožuje Ti někdo???Kde , v kterém městě jsi byla, napiš mě to, prosím.!!!Proč a jak Ti vyhrožuje?Určitě se tohle nesmí, nemá, o něčem podobném jsem taky nikdy neslyšela.Napíšeš?

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Jana Mertosová - 20/07/2012 20:30

Libo,já když byla na AA poprvé?Nevzala jsem si pro sebe vůbec to,že všichni mluví o tom,jak si přiznali svoji závislost a bezmocnost nad svojí nemocí.Přijala jsem to tenkrát,že se všichni babrají ve sračkách,ve kterých jsem byla i já.Já tenkrát chtěla aby mi pomohli nepít,abych mohla nějak začít.Koupila jsem si tenkrát knížky a dlouhé roky mne tam nikdo neviděl.A já?Já pila!Já jsem si nepřiznala nic,já vlastně chtěla ještě pít-toto jsem si tenkrát ještě nebyla schopna přiznat.Eva má hodně problémů a trpí nejistotou,co s bytem,vystěhují ji,stihnu zaplatit?Jsou to úzkosti a veškeré druhy strachu,kterými trpí už i z lidí.Zapomněla jsi na ty strachy na nejistotu,že ti zazvoní nějaký vymahač

dluhů a pod.?Ti pitomci v AA toto vůbec nevzali v potaz,že je v takové situaci-mají zájem jí pomoct-vede je k tomu ctižádost a přesvědčení,že jsou k tomu oprávněni,svoji povinnost pomoct a holku vyděsili a dostali ještě do horších stavů.Když přestaneš pít-jsi ještě dlouho nedůvěřivý,podezíravý,ale i paranoidní.Kolikrát se chytám za hlavu a ťukám na čelo.Než si sama uvědomím,že jsou všichni alkoholici-i já a jednají jak umí,jak si sami myslí,že je správné.Myslím,že Evě sekretářka ani nikdo nevyhrožuje ale ona je vystrašená a přijímá to zatím tak jak umí.Zatím to vidí jen ze svého úhlu pohledu.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Marketa(Marky) - 20/07/2012 23:18

_____

Ach jo Evi,to je tak strasne smutne,co jsi si prozila se svymi rodici a jak to dopadlo.Neni divu,ze jdes stejnou cestou,tolik bolesti uz jako dite-to se bez odborne pomoci neda normalne zvladnout.Ze srdce ti preju,aby jsi to dokazala,zaslouzis si lepsi zivot,bez bolesti,strachu,litosti....
Zkus na AA nezanevrit,to co jsem tu cetla o tom telefonovani me take trochu prekvapilo-ikdyz ja tedy ceska AA neznam-chodim v UK,ale jsem presvedcena,ze tak jak uz tu padlo proste staci rici,ne dekuji,kontakt zatim na sebe davat nechci.Taky ale myslim,ze ti ostatni proste chteji pomoci za kazdou cenu,uz vidi,ze to jde,vylezt z toho pekla a zit-opravdicky zit-stastne a chteji to sirit dal,pomoci .A my alkoholici,nez zaceneme lecit svou bolavou nemocnou dusicku nemame radi moc velky rozruch,zajem,peci o nasi osobu.Stavime se do posledni rady,nemame radi,kdyz jsme stredem pozornosti,az casem se naucime otevrit ostatnim lidem,citit se dobre v jejich spolecnosti,pootevrit zelezny plot,ktery jsme kolem sebe pro ochranu postavili,aby nam nebylo tolik ublizovano.....Urcite bych si nazor na AA delala az po nekolika sezenich.Me to nic moc nerikalo asi 3 mesice,ale protoze uz jsem zjistila,ze sama to proste nedam,chodila jsem tam presto,ze jsem nic necitila,nic se nemenilo.Az kdyz jsem zacla na sobe pracovat pomoci 12ti Kroku zacaly se dit zmeny a to takove,ktere jsem ani necekala.Muj 2 lety chlapecek je uz nejaky cas hrozne hodny a vesely(driv to byl takovy nervacek),s manzelem si rozumim uplne senzacne,dokonce i tchyne je nejaka moc mila-je mozne,ze se vsichni najednou tak zmenili?Nemyslim,jen ja jsem se zacala chovat jinak a tohle je jejich prirozena odveta.Clovek musi zacit od sebe.Ale nejsou tu jen AA,jsou tu i vytecni lekari se zamerenim na zavislosti,kazdy si najde to sve.Hlavni je na to nebyt sama.Jeste jednou mooooc drzim palecky,jak Tobe Evi,tak i Marketce.Dobrou noc,Marky

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil markéta - 21/07/2012 04:36

_____

Ahojky všem - předem bych vám chtěla poděkovat za všechny příspěvky. Rozjela se tu debata o áčkách a celkem mně mrzí,že s nimi máte špatné zkušenosti.Já jsem tam byla jednou a vůbec sem nechtěla,aby to vyznělo negativně,když jsem psala,že sem tam lapla depku-to bylo spíš o mém pocitu bezradnosti. Celé sem to tam probrečela, když jsem si uvědomila,že mám FAKT problém a že nebude jednoduché se toho zbavit...Jinak po mně nikdo žádný kontakt nechtěl. Vyštrachala sem číslo na netu, poprosila sem snoubence ať tam zavolá - no a vedoucí té skupiny nám řekl že setkání je v tolik a tam a ať příjdeme o čtvrt hodiny dřív, aby s námi mohl promluvit....uvítal nás sympatický pohodový chlap a představil se: jsem ten (nechci jmenovat) a jsem alkoholik! - a to osm let abstinující!!! Zeptal se mně na pár otázek, vysvětlil partnerovi,že nechlastám,ale jsem nemocná...no a v tu chvíli jsem začala řvát... Všichni se pak (možná 15 lidí)představili jménem + jsem alkoholik. Já to nedokázala - byla jsem host :) .Po skončení sezení jsme dali kontakt,ale jen proto, že mně chtěl ten vedoucí objednat k

psychoušovi....objednal, zavolal termín, kdy by mně (nás) tam i doprovodil-ale když jsem srabácky řekla NE, tak už se neozval.Dává mi nejspíš čas,protože ví,že se tam při léčení stejně vrátím.

To je moje zkušenost s áčkama a jestli je to v každém městě aspoň z poloviny takové,jako tady, tak se toho fakt nebojte. Do ničeho vás nutit nebudou.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil markéta - 21/07/2012 04:56

Ahoj Evi, sem ráda, že ses ozvala a je mi líto,co už sis prožila. Jsem na tom podobně - prožila jsem šílený dětství,kdy byl táta buď na mol, nebo sme ho týden neviděli - no a máma vyšilovala každý den.Pořád scény a pořád dokola - nikdy sme nevěděli, co bude, až příjdem domů ze školy. Můj táta tedy skončil na léčení,když se pokusil o sebevraždu a od té doby nepije - žije pohodový život i když tedy ne s naší rodinou.

Je smutný, že do toho člověk sklouzne i když má takový zářný příklad hned z první ruky,že?...ale pojďme do toho spolu - jsou tu příspěvky,které nás od toho odrazují a od lidí, kteří určitě vědí o co jde...,ale já si léčení vážně nemůžu dovolit (nejde o stovku denně, ale o to, že musím vydělávat, abych mohla dát peníze mámě) a nevím jak u tebe, ale pro mně by i měsíc bez alkoholu byla ZATÍM výhra - nejsem naivka a třeba to na poprvé nevyjde napořád, ale pojďme s tím začít něco dělat a udělat maximum pro to, aby naše děti nemuseli jednou tohle psát taky.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Liba - 21/07/2012 05:00

Nějaké vyhrožování , to jistě v AA ne! zajímalo by mě, jak to bylo.Podmínka pro členství v AA je jediná-touha přestat pít.Vše je na dobrovolnosti,chodit, nejít, mluvit na sezení...časem člověk pochopí, o čem to je, nikdo nikoho nenutí k ničemu.Dnes budou áčka opět v Tv, krásný film, Barrandov,22, O5 hod, "Když muž miluje ženu".Opět si pobrečím.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil markéta - 21/07/2012 05:04

...jestli jde o tu ženu,která skončila na léčení a borec se staral o 2 děti - tak to mně inspirovalo na áčka....asi taky budu brečet

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Marketa(Marky) - 21/07/2012 08:38

Marky,jsem rada,no vidis,mas hezky zazitek v AA-jen si asi nebyla pripravena,jak na AA tak na toho psychologa-co te na nej chtel nasmerovat.Mozna uz dnes jsi-nebo musis projit jeste trochu vice bolesti,aby jsi byla.Je jen skoda to zkouset tou nejtezsi a bohuzel nejspis nejmene ucinnou cestou -SAMA.Urcite nezanevri na myslenku,ze tam nekde pomoc je a ze treba jednou prijde ten pravy cas,kdy ji i ty das sanci.Moc ti drzim palecky.Je mi strasne lito vas vsech,co jste si museli projit takove hruzy uz v detstvi,neni divu,ze jste sahli po alkoholu.Ja mela detstvi hezke,rodice prisne ale mile,prarodice uzasne,nikdo u nas nepil....
Zaslouzite si zit konecne stastne,minulost uz nevratite,ale mate pred sebou celou budoucnost,prosim nepromarnete ji zbytecnym a hlavne nebezpecnym oddalovanim pomoci od jinych ,pa krasny den,MArky

==========

Re: ...jde to bez léků?

Vložil Jana Mertosová - 21/07/2012 10:05

Já jsem mezi AA zapojila dvakrát.Poprvé-to byl můj krach,bylo mi z toho blbě,pochopila jsem kulové a ještě po svém-a konec-mé pití pokračovalo dál.Později jsem tam začala chodit opět-už jsem jen věděla,že musím udělat všechno abych se nenapila.Vůbec jsem si nevěřila.Jsem z Ostravy a začala chodit na všechna setkání,které tu v průběho týdne běžely-JEN Z TOHO DŮVODU,ŽE JSEM VĚDĚLA,ŽE MI V TY DNY NAPITÍ NEHROZÍ.S NIMI JSEM NECÍTILA TEN OBROVSKÝ STRACH,KTERÝ VE MNĚ BYL.Měla jsem za sebou 3měsíční protialkoholní léčbu-už ani nevím kolikátou v pořadí-PŘIZNÁM SE,ŽE JSEM VŮBEC NIČEMU NEROZUMNĚLA-TRVALO TO ASI DALŠÍ 3MĚSÍCE.Bojovala jsem se svojí sociální fobií,přiznávala si jak těžce snáším velkou skupinu lidí,jak se tam špatně cítím díky svému samotářskému pití,co se mnou dělá,jakým strachem trpím,když jsem chtěla vůbec promluvit,něco říct.bylo mi směšné,že slyším alkoholik ten a ten-pokaždé,když chce promluvit.Všechno mi začalo docházet,jak říkám se značným zpožděním-všechno má svůj význam-jen to neustálé alkoholik-ten a ten,má v podstatě ttu roli,aby si všichni mohli aspon´během skupiny uvědomit a opět do mrti přiznat kdo jsou,čím se stali,a postupně se s tím smnířit a rychleji to přijmout jako fakt-na toto se často a rychle zapomíná a pak se bohužel člověk napije,a je v průseru,ani neví jak.Po několika měsících jsem teprve začala chápat po částech celý program-o které byla řeč.Naučila jsem se naslouchat druhým-což jsem neumněla,cvičila se v pozornosti-což byl pro můj mozek opravdu problém,stejně jako trpělivosti-s tou jsem byla na štíru.Našla jsem tam spoustu přátel,což jsem nikdy neměla.Učila a stále se učím upřímnosti a především pokoře-udržet tu potvůrku je hodně těžké.Na ostatních ,stejně jako na sobě mám možnost poznávat celou řadu poškození způsobené pitím,celou nemoc a její důsledky,které můžu na sobě upravovat do normálu.Díky tomuto jsem zůstala pomalu 9let střízlivá a zažívala něco naprosto jiného,než jsem znala kdy předtím.Díky tomuto můj život získal zcela jiné hodnoty,než jsem kdy znala.V podstatě mi to zachránilo několik let života.Pak následovala velkolepá svatba mého syna-má pýcha se začala vzdouvat.Já se sama dokázala přesvědčit,že už do AA nemusím tak často.Přišly Vánoce a mé přesvědčení,že jsem dobrá a můžeme mít na Vánoce už doma alkohol.Během svátků došlo k tomu,že jsme si omylem se synem zaměnily skleničku-a byl malér jak prase.Já do sebe hodila hodila tu jeho,všechno se se mnou zatočilo a zůstala jsem otupělá.Nevěděla jsem jsem co se se mnou stalo-až do doby,kdy syn přišel s tím,že má tu moji skleničku.Já byla po té jedné vodce s džusem ožralá.Dočista ožralá-stejně jako tomu už bylo se mnou před lety.Dostalo mne to,ale už mi mihlo hlavou moje přesvědčivé-víno by ti to neudělalo!Myšlenka se mi usadila v hlavě-a za dva dny jsem si to vyzkoušela-a jela jsem v chlastu-byl to neskutečný fičák.3.1.hned po svátcích jsem jela i já-do léčebny.jinak to nešlo.Myslím,že to rozhodnutí jsem učinila v poslední chvíli-později bych toho už nebyla schopna.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil markéta - 23/07/2012 10:35

Ahojky všem - jdu bojovat.Chtěla bych být zas jednou střízlivá :) Nwm,jak to zvládnu a mám fakt strach a to úplně ze všeho. Každopádně vám všem závidím a obdivuji vás, že jste to zvládli a zvládáte. Děkuji za podporu, kterou z vašich příspěvků cítím.M

PS: Evičko-ozvi se

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Marketa - 23/07/2012 14:29

Ahoj Market,moc,moc ti fandim,davej o sobe vedet,at se muzeme tesit z tvych uspechu ,popripade te podrzet,kdyz budes potrebovat.Urcite dej AA sanci,i psychiatrum specialistum.POkud nemas,kup si pres internet knizku Anonymni alkoholici(na www.anonymnialkholici.cz)-je to takova "bible" nas alkoholiku-doctes se tam o sve nemoci hodne,hodne pochopis,proc stale delas ty same chyby,proc citis strach,odcizeni,proc se citis,ze zivot k tobe neni fer apod.Stoji neco kolem 70kc-opravdu mala castka za to,co to cloveku da.
Takze jeste jednou preju jen to nejlepsi,drz se holka v sazce je cely tvuj zivot :-))),Marky

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil JanaK - 31/08/2012 17:45

Ahoj,
jsem tu poprvé a moc nevím, kam napsat. Markétu jsem zvolila proto, neb jsem na tom naprosto stejně co se týká systému popíjení. Piju celý léta - je mi padesát - ale poslední roky to fakt minimálně bez pěti panáků denně nevydržím. Posledních čtrnáct dní půl litru rumu denně i víc. Mám toho plný zuby. Řekla jsem si dost, dnes je večer a mám první den totální abstinence a hodlám vytrvat. Jen taky nevím, jak dlouho a jak moc silný je v tomto případě absťák. Tady jsem se to aspoň trošku dozvěděla.Zatím to není tak strašný, sice se mírně třesu a je mi nanic, ale jíst můžu. Piju hodně vody a bylinkový čaje s cukrem. Ale furt kouřím. Asi před rokem jsem se radila s mou praktickou doktorkou - doporučila mi snižování dávek (to se tedy moc neosvědčilo) a pro případnou úplnou abstinenci na zmírnění příznaků mi dala TIAPRIDAL, ale mám z něj strach. No, snad to bude i v noci dobrý, horší než po těch kvantech rumu to být nemůže. Držte mi palce a já držím vám všem

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Jana Mertosová - 31/08/2012 18:04

Ahoj.Možná to báš bez Tiapridalu.Pokud se nervozita bude zvyšovat můžeš jej v klidu užít.No a co týký

kouření?Ani lékaři nejsou rádi,když se současně odbourávají obě závislosi.Je lepší jednu po druhé a pořádně.Ono to taky dopadá podle toho,kdo chce hodně?zůstane mu málo.Držím palce,at´se podaří aspon´s alkoholem.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil JanaK - 31/08/2012 18:17

Díky moc za odpověď. Já mám hrůzu z noci, už tak jsem se pořád budila, srdce v krku, zpocená, nemohla jsem dýchat...no snad to nebude tak strašný, když tak zkusím teen TIAPRIDAL. Díky ještě jednou :)

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Jana Mertosová - 31/08/2012 18:34

Vždycky je lepší užít na zmírnění příznaků prášek než najet znovu na půlku a rozpít se.Příznaky pokud se nenapijete odezní.Pokud budou problémy se spánkem pomůže Meduňka čaj,nebo teplé mléko.Snažte se jíst a hodně tekutin bez alkoholu,at´se organismus co nejříve vyčistí.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil JanaK - 31/08/2012 18:40

Dám vědět jak to dopadlo..mě by třebas zajímalo, co ta Markéta..jenže sem třeba lidi napíšou párkrát a pak už nic..nebo blbě hledám. :(

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Jana Mertosová - 31/08/2012 18:50

Je doba dovolených.Navíc také hodně témat na celkovém Foru.Budeme věřit,že je v pořádku-jen čas jí nedovolil.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil JanaK - 01/09/2012 19:07

Tak jsem spala bez léků dokonce celou noc, jen jsem se hrozně potila. Dnes už je mi o něco málo líp, zvládla jsem i nákup. Pořád piju litry vody, jen kafe nemůžu, z toho je mi zle. Taky po jídle,ale snažím se jíst po troškách. Točí se mi hlava, třes celkem žádný. Dočetla jsem se, že po 48 hod. se příznaky zase zhorší, uvidím. Ale opravdu na panáka pomyšlení nemám, vím, že by na chvíli pomohl, ale co pak..tohle zažít znovu?? Ani omylem. Taky vím, že by to už dopadlo velmi špatně..Díky, že sem můžu psát a snad i moje zkušenosti někomu pomůžou. :)

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Jana Mertosová - 01/09/2012 19:22

Samé dobré zprávy!Ne?Zítra bude zase lépe.Podmínkou je nenechat se stáhnout zpět k zajetému-a tím je pití!Market je na světě.Počítám,že brzy se tu ozve a odpočetá.Byla mimo dosah IT.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Jana Mertosová - 01/09/2012 19:26

To nadměrné pocení u mne trvalo téměř 3 měsíce než odeznělo.Organismum vylučuje toxické látky a čistí se tak.To je dobré znamení.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil JanaK - 01/09/2012 19:34

Tak hurá za Market.. :) Nehodlám se k pití vracet, opravdu...jasně, to tvrdí každej alkoholik, no, já snad vytrvám. Dnes se mi přihodilo něco, co mě rozhodilo a úplně roztřáslo a jindy bych okamžitě sáhla po láhvi a do dna. Teď jsem jen chodila po bytě, kouřila jednu od druhé, pila tu vodu a zhluboka dejchala. Za půl hodinky jsem se uklidnila - vida, jde to i bez lahve..a to mám nonstop trafiku za rohem a jsem sama doma!!

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil JanaK - 08/09/2012 21:15

Zdravím po týdnu - bez alkoholu! Nebylo to tak strašné, obešla jsem se bez léků. Opravdu mi bylo den ode dne líp. Sice jsem měla třebas zvýšenou teplotu, špatně mi to myslelo, točila se mi hlava ale v noci jsem spala bez problémů i když zpocená jak myš. Zatím vůbec nemám na panáka chuť, ale prostě mi "něco" chybí. Řeším to zvýšenou spotřebou cigaret a piju mlíko - to mám ráda. Je to skvělý, zvládám spoustu věcí, co dřív ne - panáci byli přednější a pak už to moc nešlo. Večer koukám na TV nebo si čtu, což dřív nehrozilo, neb jsem tak už kolem osmé vytuhla a šla spát. Jen mám asi tím pitím nabouraný

trávení, občas mě pobolívá v pravým boku nebo tlačí žaludek, ale i to se pomalu spravuje. Jím vitamíny - Smoklin pro kuřáky, Bkomplex, céčko a Hepanol. Uvidíme. Všem, co se rozhodli abstinovat, držím palce - je to fakt prima!!! :)

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Martin - 08/09/2012 21:44

Gratulujem.

Dá sa to,ja budem mať zajtra mesiac,čo som sekol s pitím.

Inak odporúčam zázvorový čaj z čerstvého zázvoru,citrón,med - dá sa piť teplý,ale lepšie studený v týchto teplách.

A držím palce Janka:)

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil JanaK - 08/09/2012 21:56

Díky moc za podporu a za tip. Já piju rakytníkovej čaj a směsky na játra a na slinivku. Ta abstinence je ovšem docela obtížná vzhledem k okolí. Včera jsem byla s kámoškou slavit narozky..jasně, dáme si panáka, to musííme...No, já si panáka nedám..Proč?? Nemám chuť, nechci, to neexistuje...Tak jsem řekla, že budu ještě večer řídit a stejně mi nutila aspoň jednoho, že to vyprchá. Jsem se ubránila, dala si nealko pivo a dobrý jídlo. Prej se mnou nebyla žádná sranda...tak ať.. :laugh:

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Martin - 08/09/2012 22:08

Ja som takto týždeň po rozhodnutí abstinovať bol vonku s kamošmi...do piatej do rána..a tak som sa nezabavil ani nepamätám - proste dialógy opitých ľudí stoja za to :D

Na takéto presvedčovačky reagujem prostým "nechcem" a keď niekto nedá pokoj, tak jednoducho vysvetlím, že pitie mi v poslednej dobe nerobilo dobre tak fyzicky, ako aj psychicky,že to nie je zlúčiteľné s mojou prácou,mám iné priority a je pre mňa omnoho jednoduchšie nepiť vôbec,ako sa stále v pití kontrolovať,lebo ja sa kontrolovať nechcem nikdy v ničom.
Ja som taký typ - buď niečo robím na 100% alebo vôbec.

Mám to šťastie,že moje okolie je natoľko inteligentné, že to chápe.

A tak sa pomaly pomaličky myšlienky na alkohol pre mňa stávajú úplne marginálnymi a banálnymi.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil JanaK - 08/09/2012 22:25

Tak to Vám moc fandím a držím palce, ať Vám to vydrží nafurt :)

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Martin - 08/09/2012 22:33

Ďakujem,podobne aj ja Vám :)

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil terka - 09/09/2012 09:05

Tak jsem zjistila,že jsem alkoholik,který si nedá říct.Každý den musím mít alespon 2 skleničky vína--jinak klidně sedmičku vína vypiji.Co dál?Před 10 lety jsem přestala kouřit a to mi tedy dalo sakra práci a ted zase tohle mé vinečko.Ted si fakt nevím rady--zkouším to vydržet jeden den,ale žádný pokrok.Přez den nemusím pít,ale tak kolem 7 večer--to už si dám vínko.Co dělat?

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Jana Mertosová - 09/09/2012 09:40

Terko,možná to chce jenom změnu.Jestli máte pevný čas,kdy si dáváte skleničku.Nebo rituál u PS či TV?Pokuste se místo toho v tu dobu jít na procházku,zacvičit si,prostě něco jiného,než jste zvyklá.Místo vína si kupte hrozny,oříšky,nějaký lahodný nealko drink.Pokuste se změnit myšlenky v tom,že si děláte zdravou radost bez alkoholu.Hledejte na té změny veškeré pozitiva pro vás.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil JanaK - 22/11/2013 14:16

Tak si to tu pročítám.. svůj megaoptimistický náhled před rokem. Fungovalo to a bylo to bezva. Teď jsem tam, kde jsem byla. Půllitr vodky denně i víc. začalo to nenápadně... .. onemocněl mi přítel rakovinou a já si řekla..panák na uklidnění a zvládnutí té šílené situace mi přeci po roční abstinenci nic neudělá. Byla jsem si jistá, že to zvládnu. Nechtěla jsem jíst Lexaurin apod., což mi doporučil psycholog. Alkohol mi

přišel jako menší zlo...já BLBEC!!! Zas mám ty stavy - bez panáka ani ránu, noční buzení se a bušení srdce překonávám malejma cucíkama, abych vůbec něco přes den udělala - co hodinka, to panák. Takže zpátky na hrušku.. zítra to zkusím bez. Zatím pocucávám a jsem tak na čtvrtině denní dávky. V práci jsem si zařídila týdenní volno, dceři řekla, že na mě leze chřipka (piju tajně a myslím, že to o mně neví - neopíjím se, jen prostě funguju pod vlivem) a jen doufám, že ten absťák bude jako minule - nebylo to tak hrozný. Když si vzpomenu na ten krásnej střízlivej rok..nakopala bych si. Držte mi prosím palce a všem, kdo si myslí, že ukopnou sem tam panáčka bo pivečko.. NE!!! ANI OMYLEM!!!

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Markéta - 22/11/2013 16:13

Ahoj Jani, to mně moc mrzí. Tvůj příspěvek mně až mrazí. Vím úplně přesně v jaké jsi situaci (já jsem zakládala tohle vlákno a napíšu ti, jakou cestu šíleně dlouho cestu jsem od té doby střídavě s a bez alkoholu od té doby urazila). Teď sice nemám moc času (odjíždíme na vejk), ale chci abys věděla, že na tebe budu myslet - nevzdávej svůj krásnej střízlivej život. Jsem s tebou a držím palečky. Markéta

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil JanaK - 22/11/2013 17:58

Moc děkuju, Markétko. Právě Tvůj příspěvek mne tehdy tak zaujal..jako bych to psala já. Najednou jsem nebyla sama a věděla, že to dokážu. No, ne nadlouho.. Píšeš střídavě..bez a s tím svinstvem. Takže zas nejsem sama. Moc díky. Můj víkend nebude moc hezkej, ale doufám, že ty všechny příští už jo. Chci si život zas užívat jak dřív, ne pořád přemejšlet, jak dlouho vydržím bez panáka a ve čtyři ráno běhat do nonstopu pro plácačku, abych přežila dalších pár hodin. Teď jsem prolezla všechny skrýše doma a vyházela to děsivý množství prázdných lahví,který samo nemůžu dávat do normálního odpaďáku. Jak jsem to vůbec mohla přežít? A jak to přežiju bez toho? Snad..už jednou to šlo a tentokrát jsem snad tisíckrát víc rozhodnutá a na sebe děsně naštvaná. Hezký víkend Ti přeju a budu moc ráda, když zas napíšeš :)

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Liba - 22/11/2013 18:32

Klasický příklad toho, když někdo chce přestat pít sám.V křečích, násilně se drží rok, měsíc, pak znovu do toho padá.Zbytečně se trápí, může dopadnout moc zle. Vzdá se, umře.Stačí málo, AA.Komu není rady, tomu není pomoci.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil JanaK - 22/11/2013 20:24

No..dík. Zatím jsem se odvážila pouze tehdy sdělit svůj problém své doktorce. Řešení: snižování dávek, ten Tiapridal, Antabus,jí doporučený psychiatr. Šla jsem tam - ten se ke mně choval jako k odpadu a navrhl totéž. AA jsem nezkoušela, prostě mám strach, že to až tak anonymní není. Jako každej alkoholik se strašně stydím a nechci, aby to někdo věděl. Nemusíš mě hned Líbo odsuzovat, pokud prostě jen hledám jinou možnost..vydržela jsem rok..ano, spadla jsem zas. Ale třeba to už pro mne bude taková rána přes ústa, že po přežití absťáku vydržím napořád ? Proč ne? Potřebuju někoho cizího, kdo na mě v podstatě kašle, aby mi objasnil, jak mám žít svůj život? Teď myslím ty doktory.Možná bych mohla zkusit se jít jen mrknout někam na ty AA, někam dál od bydliště. Třeba opravdu pomáhají, nevím..četla jsem tu i spoustu negativních názorů.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Kat - 23/11/2013 08:31

Co se týče AA, v ČR jsem tam šla jen jednou a taky jsem z toho neměla dobrý pocit, celkem velká skupina, ale nesedlo mi to. A připadala jsem si totálně mimo.
Zatímco tady v zahraničí, úplně opačný zážitek - sice méně lidí, ale opravdu mi to dalo hodně, všichni strašně příjemní, abstinující už roky a na mě jako na nováčka se nedívali nějak "svrchu", naopak se snažili tím víc mi pomoct. A to jsem ještě dostala tři knížky o abstinenci...

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Liba - 23/11/2013 10:08

Nikoho neodsuzuji, jen vím, jak to chodí.Takových pokusů"já sám" jsem už viděla, zažila hodně.A také znám důsledky.Moc špatné konce.A neznám skupinu AA v Čechách, kde by na nováčka koukali z vrchu!Knihy si může každý koupit na AA také.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil JanaK - 24/11/2013 15:08

Zdravím,
tak mám dnes první den úplně bez pití. Včera jsem to prostě nevydržela a vypila zbytek vodky (cca 3 panáky) a čtyři piva. Během dne tak nějak. Jsem ze sebe děsně zhnusená.Celý den tu sedím a čtu to tady. Změnila jsem názor a hned v pondělí se objednám do AT poradny a chci chodit aspoň ambulantně k nějakému psychologovi. Teď mám opět jen strach, jak přežít absťák. Je mi divné, že jsem spala normálně,jen zpocená a dnes mi v podstatě nic moc není. Jen se trochu klepu a nemám chuť na jídlo. Ale snažím se jíst, jde to. Piju hodně čaje s medem, vodu, jím B-komplex, Silymarin, hořčík. Ale hrozně kouřím. Minule mi bylo den ode dne líp, ale ten první byl nejhorší, nedá se to srovnat. Jak jsem to tu pročítala,mám hrozný strach z toho deliria,když je mi teď dobře a za pár dní prásk. Nebo zítra...Tentokrát jsem pila kratší dobu (asi 14 dní), z toho posledních cca 5 dní tu sedmičku vodky během

celýho dne. Snad se mi to vyhne. Všem hezkou neděli

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Markéta - 24/11/2013 18:11

Ahoj Jani, tak jak dneska válčíš?

...četla jsem, že včera nic extra :(Chci ti toho dost napsat a teda začnu od konce tvých příspěvků.

Z delírka bych neměla na tvém místě teďka strach - piješ "jen" 14 dní, jsi celý den bez alkoholu a snad to zvládáš (po fyzické stránce). Jde spíš o to, trochu se uklidnit a začít myslet pozitivně. Prostě to v sobě otoč a místo toho, abys přemýšlela nad tím, že se ti něco stane, když se nenapiješ, myslet na ten hezký střízlivý život, který tě čeká.
...mně tohle "pozitivní myšlení" pomáhá pokaždé, když mám chutě.
A určitě se neschovávej sama před sebou za strach z delíria a neber to jako omluvu, aby ses mohla napít. - já sem to totiž přesně tak dělala a dělala jsem to tak dlouho, až nezbývalo nic jiného, než jít na léčení.

Jinak s těma čajema máš recht - co nepiju, dodržuji pitný režim úplně v pohodě a žasnu, kolik toho denně "spořádám". Já jsem si našla svou oblíbenou bylinkovou směs a mám celý den po ruce uvařenou konev čaje.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil JanaK - 24/11/2013 18:35

Ahoj Markét a díky :)
Zatím dobrý, je mi sice o něco hůř než dopoledne - bolí mě hlava, sem tam začne bušit srdce (po jídle) a ten třes je spíš takový vnitřní. Ovšem celý den kouřím jak vzteklá. Nervózní ani moc nejsem.Možná než ležet, koukat na TV a číst si to tu, měla jsem jít ven. Ale mám strach, že se mi třebas zatočí hlava a fláknu sebou.. v podstatě můj momentální největší problém je zase ten strach.. z noci..ze zítřka ..co bude. Už sice vím, ale možná to bude horší. Dát si panáka mě ale opravdu neláká..vůbec. Pořád je mi totiž o hodně líp, než mi bylo například ve čtvrtek ráno v pět hodin, kdy jsem sotva dolezla do nonstopu pro plácačku a během dvou hodin byla ve mně. A tak to šlo celej den, abych fungovala. NECHCI!!! Vím, co by nastalo, kdybych si ho teď dala.Okamžitá úleva, pak celonoční peklo a zítra zas dokola. Už ne.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil JanaK - 24/11/2013 18:49

Vlastně jak to teď celý den pitvám, rozpila jsem se asi tak vprostřed října. Přišla ta zlá zpráva - říkám si, dám si panáka, jen jednoho - pak jen tu jednu plácačku.. a tak postupně jsem dospěla k těm svejm dvěma, třem plácačkám denně. Pak jsem musela brát antibiotika a to mi abstinence nic nedělala, no tak

jsem se po dobrání léků před těmi čtrnácti dny k chlastu vrátila. No a tento týden byl naprosto příšernej. Je mi jasný, že musím skončit, nebo příště umřu.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Markéta - 24/11/2013 19:04

_____

PRO LÍBU:

Nestraš tady nikoho tím, že umře a že bude žít rok v křečích, než se stejně jednou napije (za měsíc - rok), když nebude chodit do áček (jak jsi napsala)!!! Každý jsme jiný - někomu to pomáhá, jinému ne. Já osobně proti áčkům nic nemám. Abstinuji, ale nemám potřebu chodit se tam jednou týdně pomodlit - SPOLÉHÁM SE SAMA NA SEBE a všichni tady, co s alkoholem bojujeme víme, že je to o tom chtít se nenapít - a každý by si měl přeci najít svou cestu. ÁČKA NEJSOU VŠEMOCNÁ!!!

Já jsem se tam setkala s prima partou a chystám se tam vrátit, ale ne z důvodu, aby mně to vyléčilo a zachránilo (což je samozřejmě nemožné), ale protože bych chtěla mít pár přátel, kteří mně nebudou zvát na pivo a na panáka.

Ty píšeš stále tak negativní příspěvky, že s tebou bych se v tom kolektivu "áčkařů" opravdu sejít nechtěla. Podle mně je tento web založený pro to, abychom si všichni navzájem pomáhali a né se strašili a propagovali jednu "formu" léčby.

Tobě to možná pomáhá a já ti to přeju, ale zkus se zamyslet a příště napsat nějaký pozitivní odkaz tomu, kdo to potřebuje.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Markéta - 24/11/2013 19:19

_____

Jani, já jsem taky chlast hodně podcenila, když jsem si myslela, že už jsem v pohodě (napíšu ti, jak jsem válčila), ale tím život nekončí. Prostě je důležité se znovu sebrat a nebrečet nad tím. Psala jsi, že onemocněl přítel, což mně mrzí. Tak ale uvědom si, že střízlivá mu budeš mnohem větší oporou.

A vykašli se na "noční nákupy". Dej si něco dobrého a teplého do žaludku a klidně se můžeš jít projít i teď. Všechno máš ve svých rukách a nikdy není pozdě :).

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil JanaK - 24/11/2013 19:30

_____

Moc děkuju, Markéto.Já jsem na to totiž sama. Dceři to říct nemůžu,je naprostý odpůrce jakýchkoli drog. Piju tajně. Mám už jen mamku - táta umřel v 57 na pití,mamka pila dlouhý roky taky, ale dostala se z toho už před lety. Zbláznila by se, kdyby to věděla. Je už stará (mi je 50) a nemocná se srdcem.

Kámošky moc nepřichází v úvahu. Zaplaťpánbů za tuhle diskusi. Jestli chceš, můžeš mi i psát na mail horak.29@seznam.cz.

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Marta - 07/01/2014 15:55

Ahoj všichni, tak jsem si vás přečetla od začátku až do konce a rozhodla taky napsat...mám taky moc dlouhý životní příběh, ale napíšu jen ve zkratce..je mi 30 mám pětiletýho syna a piju skoro od jeho tří let..ale vždy večer jakmile usne tak si musím dát na uvolnění, piju jen pivo, ale fakt velký množství, tvrdej alkohol mi nechutná vůbec a občas si dám i vinko..piju tak , že musím se tím doslova nasytit až jsem uplně KO tak jdu spát..většinou okna nemívám, když mi je ráno zle tak ten jeden den bez chlastu vydržím, ale druhý den opět...rozhodla jsem se taky přestat, sice jsem si to říkala poslední dobou skoro každý den , že s pitím končím, ale pak přišla kámoška s vinkem a pořád dokola... ode dneška 7.1. přestávám, budu psát každý den, jak se cítím atd... a byla bych ráda kdyby se ke mě někdo přidal :-)

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Marta - 07/01/2014 15:56

A co mě k tomu vedlo? v opilosti dělám věci, kterých druhý den strašně lituji...

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil PetrCh - 07/01/2014 16:51

Marto, samotná to dáš těžko, uvidíš za pár dní, je to moc silné, silnější než mi..Potřeebuješ aspon AA nebo antabus

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Marta - 09/01/2014 15:48

Tak dnes je to třetí den co nepiji, první den pohoda, včera taktéž jsem neměla ani chuť a dnes třetí den, mám takové myšlenky na to pivo... ale snad to zvládnu, zatím žádné abstinenční příznaky nepociťuji, ani podrážděnost, ani třes, ani nutkavou chuť se napít, funguji uplně normálně, jen trochu je chut a ta myšlenka ve mě hlodá...jen v noci nemůžu usnout, usínám až kolem 3 hodiny ranní, kdy můžu očekávat abstáky? jak dlouho trvá než je překonám? Zatím to jde, čekala jsem že ty první dny budou horší.... díky

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil JanaK - 09/01/2014 18:15

Ahoj Marti.
Asi to bude individuální.Třeba ani nějaký hrozný absťák mít nebudeš... :) Mně bylo nejhůř právě ty první tři dny. Nejhorší asi ten třetí - to se mi strašně motala hlava. Pak už pořád líp a líp. Já naopak spala skvěle. Delírko mě minulo :) K tomu doktorovi jsem nakonec nešla - nikam. Ono mi totiž nic není - tak je mi trapný otravovat. Jen asi tři týdny mne pořád bolela hlava - bylo to protivný, ale ne nesnesitelný. Nemám ani depky, nálady nebo tak něco. Spíš bych řekla, že jsem o hodně klidnější a i problémy třebas práci snáším tak nějak líp :) Potřebu se napít vůbec nemám - prostě strávím zbytek života bez alkoholu. Často si to tu čtu a je mi jasný, že to není tak snadný, dodržet to. On totiž můj alkoholický mozek časem zapomene, jak mi bylo strašně... a přeci malinkej panáček neublíží ;), ty to zvládneš... no, nezvládnu. Teď si to jen pamatovat napořád.. :cheer:

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil JanaK - 09/01/2014 18:17

Jo..a držím Ti palce, ať to zvládneš :)

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Justýna - 09/01/2014 21:00

Gratuluju, Jani :)

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Marta - 09/01/2014 22:43

Díky moc holky, asi nemůžu spát nebo mám najednou víc alkoholu, já abych usla tak si kolikrát musela dát to alko...tak musím za něj něco jiného vymyslet, uvidíme jak bude zítra:-)

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Peťo - 10/01/2014 08:13

Marti, aj ja dnes štvrtý deň nepijem, tak Ti držím palce...tak drž aj Ty mne(palce) ;) , nech keď už nič iné, aspoň nech vydržíme čo najdlhšie... B) predsa len si telo a myseľ od alkoholu trochu oddýchne, a človek to má potom aspoň na chvíľu lepšie pod kontrolou..

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Marta - 10/01/2014 15:25

Peťo, díky to je fajn , že jsme na tom stejně 4.den, cítím se pořád normálně, myslela jsem, že jsem na tom víc závislá...:-) a jak se cítíš ty a kolik si toho pil? Jinak včera se mi už spalo líp o něco..:-)

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Peťo - 10/01/2014 16:26

...no, no, len TO nepodceňuj, ťažké chvíľky ešte len prídu, uvidíš.. treba sa mať na pozore...ak si teraz pohode psychicky, tak sa dá vydržať bez chlastu, ale prídu problémy a uvidíš, vtedy TO zaútočí a budeš mať čo robiť to ustáť...
ja mám 42 rokov, 20 rokov aktívneho chlastania, posledné 3 roky už určite závislosť...väčšinou po večeroch 1, 2 flašky vína, sem - tam 6,7 pív v "šenku", najhoršie sú tie ťahy, keď mi je ráno zle a pokračujem celý deň a na druhý deň zase a takto to trvá aj 4,5 dní...naposled cez Vianoce a silvester, takmer 2 týždne non-stop...najhoršie sú tie depresie potom, to je fakt šialené...
problém som si uvedomil 3 roky dozadu, tak aspoň si každý rok dám 2 mesačnú pauzu,(síce s obtiažami), ale cítim sa potom trochu pánom situácie, telo aj hlava si trochu od toho odpočinú a nerobí si TO so mnou čo chce...ale po čase som zase na začiatku...
viem, že by som mal prestať úplne, ale zatiaľ som si to v hlave tak neurovnal, z čítania tu mám pocit, že nikdo tak nezačne na prvý krát...
že každý by to chcel mať pod kontrolou ako kontrolované pitie, ale je to vysnená fantázia asi všetkých tu...
som rád, že si v pohode spala, ja som dnes trochu nervóznejší, pre mňa je vždy ten 4 - 7 deň najhorší, potom sa to skludní...keď je najhoršie dám si Radlera, pôsobí to skôr ako Placebo, ale pomôže :)
drž sa, Peťo

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Peťo - 10/01/2014 16:34

P.S. kúp si čaj z Ľubovníka bodkovovaného, má antidepresívne účinky, dokonca aj pri stredne ťažkej depresii pomáha, v Nemecku je len na predpis, u nás našťastie nie... dávaj si veľa Magnesia a Thiaminu B1, telo to potrebuje a lepšie zvláda krízové psychické stavy...
a na pečeň(játra) si daj Sylimarín, po 2 mesačnej kúre budeš mať játra ako bábatko :woohoo:

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil PetrCh - 10/01/2014 17:20

Peto, já to taky přes vánoce totálně zazdil...7 dní v lihu, vždy po probuzení rovnou do hospody..Takze to mame asi podobně.Jinak Lubovník je česky Třezalka tečkovaná, má výborné antidepresivní účinky, ale nesmí se brát spolu s antidepresivy, na to bacha !

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Peťo - 10/01/2014 20:47

Petře, to mi hovor o tom, tie "týždňovky" sú najhoršie... a potom tie strašné depresie z absťáku...
ale ja na alkohol nenadávam, alkoholikom sa človek nestane po 1 napití, ani po piatom, stom, ani možno po tisícom...mne to trvalo cca 20 rokov...
za tých 20 rokov mi alkohol nespočet krát pomohol, duševne aj telesne... vždy pomohol, keď som potreboval niečo chladnokrvne riešiť, pri starostiach pomáhal zatlačiť slzu, radosť vedel ešte zdupľovať...
ale v tomto svete je všetko niečo za niečo... mi alkoholici si týmto naším pravidelným pitím upíšeme dušu "čertovi" a potom po x rokoch nastane chvíľa, že "čert" chce naspäť našu dušu za to čo nám po celé roky poskytoval...a potom už to je zlé, a začína to pravé peklo, keď chvíľkové opojenia striedajú strašné kocoviny, absťáky a depresie...
taký je život nás alkoholikov :(

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil PetrCh - 10/01/2014 21:32

Pryč jsou navždy ty rádoby radostné chvíle trávené v hospodě u piva a kořalky...nyní nastalo nevratné období bud nepít nebo se upít

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Peťo - 13/01/2014 17:46

Marti, ako???? Dúfam, že si vydržala cez víkend...dnes "ťaháme" siedmy deň, že??? tak sa drž a nepolavuj ;)
Ja som mal cez víkend trochu krízu, tie víkendy sú najhoršie, človek má veľa volného času a viac na ten chlast myslí, resp. víkend a chlast vždy idú dokopy, cez víkend sa predsa chlastá, žeeee???? ...ale vydržal som :woohoo:

==========

Re: ...jde to bez léků?
Vložil Liba - 13/01/2014 19:46

Petře, věř, že střízlivý zažiješ mnohem lepší radostné chvilky.

==========

Re: ...jde to bez léků?

Vložil PetrCh - 13/01/2014 20:20

_____

Tobě věřím Líbo

==========