

Prestal som piť.

Vložil Martin - 19/08/2012 13:42

Zdravím.

Je to taký klasický príbeh - mám 29 a piť som začal v 17. rokoch, intenzívnejšie od 19.

Na vysokej sa pitie stalo skoro každodennou rutinou, veď ako inak :)

Pil som obvykle do mrtva, čiže mi chýba tá povestná záklapka - keď mám dosť neprestanem, ale pijem čo to dá až kým sa ráno nezobudím vo svojej posteli.

To, že mám problém, som si uvedomil po nástupe do zamestnania. Snažil som sa nájsť si nejaký režim, napríklad cez týždeň len pár pív a cez víkend len jeden deň na šrot, buď v piatok alebo v sobotu, ale nešlo to. Potom som to riešil tak, že som nepil cez týždeň vôbec a víkendy som celé prepil. Nie každý víkend, ale bolo to dosť často. Po takýchto víkendoch nasledovali ťažké stavy, z ktorých som sa dával dokopy do stredy, štvrtka a keď som bol už OK, tak zas tu bol piatok :) a tak dokola. Počas dostávania sa z kocoviny som mal časté depresie. Párkrát som sa pokúsil prestať, vydržal som abstinovať 2x po 4 mesiace v priebehu troch rokov, ale pri každom pokuse o pitie s mierou nasledovalo pomalé skĺznutie do režimu prepitý víkend, nasledovaný trojdňovou depkou.

Potom som odišiel na rok do zahraničia, kde sa moje pitie úplne zmenilo - začal som piť každý deň jednu-dve fľašky vína, niekedy som vypil viac a opil sa úplne, ale depresie som z toho už ráno nemával. To som vedel, že som alkoholik a bolo mi to v podstate jedno - vedel som normálne fungovať a večer som si dal svoju dávku vína bez toho, aby ma to na druhý deň ovplyvňovalo v činnosti a vo fungovaní.

Takto to trvalo aj dlhšiu dobu po návrate do zahraničia. Bol som spokojný s týmto stavom, depresie som z pitia nemal hodne dlhú dobu, možno tri roky..fungoval som si kludne, na báze každovečerného pitia.

A teraz prečo som si povedal, že končím s pitím. Kedysi, keď som mával depresie a potom som sa vysporiadal s nejakými osobnými problémami aj so svojim alkoholizmom a depresie pominuli, som si povedal, že ak ešte niekedy skĺznem do stavu, že budem mať depresie spôsobené mojim pitím, tak s pitím skončujem. A ak na to nebudem mať sám dostatočnú pevnú vôľu, tak pôjdem na liečenie.

Nepijem od 13.08.2012, bolo to presne po takom víkende, kedy som ťahal od piatka večera do nedele večera. Do roboty som prišiel v pondelok úplne mimo, poobede som sa šéfovi ospravedlnil s tým, že si to v iné dni nadrobím. Prišiel som domov, ľahol do postele a v depesiách som civel do stropu až do rána. V utorok som bol schopný fungovať, napriek tomu, že som spal maximálne 2 hodiny. Až vo štvrtok som sa začal cítiť dobre. Nemal som ani nejaké veľké abstinénčné príznaky, len zlé sny a potil som sa.

Dnes je nedeľa. V piatok aj v sobotu som bol vonku s kamošmi, oba dni do tretej štvrtej rána. Nevypil som ani kvapku, aj keď ma to lákalo.

Dnes som sa zobudil a teším sa, že nemusím prežívať ťažké poopíchné stavy a teším sa, že som zo seba nerobil večer vola.

Viem, že zatiaľ je to len 6 dní, čo nepijem, ale verím, že vydržím.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Liba - 19/08/2012 13:53

Každá hodina, co prožiješ bez pití, je výborná, natož celý den!Bezva, jen Martine vydrž, najdi si berličku, antabus, AA...těžko to zvládneš sám!Přijdou chutě, alkoholické sny.....

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 19/08/2012 14:04

Práveže antabus nechcem,to je k ničomu. Raz ho vysadím a spustí sa mi v hlave,že "aa, super,nezhltol som antabus, môžem ísť na jedno".

Plánujem si kúpiť auto,začať plávať.Mal som vždy problém s tým,že som nemal žiadne koničky,nič ma nikdy nebavilo dlhšia ako nejaké obdobie,všetko skízlo do nudy.

Rozmýšľal som aj nad tým,že či pijem preto,lebo ma všetko nudí a tak si vypíňam čas alebo ma všetko nudí preto,lebo pijem.

A pravdupovediac,neprišiel som na to - je to ako s vajcom a sliepkou :)

Re: Prestal som piť.

Vložil Petr N - 19/08/2012 14:45

Jedno vysazení antabusu nestačí. Doba odbourávání je čtrnáct dnů. Pokud to přepiješ, tak může umřít. Osobně ti doporučuju psychiatra, nemyslím si že máš problém jen s chlastem.

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 19/08/2012 15:19

Máš pravdu,od malička som mal problém so socializáciou. Pitie prispievalo k tomu, že som sa začal socializovať a dnes s týmto problém nemám. Dlhodobu pracujem v oblasti, kde dennodenne komunikujem s rôznymi vysokopostavenými ľuďmi, komunikovať som sa musel naučiť.Ale taká prirodzená nedôvera voči ľuďom vo mne zostala, trvá dlho,kým si prestanem udržiavať odstup.

Uvidím,ako to pôjde a ak to nepôjde,tak k tomu psychiatrovi pôjdem.

Re: Prestal som piť.

Vložil Helena - 19/08/2012 16:36

Dobrý den Martine,

vykašlete se na antabus,zvládnete to sám-i bez jiných berliček typu AA.Vždycky si vzpomeňte,jaké jste měl po alkoholických jízdách stavy.

Přece jste chlap,ne?

Držte se,držím Vám palce-nebudete pít, a nebudou ani alkoholické sny.

Hodně štěstí!

Bývalá těžká alkoholička, která to už několik let zvládá sama.

Helena

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 19/08/2012 16:51

Ďakujem za podporu,budem pravidelne reportovať svoje úspechy aj zlyhania :) Tých zlyhaní bude dúfam čo najmenej, ideálne nula:)

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Liba - 20/08/2012 04:11

Martine, Helena je možná!!!výjimka, ale prosím, Ty to nezkoušej sám!Opravdu pevná vůle nestačí!

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Liba - 20/08/2012 06:23

Heleno, prosím Vás, nepište ty scestné rady.Každý odborník Vám potvrdí, že můžete s tímto alkoholika i zabít,i tady je několik lidí, co zkoušeli abstinovat sami, nepodařilo se.Vám stačila lékařka, možná jste jen víc pila, přestat bylo lehké.Alkoholik sám tohle nezvládne, neví, neumí si poradit se svou nemocí.A kterou nemoc lze zastavit silou vůle!?Alkoholik se musí učit žít vedle alkoholu, pochopit, o čem tato nemoc je, najít sílu, motivaci k abstinenci....protože alkoholikem bude do smrti.Zatím lék na naši nemoc není.Vaše útoky na AA nemá cenu komentovat, vůbec netušíte, o co jde, ve 158 zemích světa jsou vážení, zachránily tisíce lidí, dr.Nešpor by jim dal Nobelovu cenu.....Chcete vůbec pomáhat?????????

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 20/08/2012 07:08

Ale no tak, myslím, že hádat sa tu je zbytočné.

Cítim sa fajn, chuť piť nemám, nemám ani nejaké prehnané ambície obracať svoj život naruby.Idem krok po kroku.

Tak sa majte, idem do roboty ;)

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Helena - 20/08/2012 14:42

Dobrý den Martine,
vůbec nejsem výjimka-pevná vůle stačí!!!
Uvidíte sám.
Helena

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Helena - 20/08/2012 15:15

Vážená paní Libo,
Vám já nic nepíšu-tak nevím,proč mi odpovídáte. S Vámi si nemám co říct.Dr.Nešpora znám určitě déle,než Vy-a jeho si na rozdíl od Vás skutečně vážím.Nechci nikomu ublížit,jenom jsem vyjádřila svůj názor-ale v AA je to samozřejmě špatně.Tak hodně štěstí do "dalších kroků".
Jakým právem si myslíte,že jste hvězda-je to jenom Váš názor!!!
Tak si to užívejte,nic jiného,než ubližovat neumíte.
A mě už vynechte-už jsem Vás o to prosila jednou-na Vás nereaguju.Nebo si myslíte,že v "Červeňáku" Vás všichni milujou-to se hodně pletete.
Znám tam víc lidí,než si myslíte.Ale to je jedno,hlavně,že jste šťastná-Bůh Vám to přej i v Riegrovce!

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Helena - 20/08/2012 17:16

Vážená dámo,
ještě bych Vám chtěla sdělit,že já nepíšu nikomu nic zcestného.Myslím,že každý na tomto fóru by měl mít právo na svůj názor.
Nevím,kde jste vzala tu jistotu,že pro mě bylo lehké přestat pít-Vy mě znáte?Myslím,že ne.Byla jsem těžká alkoholička a přesto jsem to zvládla,pro Vás je to asi nepochopitelné,ale přesto si troufám někomu radit,že to jde i tak:Vím to!!!
Tak když dovolíte,budu radit lidem i dál-nevidím na tom nic zcestného,nebo podle Vás nesmím-máte právo jenom Vy?
Helena

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 20/08/2012 18:12

Holky,už zase v sobě?Helo,kdyby přestat pít byla jen záležitost silné vůle.Zcela jistě by tolik lidí na následky pití neumíralo a léčebny by se mohly zavřít.Opak je pravdou.Lidé umírají na následky a bohužel na pobyt v léčebně jsou čekací lhůty stejně je to s detoxem.Bohužel.Měla jsem recidivu zcela nedávno.Co říct?Zmítala jsem se v zoufalém stavu,chtěla jsem zastavit,věděla jsem že se řítím do pekla,že jsem úplně někde jinde,než jsem vůbec chtěla být,že dělám to co nechci a nesmím.Nepomáhalo mi nic.Moje vůle?ta byla v prdeli i se mnou!Zmítala jsem se v tom sama!Pomohlo mi jediné.Přiznala jsem to dětem-vůbec o tom neměli tušení.Byly otřesené a zklamané.Nic méně musela jsem se jim přiznat a poprosit je pomoc,abych mohla nasadit Antabus.Kdybych v tom zůstala sama-už sem nepíšu,už tu nejsem též.Mé přiznání se pokračovalo,ale muselo přijít.Přestat pít-znamená pro mne být pravdivá k sobě a ke všem.I když ta pravda setsakra bolí.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Blanusch - 20/08/2012 18:46

To je super, 6 dní je hodně, já jsem si dala závazek od zítřka, tak se přidávám:-)A taky jsem si dala závazek, že se každý den kouknu na tohle fórum.Pořád přemýšlím o antabusu a bojím se toho, kdysi mi někdo říkal, že to potom je ještě horší, tedy když to člověk nazvládne a napije se.Moc všechny zdravím!!

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 20/08/2012 19:22

Ja chodím každý deň do roboty a z roboty cez taký parčík, kde ráno spí tak 6 bezdomovcov a poobede už posedávají naliati z lacného vína:) Působí to celkom motivačne:)

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Helena - 20/08/2012 19:46

Dobrý den paní Jano,

Vy sama dobře víte,že už jsem se snažila několikrát napsat,že to jde.Vůbec nejsem výjimečná,pomohla mi doktorka i rodina a že to nebylo jednoduché,to si pište.

Proto mě strašně štve,že mě Liba pořád schazuje a tvrdí,že mluvím hlouposti a zcestné věci-není to pravda.Nikdo jiný na tomto fóru se tak nechová-pro Boha,každý může mít svou pravdu,proto Vy můžete být slušná,i když máte jiný názor.Za to si Vás moc vážím a chápu,že Vám třeba pomáhá antabus i AA-nic proti ničemu,ale já jsem to zvládla jinak a třeba si někdo může vzít příklad i ze mě.Každému přeci nemusí vyhovovat režim v léčebně,nebo zpovídání v AA.

Už jsem několikrát řekla,že sem kvůli Libě psát nebudu.Ale na druhou stranu si zase říkám proč.Osočila mě i že plivám anonymně-napsala jsem svoje jméno,telefonní číslo i mailovou adresu.Já se nemám za co stydět,a potěšilo mě ,že se mi ozvalo dost lidí,s kterými si mám co říct a vzájemně si pomáháme.

Mezi ty dobré přátele počítám i Vás,i když máme na něco jiný názor.O tom by mělo být fórum-ne o jedné pravdě.

Děkuju,že jste si můj příspěvek přečetla a přeji Vám hezký večer.

Helena

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Hanka - 20/08/2012 21:18

to je jako kdybychom se tady dohadovali, jestli se dá pevnou vůlí řekněme zhubnout... já budu tvrdit, že ano, někdo další, že ne... hovoříme každý ze své zkušenosti...

já jsem pevnou vůlí zhubnout dokázala a přesto většina obézních ne... neznamena toale, že to nejde... výstup má tedy vypadat tak, že... ano, dá se přestat silnou vůlí, ale málokomu se to podaří... on málokdo tu silnou vůlí taky má, žejo...

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 20/08/2012 21:43

Helenko.Vás nezachánila solná vůle.Vás zachránilo to,že jste mohla o svém problému s pitím pomluvit s lékařkou.Vás zachránilo Vaše přiznání alkoholismu-vás zachránila pravda, kterou jste mohla říct právě Vaší lékařce.Vás zachránilo,že už jste na svůj problém nebyla sama.5íkáte tomu silná vůle-ale ta by se nedostavila,kdyby jste nedokázala využít šance, kterou vám lékařka nabídla,kdyby jste nevyužila chvíle, která se Vám nabídla.Kdyby jste neodložila svůj stud za svůj alkoholismus před svojí lékařou, ale též před sama sebou.Popřemýšlejte o tom,co jsem Vám Helenko napsala.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Helena - 21/08/2012 10:20

Ano,paní Jano máte stoprocentní pravdu, zachránila mě hlavně ta lékařka,ale i moje přiznání pravdy.

A myslíte,že to nemůže být pro někoho motivace?Že někomu tu pravdu přiznat,ať je to to kdokoliv,nemůže někomu pomoci?-Já myslím,že ano.Vážím si toho,co jste mi napsala.

Děkuji a zdravím.

Helena

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Helena - 21/08/2012 10:44

Paní Jano,

nerada bych,aby můj příspěvek vyzněl špatně-napsala jste to přesně.Víte,já už jsem ve věku,kdy si vážím každého dne.Bohužel za chvíli jdeme na pohřeb a v pátek na druhý-abych byla "vtipná"-už se

káci v našem lese.

Děkuji za Váš názor-máte pravdu, chce to mít někoho, komu tu pravdu můžete říct, ale i tak na tom nevidím nic špatného.

Třeba můžu někoho nasměrovat

Helena

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 21/08/2012 12:22

Je to přesně to, že využijete toho a svůj problém někomu zdělíte. Tím si vlastně přiznáte, že jste alkoholička, tím už na svůj problém nejste sama. Tím jste nahlas celý svůj problém s pitím odkryla. Chtělo to odvahy-vaši odvalu jít s kůží na trh. Tím se dá zastavit celý proces pití. Tímto přiznáním si dostanete teprve sílu začít něco dělat. Bez toho to opravdu nejde. Ovšem tady přes internet to moc nepomáhá. Chce to využít momentu a přiznat to z očí do očí-to jen tak na okraj. Je mi líto, že vás stihla lavina úmrtí. Nikdo z nás nemládne. Já podobnou situaci zažívala předloni. Smrt také patří k našemu životu. Je jeho součástí. Bolestivou ale též poučnou-aspon' pro mne. Všechno je v životě pomíjivé, ale vzpomínky a krásné chvíle zůstávají. A ty bych chtěla zachovat pro ty, které miluju.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Ondra - 21/08/2012 12:42

Tak ať Ti to vydrží. Chce to maximální kontrolu, možná to nejhorší Tě ještě čeká.

Já říkám, že u každého člověka je to jinak. Zvládnul jsem to taky sám, nejhorší byly asi dva měsíce, trpěl jsem náladovostí, neklidem, nervozitou a pak už jen jasno. Bez psychofarmak a je to už rok co nepiju. Chlast je všude a musíš se naučit vedle něho žít. Zatím u Tebe je to moc krátká doba.

Pokud selžeš, radši tu pomoc vyhledej. Psychiatr nebo dobrý psycholog může pomoci.

Dej vědět jak se držíš.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 21/08/2012 16:43

8. deň a ide to celkom v pohode - ani nemám nejakú chuť na pitie, ani na sladké, len trpím trochu nespavosťou, ale tým trpím odmala. Možno to bude aj tým, že som si zvykol cez týždeň vypiť večer pár pív alebo fľašu vína.

Je o dosť jednoduchšie pre mňa z hľadiska prepitých víkendov nepiť vôbec ako piť "s mierou" cez týždeň.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Helena - 21/08/2012 17:40

Ano,i smrt patří k životu.Vždycky někdo udělá někomu jinému místo-teď mi volala kamarádka,že se jí narodil další vnouček.V zajímavém datu-21.srpna
Ale toto datum těm mladým už nic neříká-mě ano.
Helena

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 21/08/2012 20:10

Martine můžeš zkusit na spaní Meduňkový čaj,teplé mléko nebo večerní procházku.Já to řeším knížkou,nebo klidnou hudbou.Ale tyto recepty mám taky osvědčené.Z počátku mi to hodně pomáhalo.

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 21/08/2012 20:27

Plánoval som ísť teraz večer do banky,ale zaspal som a teraz som sa zobudil :D Tak skúsím tak o hodinku ten medovkový čaj,zhodou okolností mám doma.

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 21/08/2012 20:32

tak na klidný spánek At´chutná!

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 23/08/2012 08:35

Dnes je to 10. deň, ide to dobre :) Už sa aj spánok upravil. Po večeroch som trochu nervózny,bude to zrejme kombináciou tepla a toho,že som bol zvyknutý každý večer vypiť pár pív alebo fľašku-dve vína.Ale riešim to tak, že sa idem prejsť alebo idem s kamošmi do krčmy na kofolu.

Momentálne je pre mňa prioritou usporiadať si osobný život.

Tak zatím.

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 23/08/2012 18:34

Jde to.Věř,že bude líp,pokud si ochrániš své rozhodnutí nepít.Držím palce.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 25/08/2012 10:42

Včera som prišiel na víkend k rodičom. Tatko mi hned ponúkol pivo,prípadne kvalitnú ruskú vodku alebo karibský rum, odmietol som. Povedal som našim, že som prestal piť a otec na to, že či mám už takú zničenú pečeň keď som prestal :D. Tak som povedal, že asi ešte nie,ale mal som slušne našliapnuté, tak som jednoducho prestal a tak to aj bude.

Takže dnes je 12.deň :)

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 25/08/2012 10:48

Jsi statečný Martine.Je vidět,že to bereš opravdu vážně.Držím pěsti at' ustojíš veškeré nástrahy.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Pestra - 25/08/2012 12:15

Ahoj vsem tady. Martine drzim moc palce a verim, ze to zvladnes. At uz pevnou vuli a odhodlanim delat neco s vlastnim zivotem, a nebo se vydas za nejakym odbornikem, AA a nebo lecebnou. Chci se tu zastat Heleny - ma pravdu a neni to nemozne zvladnout to sam. Muj otec to dal. Po nekolika pokusech,kdy vzdy sklamal sve okoli,pak si daljedno pivo a byl zlej anastalo peklo,s tim jednoho dne seknul a nepije vic jak deset let. Prestal pit (chlstat - faze vrcholneho piti byla lahev levneho litroveho vina temer jednim hitem k snidani a pak se jelo dal...) , kourit (4 krabicky denne), jist maso (maso miloval) a zacal se zajimat o meditace a vychodni filozofie. Jde to. Dal to sam. Ja nepiji temer rok, po sezeni s ex alkoholickou terapeutkou (3x). jinak jsem si to srovnala sama. Zadny antabus, AA jsem si nechala pro pripad, ze bych mela chut zlobit . Odstrihla jsem od sebe lidi, kteri piji a kdyz jdu do hospody tak piju birel. Ten si davam rada i doma. Bala jsem si ho dat jelikoz jsem cetla, ze to muze rozjet recidivu, nicmene, nic to ve me nevyvolava, tak si ho davam s klidem,chutna mi. Otec ho napr. pit nemuze, pry by se rozpil. I to je ukazka jak moc je to individualni. Jsem kvartalni alkoholicka, nepila jsem kazdy den, ani se nezborila vzdycky. Ale nekdy jsem proste rano nasla sama sebe v posteli a ani nevedela jak se tam dostala:-(. Bylo to strasny. Uz to nechci tak nepiju,vim,ze nevim,kdyz se napiju, jestli prijdu domu ok a nebo si strasne ublizim a nejen sobe, ale lidem co me maji radi.

Tak se tu mejte a najdete svoji cestu, jak s tím seknout a vydržet. A je úplně jedno jak. Sam, v lecebne, nebo ze pojedete studovat medvedy na Aljasku. :-)

Pestra.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Helena - 25/08/2012 12:38

Dobrý den,

zdravím taky všechny.

Martine, i já Vám věřím a držím palce. Játra si opravdu alkoholem hodně zničíte, ale taky bez alkoholu rychle zregenerujete (obojí můj případ) - tak se držte, život bez alkoholu je opravdu barevnější.

Pestro (nebo jste Petra a je to překlep?) To je jedno, děkuji Vám za podporu mého názoru, že to někdo může zvládnout sám. Nikomu to nevnucuji, ale vím, že to jde! Jinak i já piju nealko pivo bez jakýchkoliv problémů - dělá mi po jídle daleko lépe na trávení, než třeba kola, ale i voda. Samozřejmě, že vypiju po obědě, nebo po večeři jenom jedno - ale jako spouštěč ho nevnímám. Ale zase, každý je jiný.

Tak se všichni mějte hezky!

Helena

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 25/08/2012 14:14

Ja som skúšal už všelijaké metódy - piť cez týždeň mierne a cez víkend ísť na doraz, cez týždeň nepiť a cez víkend ísť nadoraz... nepiť vôbec a po čase sa pokúsiť piť s mierou, cez víkendy piť s mierou... ale vždy to nakoniec skončilo tak, že som sa ožral do nemoty a ráno som si nič nepamätal.

A toto je jediné, čo mi na pití prekáža. Tieto stavy, keď viem, že to nedopadne večer dobre a aj tak to neviem zastaviť, neviem čo s tým robiť. Teda už viem, proste nepiť vôbec :)

Včera som nad tým rozmýšľal a pre mňa je omnoho jednoduchšie nepiť vôbec ako piť väčšinou s mierou, ale občas sa nevyvarovať týchto víkendových ťahov. Mňa práve tie víkendové ťahy likvidujú.

Mal som obdobie, kedy tak končil každý jeden víkend, potom som mal obdobie kedy som rok taký víkend alebo pár dní v ťahu nemal. Ale dlhodobo to neviem ovplyvniť, neviem sa dlhodobo kontrolovať.

Ja sa ani nechcem kontrolovať, pokiaľ robí človek niečo, úplne čokoľvek s tým, že sa musí kontrolovať, tak to stojí za starú belu a pre mňa konkrétne také niečo nemá zmysel.

Tak pre mňa nemá ani zmysel piť s kontrolou, s mierou. Lebo pre mňa miera znamená piť, dokým vládzem - a to je ťažko zlučiteľné so životom, ktoré mi je predsalen viac ako alkohol :).

Dúfam, že som bol zrozumiteľný :)

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 25/08/2012 14:15

A ďakujem všetkým za reakcie :)

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 25/08/2012 19:24

Srozumiteľný jseš a srovnal sis to v sobe v pravý čas.A to je to najlepšie,co ťe mohlo potkať!

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 26/08/2012 14:46

Prečítal som si na fóre niečo o cravingu. Včera večer ma to tak trochu chytilo,bol som nervózný a podráždený,rozmyšľal som,ako to prekonať,tieto stavy..tak som si našiel to svoje - mám pomerne čerstvú a pomerne veľkú jazvu na zátylku,spôsobenú pádom v opitosti,ktorý si ani nepamätám. Len som sa ráno zobudil a na plachte bol veľký krvavý flak.

Tak keď ma chytí myšlienka na napitie sa,stačí sa len chytiť za jazvu na zátylku a je to preč :) včera večer to zafungovalo :)

Tak si nosím so sebou doživotné memento.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 26/08/2012 20:06

Je toho více.Vedra na ktoré si musíme bohužel zvykať.Stejne jako letní zahrady plné pivních fandů.U mne rozhodují také psí dny,kdy bych nejraději zalezla do kouta a z postele ani nevylezla.Občas se musíme umět poprat sami se sebou.O tom je taky život!Vždycky si vzpomenu jaké to bylo s chlastem a jsem ráda,že toto je pryč.Najednou se umím těšit a radovat z maličkostí.Mám za co být vděčná.Stejně jako ty,Martine.Stejně jako ti,kteří měli to štěstí přestat s tím šílenstvím jakým je pití.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 28/08/2012 08:13

Dnes sa mi sníval zaujímavý sen.Bol som na návšteve u kamoša a ponúkal ma pivom.Povedal som mu, že som prestal piť. A on na to,že prečo, že veď nech si dám jedno pivo a neblbnem.Tak som mu vysvetlil,že presne ako som kedysi piť začal,tak som teraz prestal.A to pivo som si nedal..

Viem,že tu niektorí písali, že sa mi bude snívať o tom,že chlastám,snívalo sa niekedy niekomu o tom,že

si nedal?

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jessie - 28/08/2012 09:42

Martin napsal:

Dnes sa mi sníval zaujímavý sen. Bol som na návšteve u kamoša a ponúkal ma pivom. Povedal som mu, že som prestal piť. A on na to, že prečo, že veď nech si dám jedno pivo a neblbnem. Tak som mu vysvetlil, že presne ako som kedysi piť začal, tak som teraz prestal. A to pivo som si nedal..

Viem, že tu niektorí písali, že sa mi bude snívať o tom, že chlastám, snívalo sa niekedy niekomu o tom, že si nedal?

Me se podobne sny zdaly asi ctyri noci po sobe minuly tyden ze jsem odmitala alkohol nebo jsem vysvetlovala proc nechci pit..., je to zvlastni, v minulosti kdyz jsem se pokousela prestat tak se mi zdaly opacne sny ze jsem pila..myslim ze je to dobry znameni ze podvedomi si to uvedomuje ze nepit je dobre!

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Leesa - 28/08/2012 09:48

jj, sny odrazí všechno, mně se pořád zdá o posledním tahu, co já bych dala za to, aby se to nikdy nestalo... Je fajn vidět, že někdo podboný problém překonal a je v pohodě, hodně to pomáhá.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Liba - 28/08/2012 14:13

Alkoholické sny jsou děsivé, zlé. Příliš živé. Vystraší každého, mozek chce alkohol, sny jsou tak živé, že člověk sám sobě v první chvíli probuzení nevěří, že nepil, pak ta úleva, že to byl jen sen. Mě teda ty sny dávaly zabrat moc.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 28/08/2012 18:04

Sny o alkoholu jsou běžné. Dávají nám i vědět, jak máme svoji střízlivost postavenou ve svém podvědomí. Ty jsi ve svém snu odmítl nabízené pivo. To znamená, že jsi se správně celý nastavil na abstinenci. A to je dobré zjištění. Někdo ještě váhá a spoustu věcí v sobě nevědomně popírá. Pak jsou

takové sny dramatičtější. To znamená, že ve snu opravdu pije. Potom se hrůzou probudí, neví co byl sen a co skutečnost. Tím se probouzí podprahové strachy a spouští úzkosti. Pokud vědomí a podvědomí jsou naladěny pozitivně a v souladu-tak takové stavy nehrozí.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Petr N - 28/08/2012 18:54

A co lidé, kteří si nepamatuji nebo je nemají? Jak se da u nich zjistit nastavení positivity nebo negativity?

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 28/08/2012 19:44

Právě ty sny, které nám mají co říct si pamatujeme. Je to tak dáno. Myslím, že podvědomí každého má tu moc jak s každým navázat spojení. Nedokážu si to vysvětlit ale velice zajímavě to funguje. Všichni máme sny. Je jich během jediné noci více. Ty nepodstatné si nepamatujeme. Ty důležité pro nás jsme schopni zaznamenat. Jen málo, kdo si je umí správně vysvětlit. Když jsem ještě pila měla jsem sny o tom, že mne někdo honí a pronásleduje. Blížil se stále blíž a já se probouzela zničená strachem, mokrá jak myš. Tento sen se střídal ještě s jiným. Cítila jsem jak padám-opět s hrůzou a sevřeným hrdlem jsem cítila jak letím dolů. Nikdy jsem v tom snu nezažila dopad-jen ten hrůzostrašný let. Ve skutečnosti mi tyto sny říkaly, že utíkám sama před sebou a ukazovaly mi můj pád s alkoholem, moji špatně zvolenou cestu.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 31/08/2012 08:03

Tak to je dnes 19. deň, ide to dobre :)

Včera som dostal celkom zabrať, mal som nejaké problémy so ženskou, pred istým časom som bol v situácii, kedy som jej musel dať na výber - buď ja alebo on - vybrala si druhého a to znamenalo, že sme prerušili kontakt. A ona sa mi včera ozvala, ako keby sa nechumelilo - pričom samozrejme je s tým druhým. Tak sa rozbehol celodenný kolotoč nie veľmi pekných sms-správ, ktorý sa skončil večer s tým, že som ju dôrazne požiadal, nech sa mi už neozýva a že to celé s ňou bol jeden veľký omyl. No, nič moc, ale čo už, život je taký.

Ale čo tým chcem povedať - posledné, na čo som mal chuť, bol alkohol. Síce to nie je zas až tak veľký objav, nikdy som nebol ten typ, čo zapíja smútok alebo pitie berie ako relax. Ale aj tak som so sebou celkom spokojný. Aspoň sa, dúfam, vyriešila jedna z mojich osobných vecí, ktorá ma ešte v kútiku duše trápila.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 31/08/2012 08:47

Ona se najde jiná žena. Být s druhým jen pro sex? Je blbost. Zůstat s člověkem, který sám neví co chce? Je otročina. Jinak je dobře, že nepiješ - musím pochválit i to, že máš v hlavě svoje priority srovnané.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 02/09/2012 21:36

Tak to máme dnes zavřenie 3. týždňa úplnej abstinencie.

Dnes som spravil cez 40km na bicykli a navaril som pečenú kachnu, dusenú kapustu a k tomu lokše :)

Pekný večer.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Ondra - 03/09/2012 11:42

Tak já to mám už víc jak rok, ani to nepočítám. A je mně skoro skvěle. Konečně se stěhuju za město, které se za 20 let totálně proměnilo. Po převratu problém s novými cigošama, těch ubylo a teď zase vzrůstá bezdomovectví, řeší se to pořád a nikde to nevede. Jako malý jsem se mohl tady svobodně bezpečně pohybovat a dnes mám strach přes den, natož v noci. Neuvěřitelné co se děje...

Jediný zádrhel je v tom, že mám zvýšený cukr v krvi. Takže dieta, pohybu mám dost, ale nedovedu si představit život dia. Přejít na lajt koly, prostě všechno, sladké mám tuze rád, jsem mlsná huba, čokoláda je prostě skvělá. Chlastu jsem se zbavil, ale tady toho všeho jídla a jíst zdravě, to snad nee. Ani se na ten leták od doktorky co můžu jíst nemůžu podívat...

Je to čerstvé, nechám si to uležet a pak zas dál. Tož mně držte palce lidičky. Mám tady toho na světě ještě hodně na práci.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 03/09/2012 12:23

Ondo - vím, že to je nepříjemné omezení č. 2. V současnosti se už taky trochu s diabetem počítá - i s jejich mlsnými jazýčky. Ve větší marketech, ale už tu tam se objevují spec. prodejny. Můžeš se přesvědčit sám. Dieta je taky omezit uzeniny, tučné jídla nasadit ovoce a zeleninu.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 08/09/2012 21:49

Tak, zajtra to bude mesiac čo nepijem.

Najviac sa teším tomu, že sa mi strašne zlepšila kvalita spánku.

To sa ani nedá porovnať - predtým som sa často budil nadržanom a nevedel som zaspať, teraz sa neviem dospať :) A je to kvalitný tvrdý spánok.

Ako keby som teraz doháňal predošlých pár rokov :)

Tak pekný zvyšok večera.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 09/09/2012 09:31

Gratuluju. Věř, že bude líp a líp.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil petrata - 09/09/2012 10:51

já mám davide dnes taky Měsíc abstinence za sebou a jde to dobře, tak se můžem navzájem podporovat, zdravím i ostatní a pěknou neděli přeji:)

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 09/09/2012 11:48

Kľudne sa môžeme podporovať, až na to, že som Martin a nie David :D

Aj ja ti prajem peknú nedeľu.

Dnes trávím celé poobedie na dostihovom závodisku, plánujem prestávkovať pár desiatok eur :D

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 09/09/2012 12:16

Já mám v průběhu 11 let za sebou po třetí třetí měsíc. Udržuju svoji vděčnost za to, že se daří, přiznávám

si své rozjitřené emoce díky recidivě a pracuju na víře,že bude lépe.Vím,že všechno se bude odvíjet od mého nepití.Tím pracuju na zodpovědnosti k sobě samé,k zodpovědnosti za své zdraví a svůj život.Vím,že největším nepřítelem můžu být jen já sama sobě.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 10/09/2012 14:11

Nejen napsané-ono to tak u mne doopravdy je.Jessie díky za podporu.Držím palce též a napiš taky něco o sobě.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 24/09/2012 09:57

Zdravím, mám za sebou nejaký mesiac a pol, absolvoval som pár vinobraní, hodov, osláv, všetko bez kvapky alkoholu - a každé ráno som si hovoril,aké je to super zobudiť sa bez kocoviny :)
Takže si to celkom užívam.

A ako vedľajší efekt som schudol pár kíl ;)

Pekný deň prajem.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Helena - 24/09/2012 10:33

Martine,
jste frajer-užívejte si střízlivého života i nadále-držím palce!
Helena

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil zlata - 24/09/2012 12:07

Nevím kam umístit svůj příspěvek a tak jsem zvolila toto téma: snažím se abstinovat.
Ano, i já jsem si uvědomila,že mám problém...Nechci tady psát svůj příběh,stydím se a mám obavu,že by mě někdo mohl poznat. Tak to jen shrnu.Začala jsem pít v 15ti letech,dnes je mi přes 30...a minulý týden jsem si řekla dost. Dělán si do kalendáře smajlíky kdy :) znamená den bez pití a :(den, kdy jsem si dala. 6 dní jsem vydržela bez pití,nabídla jsem se i řídit,když jsme jeli s přítelem na večeři-v pátek (což bylo vždy obráceně),dala jsem si pito a ani na to jeho pivo jsem chuť neměla, v sobotu jsem si s ním

dala v hospodě 3 piva a šla spořádaně domů. V neděli jsem si říkala, že jsem zklamala, ale neutápěla jsem se ve výčitkách, u mě je i úspěch to, že jsem si řekla dost a šla jsem.

Ale co chci vlastně napsat... chci s tím skončit, jenže problém je v tom, že už jsem mezi přáteli zapsaná jako pařmenka a i ostatní dost holdují alkoholu, takže až jim v pátek řeknu, že jsem autem a na oslavě nebudu pít, tak jim spadne čelist :) docela se toho děsím předem, protože jsem nedávno úspěšně ukončila VŠ a první co je napadne bude to, že co jsem teď VŠ, tak jsem se změnila a jsem namyšlená a už se s nima ani neopiju. A budou se hrozně divit, že si nic nedám, že u nich můžeme přespát (ostatně jako vždy) a bude se pařit až do mrtva:-(

A mě se prostě nechce, není mi druhý den psychicky dobře... a nějak ani nemám chuť pařit zase do rána a pak být nepoužitelná :S

Jenže jak čelit dotěrným dotazům, narážkám... kazit jim náladu (ostatně umím se bavit i bez alkoholu) a poznámkám typu, s tebou už nic není:-(

Tak asi tak, snaha tady z mé strany je... dokonce i nechut, když si představím jak mi zase bude a jak mi teď je krásně.

Trošku zmatený příspěvek, ale teprve se tady rozkoukávám.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil zlata - 24/09/2012 12:13

A ještě něco, mě už to nějak přestalo bavit... říkám si, co by ze mě za pár let bylo? Chci něčeho v životě dosáhnout... mám ještě nějaký plány. Vztah mám celkem v poho, ale už to začínalo vadit i příteli, když jsem byla párkrát úplně na šrot a dělala jsem věci, který bych nikdy neudělala. Takže to mě nakoplo! Musela jsem být nechutná, fuj.

Když už jsem teda tady, tak jsem měla problém i s automatama. Bylo mi z toho pak tak psychicky špatně, že jsem toho taky nechala ze dne na den. Měla jsem výčitky a vůbec. Teď, když jdu kolem herny, sevře se mi to na hrudi a cítím odpor.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 24/09/2012 13:05

Ahoj Zlata.

No ja to mám s tým pitím tak nejak podobne. Tiež som bol a aj som zapísaný ako kalič č. 1 :) No a čo - na nechápavé pohľady kašlem, keď sa niekto nechápavo opýta, tak poviem, že som jednoducho prestal. Keď niekto chce vedieť dôvody, tak som úprimný a dôvody poviem. Že mi to liezlo na mozog, mal som depresie, že som pil veľa, že je pre mňa jednoduchšie nepiť vôbec a piť s mierou je nemožné a konieckoncov ani nemá pre mňa také pitie zmysel, že mi to začalo ovplyvňovať výkony v práci, v ktorej by som sa rád udržal a v mojom obore sa zlepšoval a s pitím sa to nedalo zosúladiť.

A buď si moje okolie zvykne a bude to rešpektovať alebo si nezvykne a takých kamarátov ja môžem zvysoka veď vieš čo :) Takže obavy nie sú na mieste.

A môžem povedať toľko, že nikto ma za to, že nepijem, neodsúdil. Takže smelo do toho a na otázky odpovedať priamo, vymýšľať si nemá zmysel - pravda je nekonečne oslobodzujúca - a nie len v tomto, ale vo všetkých oblastiach ľudského života.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil zlata - 24/09/2012 13:28

Martine,máš pravdu...bud' to pochopí a nebo ne,ale jde hlavně o mě a o moje zdraví a můj život.

Díky za podporu...asi jim řeknu pravdu a mohla bych dodat,že oni by se nad sebou taky měli zamyslet :)

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 24/09/2012 13:34

Tak to s tím zamyslením je každého osobná vec, to som nikomu nikdy nepovedal, že by sa mal zamyslieť nad svojim pitím. Predsa nech si každý robí, čo chce.Nerád by som skĺzaval do roviny kazateľa, k čomu majú abstinujúci alkáči, narkomani, vegetariáni atď.. veľké sklony ;)

Držím palce.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil zlata - 24/09/2012 13:43

:) jasne,že je to každého věc. Jako je i moje věc,že s tím chci skončit,tu větu jsem brala jako útok,když se jim to nebude zdát :)

Prostě a jednoduše,je to každého věc. A kázat určitě nikomu nebudu B)

Ještě se chci zeptat a jak jsi na tom teď,nepročetla jsem tohle téma celý...jak to jde?

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 24/09/2012 14:01

Ide to v pohode, nepijem zhruba mesiac a polmmmmprvý týždeň bol trochu ťažší, hlavne som sa tri - štyri dni spamätával z víkendového ťahu a mal som poriadnu depku :) Tak som čakal,že či ma to rozhodnutie nepiť neprejde,keď pokocovinová depresia opadne. A zatiaľ ma to neprešlo.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Liba - 24/09/2012 14:18

Zlato, Martine, výborně. Jste oba mladí, alkohol Vám krade čas na hezký život, tak si ho nekažte, užívejte co nejvíc, bez pití. Jde to.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil zlata - 24/09/2012 15:14

Martine: tak to musíš být na sebe pyšný, vid'?

Já se právě divím, že nemám žádný abstinenční příznaky... nebo si je třeba neuvědomuju. Ale bylo mi spíš vždycky hůř druhý den po opití se než teď. Měla jsem vždycky takový hnusný psychický stav, ale nějak jsem je překonala, protože jsem si řekla, že mi to patří a fungovat prostě musím. Ale léty jsem na sobě viděla a vidím změny, štvou mě lidi (dřív jsem byla usměvavá), připadá mi, že většina lidí jsou falešní a že takový je prostě teď svět. Snížilo se mi sebevědomí, občas jsem zrudla v obličeji, když jsem se měla vyjádřit a prostě jsem si přestala věřit. Hlavně v poopičních stavech jsem byla taková roztěkaná... píšu v minulosti, je to směšný :) prostě to se mnou takhle je.

Ale i přes to všechno jsem dokázala nedávno ukončit VŠ a přes rok sportuji, takže jsem dokázala zhubnout 20kg. Pila jsem ob den pivo a tloustla a tloustla a pak jsem se na sebe naštvla a začala si hlídat jídelníček a zaměřila jsem se hodně na sport. Z piva jsem přešla spíš na víno a teď si říkám, jaká to byla škoda... takový dřiny, 4x týdně jsem běhala a pak jsem to zazdila litrem vína v hospodě. Teď jsem měla 14 dní se sportem pauzu, ale začínám znovu, protože sport mě dává hodně a taky mě unaví a já doma padnu a nemám na nic myšlenky :) si kolikrát říkám, že když budu mít chuť, tak se radši utahám během a pak se po horký vaně ani nebudu moc zvednout a půjdu utahaná spát :)

Zajímavý je, že doma mám dvě lahve vína a nenapadne mě je načnout... to zase sama bych nepila, to už mě přijde hodně blbý :dry:

Ale jinak v hospodě dokážu trhat rekordy co se alkoholu týká, však jsem si to vyčítala a jak vypadám před ostatníma? Copak takhle se chová ženská? :ohmy:

Martine, takže nám držím palce B)

Líbo: moc děkuji, čtu tady od tebe hodně příspěvků a snad si některé vezmu k srdci.

Já nechci dopadnout špatně... tak a za 5 let si to tady přečtu a bude ze mě třeba troška jak to tak bývá... a to je přesně ono jak si člověk věří nebo spíš nevěří. Brrr

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 24/09/2012 15:33

To ja som pil s prehľadom sám doma pred PC alebo pred telkou - najmä dobré červené víno. Osobne nevidím žiaden rozdiel v pití doma a v pití v partii alkoholikov :)

Proste mi to chutilo, niekto popíja čaj alebo vodu so sirupom alebo milkshake, mne chutilo červené víno. A dva deci bolo málo, dve fľašky boli tak akurát :) Pitím som si nikdy neriešil nejaké mindráky, proste mi to chutilo.

Ja celkovo nevidím problém vo večernom pití nejakého množstva alkoholu. Po jednej-dvoch fľaškách vína večer som bol ráno v pohode, žiadna kocovina, vedel som fungovať. Problém som mal hlavne s

víkendami, kedy som sa nevedel ovládať a často som ťahal nonstop celý víkend. Po takýchto ťahoch som sa dostával do poriadku tri dni a tieto tri dni som bol úplne márnny. Presne to, čo ty popisuješ - "roztěkaný", zlé psychické stavy, nemal som chuť s nikým komunikovať, riešiť veci v robote, proste len niekam zaliezť pod perinu do postele a pozeráť do stropu.

Mne dalo pitie celkom dosť, najmä mi pomohlo socializovať sa a naučilo ma komunikovať s ľuďmi, čo mi kedysi robilo veľké problémy. To teraz zvládam bez problémov. Ale najmä vďaka tým víkendovým ťahom som začal byť presne opačný, skôr negativista, nedôverčivý a uzavretý, začalo si to pitie vyberať svoje dane na mojej psychike. Aj preto som s tým skoncoval, nechcem skončiť na psychiatrii.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil zlata - 24/09/2012 15:44

Přesně, nechci skončit na psychiatrii :S

A přesně jak píšeš ty...v týdnu to bylo v poho, do deseti jsme byli s přítelem doma z hospody, on si dal svoje 3 piva a já litr vína v podobě vinného stříku. Ráno jsem byla v poho a fungovala jsem. V létě jsme chodili třeba i 5x v týdnu. A o víkendu jsem se většinou opila...pila jsem a pila až jsem vypila 2 litry vína. Jsem se přistihla, že jsem pila víno a když mi nelezlo do hlavy, tak jsem ho pila rychleji, abych z toho něco měla. Mazec!

No a teď jsem zjistila, že jsem se stávala línější a línější...druhý den bych jen ležela a s prominutím "žrala", z huby mi táhl chlast, pohled krví podlitý...fakt přitažlivost sama.

Prostě se to stupňuje a horší a i ty moje stavy se horšily...měla jsem pocity někam zalízt, aby mě nikdo neviděl jak na tom jsem. Jaký jsem klubko nervů.

Víš, jsem ráda, že se můžu někomu svěřit. Moc děkuji. Zítra se ozvu.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 24/09/2012 17:47

Zlatko, abstinenční příznaky to byly. Co říct? Vy jste se rozhodla správně - skončit s pitím. Otázkou je jestli to je vaše vnitřní rozhodnutí! Pokud tomu tak je? Tak názory druhých lidí, zda pijete nebo ne? Vám můžou být ukradené! Oni ať si pijí - ale ať respektují vaše nové rozhodnutí! Chránit vlastní zdraví, duševní či fyzické je oprávněné rozhodnutí. Každý z vašich DOBRÝCH PŘÁTEL to pochopí a bude respektovat. Nemusíte jim svoje rozhodnutí vůbec zdůvodňovat. Ostatní vám můžou být ukradení. To, že budou všichni odsuzovat, to, že všichni budou hledět proč nepijete a že nepijete? To je jen ve vaší hlavě - skutečnost je doopravdy jiná!

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil zlata - 25/09/2012 06:45

Ahoj Jani,

je to moje osobní rozhodnutí. Trochu jsem byla donucena okolnostmi, udělala jsem blbost a nechci přijít o přítele. Ale jsem ráda, že to přišlo a já se vzpamatovala. Máte pravdu, že mě ostatní mohou být ukradení, ale zase o ně nechci přijít. Jsou to asi 3 roky co jsem se odstěhovala ze svého rodného města, tak už i tak jsem odtržená od přátel a od rodiny. Ale to je zase jiná kapitola.

Ještě toho mám hodně před sebou, co budu muset zvládnout. Společné akce a dovolené s přáteli... našťástí to je až v zimě a já budu snad ještě silnější s odmítáním pití.

Už je začínám připravovat na to, že v pátek přijedu autem. První reakce mojí sestry byla, že se nafoukla a řekla, že nemusím teda jezdit vůbec, když nebudu pít :) byla u toho moje mamka, tak řekla a proč jako? Každý si snad může dělat co chce! Přesně tak, tak se pak odfoukla a já jí řekla, že nechci skončit špatně, že už jsem to začala dost přehánět. No vidíte a na to neřekla nic. Ono to tak asi opravdu bude, jen mi to nikdo neřekl.

Jinak ségra má dítě a když ho dá k našim na hlídání (jednou za uherák), tak je jak urvaná ze řetězu a těšila se jak se mnou zase zapaří. Jsme pak nacucaný a ji napadne jít ještě na diskotéku, vnitřně nechci, už jsem na to i stará, ale co bych pro ni neudělala, že? A ráno trpím... takže s tím je konec :P mě už to prostě neba.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Liba - 25/09/2012 08:09

Zlato, někde v podvědomí tušíš, že Tě alkohol ničí, nedovol mu to. Na lidi nedej, Tvůj život za Tebe nikdo neodžije, dobří přátelé to pochopí, ti, co se budou smát, jsou na tom možná už zle, nebo jim na Tobě nezáleží, těch škoda není. Je dost mladých, co nepijí, věnují se koníčkům, užívají si hezkého života, za střízliva. Věř mě, že to jde. Já přestala až ve svých 54 letech pít, ty propité, špatné léta už nikdy nemůžu vrátit. Byla jsem hloupá, nevěděla jsem o alkoholismu nic, jsem vděčná aspoň za střízlivé stáří. Mrkni na AA, je tam dost mladých, najdeš větší motivaci.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Liba - 25/09/2012 08:10

Jo, a blahopřeji k svátku.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil zlata - 25/09/2012 10:15

Děkuji za přání k svátku.

Obdivuji tě, že jsi dokázala přestat ač v 54 letech, o to to bylo možná horší.

Je mi tak hezky co nepiju, sice jsem v sobotu měla 3 piva, ale co to je proti mým 8-10, když jsem šla o

víkendu do hospody.

Jsem taková plná energie, pre-menstruační syndrom skoro žádný nemám, ovládám i svoje chutě na jídlo. Dřív jsem se mohla zbláznit a druhý den po alkoholu úplně hrozně. To jsem do sebe hrnula slaný, sladký, kyselý...

Jsem i milejší na lidi, včera mi přítel řekl, že jsem taková hodná, tulivá... jsem mu řekla, že jsem zase jako dřív. Už jsem úplně zapomínala na to jaká jsem dokázala být hodná.

Kolikrát jsem si druhý den říkala, když jsem měla kocovinu, že už ho ani nemiluju. Byla jsem taková bez citů... děsila jsem se toho. Když jsem se opila fakt hodně, měla jsem pocit, že mě ve společnosti sleduje, že nemůžu nic. A pak jsem na něho byla hnusná, vyčítala jsem mu, že na mě pořád čumí :ohmy: a navíc jsem si to ani nepamatovala.

A ty stavy druhý den, jsem se pořád něčeho lekala a i při usínání.

Ted' chodím spát v devět večer :) asi to patří k tomu, třeba tělo chce odpočívat a o víkendu jsem spala i 10 hodin, to se mě nestalo ani nepamatuju :)

Dnes si půjdu po 3 týdnech zaběhat, tak se už těším... běhám v lese a je to nádhera.

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 25/09/2012 19:08

Zlatko-je to pár dní, co cítíš zlepšení všeho. Alkoholismus je nemoc samotného pekla démona, který vbuzuje u každého z nás ty nejhorší emoce. Cit a láska jsou značně otupělé a podle toho i chování každého z nás!

Re: Prestal som piť.

Vložil Jessie - 26/09/2012 07:29

Jana Mertosová napsal:

Já mám v průběhu 11 let za sebou po třetí třetí měsíc. Udržuju svoji vděčnost za to, že se daří, přiznávám si své rozjitřené emoce díky recidivě a pracuju na víře, že bude lépe. Víím, že všechno se bude odvíjet od mého nepití. Tím pracuju na zodpovědnosti k sobě samé, k zodpovědnosti za své zdraví a svůj život. Víím, že největším nepřítelem můžu být jen já sama sobě.

I když to možná bude znít trochu divně ale je to moc krásně napsané, díky za to, držím všem palce a sobě taky!:-)

Preji strizlivou svobodu a krásny zbytek slunecne nedele

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 12/10/2012 10:58

Nazdar alkáči :)

Dnes sú to dva mesiace, čo som prestal piť a zatiaľ vidím na abstinencii iba samé pozitíva. Napríklad nemám výkyvy nálad, celkovo mám lepšiu náladu, viac sa usmievam, nemusím čeliť kocovinám v robote, nie som preto taký lenivý a prácu tak neodkladám, viac dbám o domácnosť, mám lepšiu fyzickú kondíciu (normálne vládzem behať na futbale!!), schudol som pár kíl... a pritom žijem rovnakým spoločenským životom, ako keď som pil, len s tým rozdielom, že proste nepijem :) Chodím do krčmy, na party, bavím sa s kamošmi, na otázky prečo nepijem už odpovedať nemusím alebo odpovedám nešporovským "odkedy som prestal s pitím, cítim sa omnoho lepšie"... Pred pár dňami som vyskúšal dať si nealko pivo, no ani mi nejako nechutilo a ani necítim potrebu ho piť, či začať piť pivo alkoholické.

Prebieha to lepšie a jednoduchšie, ako som si pôvodne myslel. Žiadne živé pijácke sny, žiadne silné nutkanie (asi dvakrát mi napadlo, že by som si dal červené víno, ale rýchlo ma to prešlo).

Dá sa to, len človek musí byť stotožnený s tým, že nepije, nepiť je lepšie a piť s mierou v podstate ani nemá zmysel.

Tak zatiaľ sa majte.

Martin.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jessie - 12/10/2012 21:23

To je krásny! Mam to podobny, drzim moc palce!! Stoji to za to!!!

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 12/11/2012 14:35

Nazdar.

Dnes sú to tri mesiace, čo nepijem alkohol. Samozrejme, boli aj ťažšie chvíle, ale nič nezvládnuteľné. A okrem toho, pokiaľ sa problémy dajú zvládať, tak sa pre ne netreba trápiť a treba ich vyriešiť a pokiaľ sa zvládnuť nedajú, tak sa pre ne takisto netreba trápiť a treba sa na ne vykašľať.

Myslím si, že je to celé na dobrej ceste.

Takže nepijem, celkovo mám dobrý pocit zo života, a teda nemám dôvod na fakte nepitia nič meniť.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 12/11/2012 15:41

Tož to mi neříkej, že už to je tak dlouho. Jak ten čas rychle letí. V každém případě ti Martine držím palce. Jsi šikovný. Ať se daří!

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Liba - 12/11/2012 16:24

Hlavně Martine nezapomínej, a vydrž nepít. Buď rád, že jsi neměl velké příznaky ze začátku, užívej si života bez chlastu, měj se fajn, napiš někdy, že to jde, motivuje to tu nováčky.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 12/11/2012 21:45

Jasne, ved' som napísal, že sa budem hlásiť :)

Ono, pitie a nepitie, ale aj celkovo závislosti, sú asi o nastavení človeka a jeho mysle. Nechcem veľmi filozofovať alebo bullshity písať, ale príde mi to tak, že keď je niekto vyrovnaný sám so sebou, tak žiadne oblbováky k životu nepotrebuje. Len vyrovnať sa sám so sebou je niekedy strašne náročné. A niekto to nezvládne nikdy.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Liba - 13/11/2012 05:18

Těžké je si přiznat, že jsem alkoholik, že mně život ovládá chlast, že dávno nejsem svobodný, ale poskok chlastu, nula.....s tím se musíme vyrovnat.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jessie - 17/11/2012 13:13

Krasny svatecni den vsem strizlivyma ocima! Hlavne zdravi a usmev na tvari! :-)

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jessie - 17/11/2012 13:21

Člověk může být závislý na spoustě věcech a lidech atd., ale myslím, že svoboda spočívá v tom, že i když je jedinec závislý, ale uvědomí si to a naučí se jí ochotit, zkontrolovat a poznat tak potom se naučí řídit svůj život správným směrem. Všechno je to o vnitřním řízení sebe sama, uvědomování si svých pohnutek, potřeb, nutkání a vzorců myšlenek. Každý z nás si dává nebo bere svou vlastní svobodu, je to otázka volby a pocitu.

Těda já jsem si ale zafilozofovala :-)

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Petr N - 17/11/2012 14:35

Jessie, pěkná úvaha. Jinak gratulace k neptí.

Petr

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jessie - 17/11/2012 17:14

Petr N napsal:

Jessie, pěkná úvaha. Jinak gratulace k neptí.

Petr

díky! :-)

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 02/12/2012 20:59

Dnes ma chytila za tie skoro 4 mesiace abstinencie asi najväčšia chuť na alkohol - čítal som si plagát z Lidla a majú francúzsky týždeň a v rámci neho asi 15 rôznych francúzskych vín, okrem iného oblasti Chablis a Médoc, moje obľúbené...keď som to videl, začal som slintať ako bernardín :D

Červené mi fakt chýba...ale prekonal som to nejako, takže ešte stále abstinujem :)

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 02/12/2012 21:18

Martine. To je dobře, že jsi to překonal. Nestojí to za to znovu začínat. Každá reciva je horší a o tom znovu začínat? Nemusí se to opět podařit. Drž se.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Sandra - 07/12/2012 13:43

Martine, nedávno jsem založila tady téma "Ize pít i bez pomoci?" Dnes je můj 12tý den co nepiji a taky nemám nějaké šílené abstáky, ale dneska jsem si přečetla tvůj příběh od začátku a musím přiznat , že jsi mi dodal sílu, že to jde.Já jsem taky přesvědčena , že to zvládnou a tak jako ty mám 29 roků. Takže zavčas přestat dokud to jde, máme život před sebou. Jinak taky jsem pila jen po večer obden, nestačilo mi jen trochu, říkala jsem buď nepiju vůbec anebo hodně.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jessie - 07/12/2012 14:40

Sandra napsal:

Martine, nedávno jsem založila tady téma "Ize pít i bez pomoci?" Dnes je můj 12tý den co nepiji a taky nemám nějaké šílené abstáky, ale dneska jsem si přečetla tvůj příběh od začátku a musím přiznat , že jsi mi dodal sílu, že to jde.Já jsem taky přesvědčena , že to zvládnou a tak jako ty mám 29 roků. Takže zavčas přestat dokud to jde, máme život před sebou. Jinak taky jsem pila jen po večer obden, nestačilo mi jen trochu, říkala jsem buď nepiju vůbec anebo hodně.

Ahoj Sandro, vidim ze jsi v podobnem veku, me je 31 let, myslim ze mas velkou sancí zvladnout to sama, ja nepiju 124. den, jde vsechno kdyz se chce!Drzim palce :-)

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Marketa - 07/12/2012 18:08

KOukam,ze jsme holciny skoro ve stejnem veku,me je 35:-)).Jessie,gratuluju ke 124dnem,je to krasny,jsi dobra,ja nemam o moc vic,ale tentokrat to snad dam.Nakonec jsem si nechala od lekare predepsat Campral a dal mi i na nejaky cas antidepressiva.Sice jsem zadne depky nemela,ale pry to hodne pomaha snizit chut na alkohol.Zatim to funguje,chute opravdu nemam-to se to pak abstinuje :-)).Ne,nechci to zlehcovat,samozrejme na sobe taky makam a odkryvam priciny uvnitr sebe.Chodim k terapeutce se specializaci na zavislost a delam Kroky v AA.Jsem klidnejsi,vyrovnamejsi,zivot me strasne bavi.Jsem vdecna za kazde rano,kdy vstanu plna energie,vazim si toho,neberu veci jen tak,jsem opravdu vdecna za vse,co mam.S manzelem jsme se prestali hadat,sice jsme se malokdy spis vubec nehadali kvuli alkoholu,stejne za to ale alkohol neprimo mohl.Moje nervova soustava byla podrazdena,pretizena a to vedlo k hadkam.Proste bych strizlivost nevymnenila,je mi fakt krasne:-)),pa Marky

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 09/12/2012 11:00

Martin napsal:

Dnes sa mi sníval zaujímavý sen. Bol som na návšteve u kamoša a ponúkal ma pivom. Povedal som mu, že som prestal piť. A on na to, že prečo, že veď nech si dám jedno pivo a neblbnem. Tak som mu vysvetlil, že presne ako som kedysi piť začal, tak som teraz prestal. A to pivo som si nedal..

Viem, že tu niektorí písali, že sa mi bude snívať o tom, že chlastám, snívalo sa niekedy niekomu o tom, že si nedal?

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Štefan - 09/12/2012 11:16

Ahojte. Reagujem na otázku Martina o sne o pití. Hlavne na začiatku abstinencie, ale tu hovorím a prvých rokoch, som mal stabilne sny o tom, že som sa napil. Na začiatku som pocitoval úlavu, pretože asi alkohol chýbal mojmu organizmu a neskôr ma to začalo už v priebehu sna mrziť, že prečo som sa napil, pretože somsi uvedomoval v sne, že už nepijem. Odborníci toto pitie v snoch nazývajú suchou recidívou. Neskôr, som ale odmietol aj vo sne ponuknutý alkohol, tak ako to robím v bežnom živote. Takže Martin, si na dobrej ceste, vydrž prosím ta, lebo každý návrat ta vrhne ešte nižšie na šikmej ploche a stále je ťažšie postaviť sa na nohy. Ja som 27ročný abstinenc, mal som 28 rokov, kedy som sa liečil na Červenom Dvore a musím povedať, že to bola najdôležitejšia škola, ktorú som počas mojho života absolvoval. Dnes mám 54 rokov, odvtedy som sa vela naučil o drogách a závislostiach, mnohým som z nich pomohol vlastnými skúsenosťami a našťastie somsa nikdy k pitiu nevrátil. Vem, zdá sa že tu píšem ako o nejakej jedoduchej ceste ale nie je to vobec jednoduché. Abstinencia po liečbe vyžaduje neustálu starostlivosť o seba samého, zmenu živoných postojov, návykov, priateľov a ešte mnoho vecí, ktoré z neistého odliečeného alkoholika, vytvoria zase pevnú osobnosť. Podľa vlastných skúseností tento návrat trval asi tri roky. Rád poradím tomu, kto to potrebuje.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Ondra - 09/12/2012 12:26

Dnes sem měl zase sen o pití, v poslední době častěji. Je to asi rok a půl co nepiju a první tři měsíce byly kruté než jsem se dal do kupy, a ty sny, chutě, pak se to nějak všechno ztišilo. Po několika měsících relativního klidu mám zas ty sny, chutě ani tak nee, pořád se mně zdá jak piju jedno pivo na ex a po probuzení su v šoku, že je to realita. Vrací se to, otravuje to v tom spánku, to mně štve.

Většinou se na spánek těším, zdává se mi něco pěkného, řekni su, odpočinu a mám také sny o jiném prostředí, že je mně tam fajn, jsem tam na návštěvě a zase se probudím, pomalu odtamtud odcházím, všechno mizí... Pokud na mně nedolehne ještě minulost, současnost - ne to o tom alkoholu, a nemůžu usnout nebo se probudím a zase si na něco vzpomenu, to mně taky v noci hodně tíží. Prášky na spaní nemůžu, musím být vlastně ve střehu... složitě

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 12/12/2012 21:30

Nazdar alkáči.

Tak sú to 4 mesiace, čo úplne abstinujem - ak nepočítam pár nealko pív a tiramisu s amaretom :D

Ide to stále pohodovo, žiadne problémy, nič, čo by sa dalo nazvať serióznym cravingom. Občas ma stále prepadne chuť na červené víno, ale nie je to nič také, čo by ma vyviedlo z rovnováhy.

Paradoxné je, že keď som v krčme alebo na večierku, ktorých je koncom roka celá kopa, tak ma ani nenapadne, aby som sa napil. Asi je to tým, že je to tam plné amatérskych opilcov, ku ktorým som sa vždy akosi automaticky nezaradovoval :)

Tak asi toľko nateraz :)

=====
Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 12/12/2012 22:09

Martine časem to odezní. Vyžaduje to trpezlivosť se sebou i keď viem, že to vôbec není príjemné. Viem, že sa človek potrebuje poriadne vyspať. Pokus sa pred spaním naladiť na príjemné sny. Relaxačnú technikou, vhodnou četbou, klídnou hudbou a vlastnými predstavami niečoho pro tebe príjemného. Môžeš zkusiť na noc MEDUŇKOVÝ ČAJ.

=====
Re: Prestal som piť.

Vložil Martin - 12/12/2012 22:16

Vyspím sa vždy veľmi dobre, to je to úplne najlepšie na nepití - kvalita spánku je neporovnateľná s tým, čo bolo keď som pravidelne pil. Najhoršie to vždy bolo, keď som sa opil len tak normálne a nadržanom som začal triezveť, takže som sa zobudil o 3-4tej ráno a kým som šiel do roboty, tak sa mi nedalo zaspáť.

=====
Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 12/12/2012 22:27

Znám to taky. To už jsou abstáky, které budí a nedovolí usnout.

=====
Re: Prestal som piť.

Vložil Natálie - 30/12/2012 12:48

Ahoj, taky se přidávám do tohoto tématu.

Je mi 30, jsem svobodná, bezdětná, dá se říct, že můj život je hezký, klidný, nemám žádné problémy, mám dokonalého přítele a kolem sebe lidi, co mě mají rádi. Bohužel alkoholismus se se mnou táhne už od začátku studia VŠ, takže pěknou řádku let, ani si už nepamatuju, kdy jsem vydržela nepít nějakou významněji dlouhou dobu. To, že jsem alkoholička si uvědomuju silně už několik let, ale znáte to, vystoupit není lehké. Muselo se stát něco zásadního, abych se vzpamatovala.

Se svým přítelem jsem od loňského podzimu, nebydlíme spolu, takže skrýt mé pití nebylo tak složité, ve společnosti nepiju, jen asi 2x jsem se opila v jeho společnosti, což se mu nelíbilo, nicméně nepojal žádné podezření. V létě jsem mu dala klíče od svého bytu. Opila jsem se jednoho pátku a pokračovala v opíjení se až do pondělí, během té doby jsem se mu ani neozvala, měli jsme domluvenou schůzku, já se stále neozývala, přišel ke mě, odemknul si a našel mě v zuboženém stavu, úplně mimo, nevěděl, jestli mi má zavolat záchranku, zůstal u mě a poté co jsem se nějak probrala se mnou celou záležitost rozebral a já se mu přiznala a slíbila, že přestanu....toto se opakovalo od července do listopadu každých 14 dní(14 dní jsem vždy vydržela nepít)...1. listopadu mi řekl, že už dál nemůže, že se musím jít léčit, že mě miluje a strašně se bojí o můj život. Moc mi na něm záleží a nechci mu ubližovat, léčebnu jsem sice vyloučila, ale rozhodla jsem se konat, zatím jsem učinila tyto opatření:

1. Řekla jsem všem svým nejbližším, že jsem alkoholik, že s tím teď něco dělám a že potřebuju jejich podporu, ví o tom:kromě mého úžasného partnera ještě můj bratr, jeho manželka, moje sestřenice a její manžel, několik mých nejbližších přátel...všichni mi dali najevo, že si toho moc váží, že jsem se jim svěřila, že mě budou všemožně podporovat, že jim můžu kdykoliv zavolat, když mi bude uvej....taky mi všichni řekli, že mě obdivují, že jsem se rozhodla s tím něco dělat...to mi velmi pomohlo v tom sebevědomí, které jsem svým pitím ztratila....začínám si sama sebe vážit už proto, že už nepiju...potřebuju to uznání a podporu od svých nejbližších

2. Našla jsem si psychoterapeutku, zatím proběhla jen jedna návštěva, 3.1. jdu k psychiatrice a 8.1. na druhou návštěvu k terapeutce, tady mi pomáhá už jen to, že když k ní 8.mého přijdu, tak jí můžu s čistým svědomím říct, že od konce listopadu jsem nepozřela ani kapku.

3. Vánoce jsou pro mě vždy velmi zátěžové. Letos obzvlášť proto, že můj přítel má děti z prvního manželství a musel být s nimi v jiném městě. Já byla na Štědrý den celý den sama doma - ale zvládla jsem to, četla jsem si a byla psychicky vážně v pohodě. 25.tého jsem z Prahy jela ke své rodině na Moravu, celá rodina jsou vinaři, všichni ty dny popíjeli, jeden večer celý probíhal ve sklípku, už u snídaně se mnou u stolu můj otec pil přede mnou panáka ke snídani....popravdě, jsem teď silně namotivovaná, takže všechen ten alkohol se mnou vůbec nic nedělal, měla jsem a mám ze sebe dobrý pocit. Mám i dobrý pocit, že zítra budu moct svým blízkým říct, je to přesně 1 měsíc co nepiju, zvládám to dobře.

4. Podle mě hlavně na začátku to chce hodně motivace a SOUSTŘEDĚNÍ se na problém...já přečetla za ten měsíc 4 knížky od abstinujících alkoholiček, dřív jsem popíjela po večerech, takže večerní čtení téhle literatury mi pomáhalo...doporučuji hlavně ženám knížky od Moniky Plocové, vyšly tři, nejvíc mi pomáhala Na špičce ledovce....pak jsem objevila ještě jednu fajn knížku Hořkosladká medovina od Bohunky Novákové, je to i zábavná knížka.

5. Co dál po prvním měsíci? Uvidím co přinese návštěva psychiatricky, deprese kupodivu nemám žádné. Ale u mě dělá hodně to, že se celý ten měsíc zabývám sebou, rozmazluju se....jsem bez práce, ale peněz mám dost a nájem zaplacený na půl roku dopředu, takže mám takový speciální režim: hodně přemýšlím, rozebírám se, píšu si deník, čtu, chodím do kina, chodím cvičit, chodím na dobré jídlo do restaurací, chodím do sauny, na masáže....věřím že takový režim po dobu prvních tří měsíců abstinence je pro mě to nejlepší, takový způsob rekonvalescence(taková léčebna v domácím prostředí)....když vše

půjde nadále tak jako do teď, tak chci v únoru začít hledat novou práci a postupně si přidávat zátěž. Partner se chce (i já chci) se v únoru společně sestěhovat, najít si velký nový byt a zařizovat. Příjemných plánů je hodně a nic co by mě tížilo a čeho bych se bála není, vlastně jen příjemné věci.

Takže je teprve měsíc abstinence za mnou, ale upřímně: kdo má tak ideální podmínky pro abstinování jako mám já? Byla by hrozná hloupost toho nevyužít a být tak nevděčná, že toho daru nevyužiju. Taky jsem zvědavá co bude dál v terapii, první schůzka zatím proběhla tak vlažně, mluvila jsem jen já, paní doktorka mi jen potvrdila diagnózu se kterou jsem přišla a obědla na další měsíc....ale vlastně už teď mě to drží, že je o dalšího člověka víc, kterému se budu "zodpovídat", kterému řeknu, od 31.11. nepiju. Nejvíc mi ale pomohl partner, mluvili jsme o mém alkoholismu hodiny a hodiny, taky o mém špatném vztahu s matkou, prakticky funguje trochu jako psycholog. A cítím v něm obrovskou důvěru, dodává mi seběvědomí a hodně motivuje a chválí.

Budu se ozývat stejně jako Martin, jak to probíhá.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jessie - 30/12/2012 13:02

Natalie díky za sdílení. Mám hodně podobný příběh! Drž se, je dobře že budeš chodit pravidelně k terapeutce, určitě ti pomůže ale musíš hodně pracovat na sobě. Psychiatricka nevím z jakého důvodu, prasky nepotřebuješ ne?

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Liba - 30/12/2012 13:03

Natálko, alkoholismus je nemoc hlavně psychická, můžeš mít vše, lásku, peníze, ale zdraví se Ti hroutí, tak bacha! Dobře, že máš odbornou pomoc, i motivaci, věř, že abstinence je krásná, budeš se divit, jaký hodnotný život lze žít bez alkoholu, tak vydrž, a budeš šťastná!

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 30/12/2012 13:35

Natálko, vzala jsi to za správný konec. Jsem moc ráda, že jsi se dokázala rozhodnout. Opravdu by jsi svým pitím zahodila kus svého života, který ti má co nabídnout a to víš docela přesně. Ať ti tvoje motivace vydrží. Držím palce. Hodně štěstí.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Natálie - 30/12/2012 13:53

Jessi, Líbo, Jano:

děkuji vám za podporu. Já teď jsem úplně rozhodnutá a věřím si, ale je jasné, že to bude ještě boj, zatím se jen rozmazluju a určitě to bude jiné, až mě něco rozhodí. Bažení zatím přišlo 2x a já si díky tomu uvědomuji co jsou mé spouštěče, v mém případě je to to, když mám nějaký hektičtější den, i pozitivně hektický, třeba naposledy, když jsme jeli na výlet do Vídně, běhali po galeriích, kavárnách, trzích...pak mě partner odvezl domů a já byla taková plná dojmů a najednou jsem byla sama doma a tam klid...v takových chvílích jsem dřív sáhla po láhvi vína, jen tak zapít a zpříjemnit si ten krásný život...a bohužel při té první krásné sklence na zapití krásného života mi to v té mé alkoholické hlavičce přeskočilo na alkoholický režim a vzpamatovala jsem se za dva dny

Jessie: k psychiatrice mě poslala terapeutka, prý to tak v té klinice probíhá (jedná se o kliniku Eset), nejdříve musí člověk na vstupní vyšetření k psychiatrice, bůhví, třeba mám nějaké úzkosti, které si až tak neuvědomuji.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 30/12/2012 14:18

Natálko.Využij veškerých nabídek, které dostaneš. Máš pravdu často si ani neuvědomujeme veškeré stavy. Toto přichází až časem. Ovšem víc jak polovina stavů, které jsou našimi spouštěči se dá velice dobře léčit. Alkoholik si právě v alkoholu najde všelék na všechno, vidí v něm kus štěstí a neuvědomuje si, že právě chemické štěstí je vždycky zákeřné a zrádné. Psychiatr léčí stavy a důsledky. Jejich příčiny hledá psychologická pomoc.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jessie - 30/12/2012 22:27

Natali jsi na dobre ceste, vydrz, stoji za to vydrzet i bazeni

muzes si precist zajimave knihy od pana doktora Nespora, jsou zadarmo ke stahnuti, me moc pomohly

<http://www.drnespor.eu/knizkycz.html>

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Natálie - 31/12/2012 09:40

Jessie, děkuji, já je četla už kdysi a mepomohlo to...

mě nějak nepomáhalo nic, když jsem na to byla sama...ted' to беру jako společný projekt mě a přítele,

pomáhá mi to, že to dělám nejen pro sebe, ale i pro nás
a že o tom všichni blízcí vědí, fandí mi a já jim to dokazuju, všichni z toho mají radost

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Natálie - 31/12/2012 09:42

Dnes je Silvestr,
pro mě to dnes bude lehké, já na Solvestra paradoxně nepila už několik let:)

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Natálie - 31/12/2012 09:43

omlouvám se za chyby, píšu z telefonu

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 31/12/2012 10:16

Natálko, ani já jsem nikdy nepila na povel, kdy pili druzí. Vánoce, narozeniny, Silvestr, Velikonoce a pod. Ovšem ztřískala jsem se v době, kdy to nikdo nepředpokládal. Zdálo se, že bez důvodu. Byly to mé vnitřní nepohody, rozlady, deprese, stavy úzkosti, strachu či snaha o umocněnou radost, které jsem prožívala, které jsem nechtěla - tak jsem je přepíjela nebo chtěla větší intenzitu tak umocňovala právě a jen pitím. Byly v tom i mé problémy, před kterými jsem k pití utíkala, byla v tom má bolest, kterou jsem nechtěla. Později už jsem pila ani jsem nevěděla proč vlastně - to už mne alkoholismus ovládal naplno!

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Lanička - 31/12/2012 16:07

Tak je to podobné i u mě. Pila jsem raději sama. Zvláště v posledních třech letech, kdy už jsem doma začala jako nepít. Většinou, když měla přijít nějaká návštěva, mělo se něco slavit, tak jsem se předem posílila a když bylo potřeba, šla jsem si cucnout z ukryté flašky. Dnes mám čistou hlavu, je mi dobře, nemám obavu z toho, že jsem a budu střízlivá. Radost z toho, co se děje se mnou a následně i okolím umocňuje pocit, že se pomalinku vracím do doby asi před šesti lety, kdy jsem rozpila a vybočila z cestičky, po které jsem šla řadu let. A to mě moc posiluje, protože na tu cestu chci zpátky.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Lanička - 31/12/2012 16:16

Jessie, ty jsi byla v léčebně, nebo abstinuješ ambulantně ?

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jessie - 31/12/2012 19:44

Lanička napsal:

Jessie, ty jsi byla v léčebně, nebo abstinuješ ambulantně ?

Dostala jsem se do Bohnic na tri tydny minulej rok, mela jsem psychozu (hlasy, bludy, uzkosti) zavolala jsem si zachranku nebot jsem nepila a nevedela jsem co se se mnou deje, myslela jsem ze mi daji neco na uklidneni, nejakou injekci na uzkost nebo tak, jenze me v klidku odvezli do Bohnic a zamkli za mnou, a to jsem prosim nebyla opila, mluvila relativne normalne ale bohuzel nebo bohudik jsem jim rekla pravdu, tam me sice moc nepomohli, dali prasky, stejne nepredelali, byla jsem jen na prijmu a ne pro zavislosti, ale asi to k necemu bylo i kdyz jsem se pak rozpila znovu, nikdo to na me nepoznal, jen ja vedela., az skoro pred pul rokem prisel zlom a abstinuju, ale z Bohnic jak jsem se vratila tak jsem si nasla terapeutku, uz rok a neco chodim k ni a hodne mi pomohla a pomaha i kdyz to stojí dost penez ale ted zajdu tak jednou za 6 tydnu na 2 hodiny, jinak je to zasluga moji tvrde prace na me, ji, moji rodiny, vim ze uz se NIKDY nenapiju a hlavne uz NECHCI. Svy jsem si vypilala a spadla az na to nejvetsi dno (alespon pro me ano, vedela jsem jestli se jeste napiju tak umru a ten pocit uz nikdy nechci), zatancovala s dablem. Uz NIKDY. Lecim si i jatra, tam me nasli ze zacinaji nezvladat. Ale uz jsem relativne v pohode a jsem stastna bez alkoholu, problemy budou a jsou ale daji se resit a ne ze si sednu k flasce. Je to velkej proces, kazdy to znamo. Ale ten boj stojí za to. A ja bojovnice vzdycky byla, i lidi v Bohnicich to videli a poznala jsem tam par zajimavych..ale taky uz NIKDY, kdyz jsem odchazela tam jsem vsem rekla, jednou a dost, uz me tam nikdy nevidite a na svem si trvam. Jinak prasky jsem brala asi 2 mesice a pak jsem prestala, vsechno je stejne jen v hlave.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Lanička - 31/12/2012 20:20

Tak to je síla. Já mívala po větším pití okna, ale na štěstí nikdy žádné myšky, bludy. Za to jsem měla pár pádů na kole, kdy jsem si říkala, jakou mám obrovskou boží ochranu. Poslední velký pád letos na jaře, natlučené koleno - tmavé tři jizvy do dnes - mě přesvědčil, že takto ne. No a vyhledala jsem pomoc, přibývalo střízlivých dní a zalíbilo se mi to. Takže se držím a nechci znovu procházet tím alko opojením, kdy člověk vůbec není sám sebou. Na áčka se mi také půjde lépe, ráda zajdu Do čajovny parťáka nemám, takže se moc těším. Zrovna tak chodím ráda do Galerie Hejný na Chodově, mého muže už to nebaví, stačilo mu 2x, ale já pokaždé odcházím s perfektním pocitem a cítím se úžasně nabitá. Však ono bude co dělat.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Lanička - 31/12/2012 21:21

Jani, nastupuješ 7.1. do léčebny, myslím, že jsi psala k Apolináři? Nevím, jakým způsobem léčba probíhá tam, zda budeš mít možnost internetu, ale když budeš mít zájem a volno - vycházky, můžeme se setkat a zajít někam pro duchovní či jakoukoli jinou podporu, nebo jen tak na procházku. Jak víš, plánujeme s Jessie setkání po mém návratu, může nás být více. Jessie, nezní to jako o mně beze mně, doufám.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jessie - 31/12/2012 21:33

no docela to tak zní ale co už :-) neee delam si legraci, jasne, nevadi, rada se sejdu i s tebou Jani pokud to bude z obou stran mozne ale to planujeme uz hodne dopredu, nechala bych tomu volny prubeh..

Jinak Lanicko nechces mi dat email at se muzeme trochu poznat vic a nepsat si tady verejne? Nebo mam ti poslat ja?

Lanička napsal:

Jani, nastupuješ 7.1. do léčebny, myslím, že jsi psala k Apolináři? Nevím, jakým způsobem léčba probíhá tam, zda budeš mít možnost internetu, ale když budeš mít zájem a volno - vycházky, můžeme se setkat a zajít někam pro duchovní či jakoukoli jinou podporu, nebo jen tak na procházku. Jak víš, plánujeme s Jessie setkání po mém návratu, může nás být více. Jessie, nezní to jako o mně beze mně, doufám.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Lanička - 31/12/2012 21:53

Určitě, to zní dobře, budu raději, když mi pošleš Ty svůj mail.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 31/12/2012 22:10

Jo právě jsem se dívala na vlaky. Nastupuju 7.1. k Apolináři. Ovšem vycházky budu mít nejdříve po 3 týdnech So a nebo Ne a to ještě za splnění bodového hodnocení, které je všude v léčebnách pro závislosti. Pokud splním dané. Návštěvy jsou povolené také až v druhé polovině léčby a to jen v so-odpol. a v ne odpol. Opuštěk domů taktéž v druhé polovině léčby-od 6 týdne na 2 dny domů a podmíněně bodovým hodnocením, které je v takovýchto zařízeních opravdu přísné. Dokonce ztráta bodů může rozhodnout o předčasném ukončení léčby. Tudíž je to vojna a dril, které vyžadují přesnost a

kázen'. Zatím řeším, jestli se tam dá někde kouřit, když je tam zakázaný mobil.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Lanička - 31/12/2012 22:23

Takže to nebude žádná sranda, moc držím palečky a s tím kouřením Ti naprosto rozumím, protože mě začíná obtěžovat podobně, jak to začínalo před časem s alkoholem. Teď se na to absolutně necítím, potřebuji se utvrdit v abstinenci a řešit to budu, až budu pevnější v kramflecích. Takže ještě jednou, DRŽÍM PALCE !!!

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 31/12/2012 22:29

Mám to taky tak. Vadí mi doslova, když sama načichnu kouřem. Vadí mi, že mi cigarety poroučí. Stejně jako mi začal poroučet chlást. Na obě závislosti najednou nemám, chlást je první a na cigarety taky dojde časem.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jessie - 31/12/2012 23:12

tak to ja musim rict ze me nikdy koureni nebralo takze aspon tak, jsem tedy nekurak a abstinent, je ze me skoro uz buddhistka :-)

muj email: jessie-board@seznam.cz

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Lanička - 31/12/2012 23:26

Smekám před Tebou, také jsem si už říkala, že stačí jedna závislost, ale holt začala jsem v patnácti, tenkrát se to velmi nosilo...

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 31/12/2012 23:44

Tož jsme asi přibližně stejný ročník Jani. Mně bude 53 v únoru. Taky to za mého mládí bylo in. Navíc jsem internátní dítě a na intru z našeho ročníku nekouřily tenkrát jen dvě děvčata. Jessie, buď ráda- jsi šťastný člověk, že jsi tomuto trendu nepodlehla.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jessie - 31/12/2012 23:52

kolem me mam samy kuraky, hodne zen kouri, uprimne nesnasim to cim dal vic a omezila jsem chodit do hospod a restauraci nejen kvuli alkoholu ale ted me vadi i kour takze si sakra vybiram..me to fakt nikdy nebralo i kdyz na modu jsem taky kourila ale jsem i lehky astmatik a z rodiny nekuraku takze fakt ne, navíc nemam rada kdyz clovek smrdi po cigarete a je to nejen zlozvyk ale i vypovida o cloveku ze je nervak, ze potrebuje berlicku..ale v Cesku hodne lidi kouri, na nekuraky tady nikdo nemysli, navíc mam "problemy" i s mou abstinenci, tedy lide maji problem, ja ne, to asi znate..

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Natálie - 01/01/2013 10:29

Já taky nekouřím a nikdy jsem nekouřila. Moje matka je silná kuřačka a od dětství mám k cigaretám odpor. Dokonce jsem si tak i vždy vybírala partnery, první kritérium: aby nekouřil, nepůsobí to na mě dobře. (jak srandovní, když tohle píše alkoholička, že?:))

Co se týče nabízení alkoholu, já s tím kupodivu problém nemám, nechodím nikam do hospod, když jdu někam do společnosti, na oslavu nebo raut, jednou odmítnu a nikdo dál nenutí, zvláštní, neumím si ani představit, že by někdo přemlouval:) Jediný člověk, který mi vždy nabízel a přemlouval, je manžel mé sestřenice, bývala jsem u nich pro něj dobrým parťákem na pití, sám má s alkoholem problém, ale tomu jsem řekla, jak na tom jsem, že jsem alkoholička a už nepiju, trochu jsem to doporučila i jemu, žádné velké přesvědčování a moralizování, jen takový podnět...říkal, že o tom přemýšlí, že pije moc, ale že zatím přestat nechce a až bude chtít, tak přestane(ehm)

Dnes už jsme v krásném novém roce bez alkoholu, to je super lidi, ne? Nechci ani jeden den tohoto roku zkazit alkoholem. Ráno bylo skvělé, baví mě nepít a to vědomí, že teď většinu národa bolí hlava a já vstala v osm vyspaná do růžova a k snídani si pekla sušenky:)

Pro pražské mám na dnešek tip: od 18ti bude kolem Smetanova nábřeží velký novoroční ohňostroj, 3400 efektů během 10ti minut, mohlo by to být moc hezké, my půjdeme:)

Přeju všem fajn první den, pravou nohou do nového roku, s dobrou náladou, úsměvem a bez té největší překážky-alkoholu.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jessie - 01/01/2013 11:38

Natalie ja jdu taky na novorocni ohnostroj, premyslim ze pujdu jen na Letnou, myslis ze je to dobry napad divat se na Strelak nebo radej do centra?

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jessie - 01/01/2013 11:39

KRASNY NOVY ROK VSEM, vidite, ti co vcera nepili, ze to jde i bez alkoholu a dnes zadna kocovina! :-)

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Natálie - 01/01/2013 12:00

Jessie: to netuším, ale my možná budeme koukat z Petřína, čro bude vysílat k ohňostroji hudební doprovod, budu to mít na sluchátkách přes aplikaci v telefonu, to by mohlo být hezké s tím výhledem na Prahu:)

Odpoledne jedeme na golfový simulátor, v březnu jedeme hrát do Španělska...vzpomněla jsem si na to, jak jsem přišla opilá na golfový trénink, jak mě můj trenér poslal domů, jak ponížene jsem se cítila, jako nějaká spodina společnosti, brrr, nikdy více!

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jessie - 01/01/2013 12:39

Kazdopadne si to uzij a krasny den v novem roce preji!

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Lanička - 02/01/2013 02:33

Jana Mertosová napsal:

Tož jsme asi přibližně stejný ročník Jani. Mně bude 53 v únoru. Taky to za mého mládí bylo in. Navíc jsem internátní dítě a na intru z našeho ročníku nekouřily tenkrát jen dvě děvčata. Jessie, buď ráda- jsi šťastný člověk, že jsi tomuto trendu nepodlehla.

Mně bylo 53 loni v červnu. K tomu alkoholu vždycky patřila cigareta. Již dlouho nekouřím doma, nemám ráda zakouřené oblečení. Snažím se kouření hodně omezovat a ráda se pohybuji v nekuřáckém prostředí. O to víc pak ta cigareta chutná. V současné době si netroufnu na nic víc, ale vzhledem k tomu, že si závislost na nikotinu uvědomuji čím dále častěji, určitě brzy přijde čas, kdy se obuji i do toho.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 02/01/2013 19:17

Tak jsem se trefila,co se ročníku týká..Taky mne spíš obtěžuje kouření a zřetelně si uvědomuju,že tím obtěžuju i druhé.Dnes jsem byla na AA.Byla tam i paní která u Apolináře byla.No vypadá to,že mne ta hospitalize postaví před hotovou věc.Program nabitý,naprogramovaná každá chvilka.Všechno přesně na čas,Zakouřit v rychlosti si holky běhaly v poklusu někde do zahrady.Myslím,že se mi konečně podaří se na to kouření vykašlat.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Natálie - 04/01/2013 15:22

Ahoj lidi:)

Tak jsem byla u té psychiatricky, kam mě poslala terapeutka.

Proběhl zhruba stejný první zjišťovací rozhovor jako u psycholožky. Bylo mi řečeno, že nezapíjím žádné deprese, že si tak jen "zpřijemňuju zlatý život", hm, to bych až tak neřekla, ale to je jedno, k psychiatrice jsem byla jen v rámci vstupního vyšetření, dále budu chodit jen k psycholožce.

Psychiatricka by dále řekla, že jsem sebevědomá a že podmínky pro to nepít mám ideální. Deprese prý evidentně nemám, ALE: přesto mi předepsala antidepresiva, prý to má pomáhat v odvykacím procesu, já ale po celý měsíc žádné problémy nepociťuji, tak nevím. Dnes jsem si vzala první tabletku (mám Asentru) a ty vedlejší účinky se mi vůbec nelíbí - motá se mi hlava, píská mi v uších a jsem taková nesoustředěná....přijde mi to takové zbytečné prát se s nějakými vedlejšími účinky, když jsem žádné deprese nebo úzkosti vůbec nepociťovala. Ale budu brát dál, ale štve mě to, obzvlášť proto, že mě příští týden čekají důležité věci, u kterých se potřebuji hodně soustředit:(

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 04/01/2013 15:52

Natálko,to je dobře.deprese se můžou a převážně taky dostavují časem,když člověk přestává pít.Léky na psychiku zabírají až 3-4týden po užívání.Co se týká vedlejších účinků-ty odezní samy.A ono je jedno proč člověk začne pít.Důležité je vědět co mu v životě,v povaze chybělo.Na to můžete přijít časem,pokud vydržíte nepít i díky psychoterapiím.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jessie - 04/01/2013 19:08

Natalie ty prasky bych nebrala, je to zbytecny v tvym pripade a priberes, bude ti blbe, jsou jiný

moznosti..ale je to tvoje volba. Hodne stesti a ver ze bude lip, s psychologkou je dobre se setkat.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Leesa - 04/01/2013 21:02

Antidepressiva pro člověka netrpícího depresí můžou znamenat dost velký problém, podle některých studií depresi můžou dokonce vyvolat, to bych konzultovala ještě s dalším doktorem. Přijde mi, že je v tomhle státě taky píší na všechno...

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jessie - 04/01/2013 23:29

Taky bych ty antidepressiva konzultovala s jiným doktorem, pisou to kazdymu a je to opravdu svinstvo do tela a hlavne zpusobuji taky zavislost, po vysazeni mas abstinencni priznaky, ja bych se do toho poustela jen v krajnim pripade

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Natálie - 04/01/2013 23:53

Ted' jste mě docela nahlodaly, je fakt, že mi je výborně a náladu mám skvělou a to bez antidepressiv...na druhou stranu jsem taková zvědavá...jestli třeba nebudu ještě víc v pohodě, nikdy jsem to nebrala, tak jsem zvědavá...co když ten pocit, který považuju za "cítit se výborně" by někdo jiný subjektivně cítil jako nicmoc pocit...co když budu ještě veselejší? asi to zkusím, měsíc a kdyžtak vysadím...

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Liba - 05/01/2013 06:30

Také mně připadá divné, že alkoholikovi hrnou "odborníci" plno skoro fetů, přitom ví, že ten dotyčný nemusí abstinovat a pít na antidepressiva je cesta do pekel rychlejší.V jiném státě by jistě doporučili AA, jenže u nás plno lékařů ani neví, co áčka jsou.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 05/01/2013 08:46

Můžu jen z vlastní zkušenosti. Až když už jsem nepila delší dobu, ZAČÍNALA JSEM SI UVĚDOMOVAT SVÉ STAVY, i ty kvůli kterým jsem původně začala pít. Alkohol jsem si nevědomky na tyto stavy naordinovala sama. Dokázal je původně všechny rozpouštět. Podlehla jsem tomu, že mi pomáhá. Byl to můj lék na všechno. Až mnohem později jsem si dokázala přiznat, že kdybych hned zpočátku navštívila odborníka a začala léčit touto cestou nemusela se celá závislost u mne projevit a to se vším všudy. Toto všechno jsem si uvědomila až po delší abstinenci. Navíc léky na psychiku působí trochu jako Antabus-taky se na ně nesmí alkohol-jinak se dosáhne naprosto jiných účinků.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jessie - 05/01/2013 11:07

po mesiaci vysadiť prasky nema reseni nebot az po mesiaci zacinaji teprve fungovat, mas v tom zmatek

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Hanka - 05/01/2013 12:47

Prosím vás, když už tu rdíte nebrat antidepresiva, tak si o nich něco zjistěte minimálně. Pak nebudete psát o abstinčních příznacích po vysazení a kontraindikacích pro lidi, co netrpí depresí! Moderní AD závislost nevyvolávají, nasazují sena různé psychické poruchy, úzkosti, poruchy příjmu potravy, obscese... apod. A pokud mám pochybnosti, půjdu se o tom rozhodně poradit s lékařem a ne na internetovou diskuzi. Tady vám můžeme jenom říct ano mě pomohli, nemě ne.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil OndraX - 05/01/2013 13:09

Chudák Natálka, ta je teď zmatená jak saně v létě. Můj názor je, že když se cítí dobře a deprese nemá, tak ty léky nemá brát. Na druhou stranu, každý má v něčem pravdu. Deprese se časem v abstinenci mohou dostavit, ale jestli si na ně dá alkohol tak jede do těch pekel. Problém je v hlavě, odborná pomoc je fajn, záleží taky na kvalitě té odborné pomoci. A záleží na mnoha okolnostech, jak ten člověk se sebou pracuje, na úhlu pohledu, jaké věci v sobě vlastně řeší.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Liba - 05/01/2013 13:10

Určitě souhlasím s Hankou, nevíme přesně, co T. přesně řekla lékařce, proč jí léky dala, každý jsme jiný, čili, na každého stejné léky působí trochu jinak, když už léky má, tak ať je jí, ale jistě na ně nepije.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 05/01/2013 14:51

Zcela jistě bych vůbec po svých zkušenostech nepodceňovala léčbu lékaře psychiatra a nezpochybňovala jeho nezáměr a už vůbec ne jeho diplom a zkušenosti. Je jedno co Natálka u lékaře řekla, či říkala. Psychiatři a psychologové už sami dokážou rozpoznat nemoc jako takovou, Podle gestikulace, podle celého projevu. Je pravdou, že nejen alkoholismus, ale už nadměrné pití způsobuje duševní poruchy, které se dají velice dobře léčit právě psychofarmaky - léky na psychiku, s pomocí psychologa - čili psychologickou cestou, kde se hledá příčina. U lidí s problémovým pitím - což je i Natálčin problém a nejen její - cestou střízlivosti - Toto je základní k úspěchu, od kterého se odvíjí to další.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jessie - 05/01/2013 18:29

Vsichni jsme dospěli, každý jednotlivec to má jinak a každý má právo vyjádřit svůj názor, což jsme tak učinili. Hlavní věc zůstává stejná - nepít, najít příčiny, vyléčit se - tedy abstinovat a vést šťastný život - cíl nás všech. Pokud dopomohou léky, tot otázka v tomto případě.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Lanička - 05/01/2013 18:58

U mě se čím dál častěji objevuje otázka PROČ jsem začala pít. Začalo mi naskakovat spousta věcí. Kolem mého šestého roku dostávali má rodiče barák. Zedníkům se podávalo k práci pivo a nějaký ten panáček, většinou medovina, ta se u nás dělala z polského spiritusu. Bylo to sladké, mně to chutnalo, chodila jsem po stavbě a dopíjela jsem zbytky z malinkých skleniček. Ve své zdravotní kartě jsem měla u pětileté prohlídky napsáno - nervově labilní. Uvědomila jsem si, že v 7. třídě jsem byla na psychiatrii, nevím, na základě čeho jsem se tam dostala, ale brala jsem nějaký sirup na žaludeční bolesti a nějaké prášky na spaní, snad hysteps - nevím. Je toho víc a to mě ujišťuje v tom, že tyto věci potřebuji probrat s odborníkem. Co je prvotní? Nezdravá psychika, nebo alkohol? Nejsem zastánce užívání jakýchkoliv léků, ale občas je jich holt potřeba. Věřím tomu, že se zamotané klubíčko rozmotá a bude líp

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil OndraX - 05/01/2013 19:30

Tak doufejme, že MUDr. ví co dělá, když jí tedy po "evidentně deprese nemá" napíše antidepresiva. Otázka je, co by jí řekl jiný odborník. Nepodceňuju práci a snahu doktorů, ale jsou to taky jen lidé a já mám dobré zkušenosti, ale taky i ty špatné. Nechci to tedy víc rozebírat, ale stačilo v mě

rodině přejít k jinému lékaři, který změnil léčbu a stav se zlepšil. Netýkalo se to alkoholu, ale tam taky spolupracuje víc doktorů - neurolog, psycholog a psychiatr. Ještě jsem si vzpomněl na bendera, kde je tomu konec... bral furt neurol, nezvládl to a napil se... z toho mám strach, léky a chlast nejdou dohromady, je to prostě riziko.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 05/01/2013 20:15

Ono záleží co si člověk pod pojmem DEPRESE představuje. Velice často si lidé myslí, že psychiatr je jenom na deprese, což se nezakládá na pravdě. Pak si odnášíš recept v domnění, že tam máš antidepresiva a ony to jsou léky na úzkosti, strach, rozlady, bipolární poruchu a pod. Těch rozladů a poruch, které nadměrné pití způsobuje a to nemluvím o tom kolik stavů způsobuje alkoholismus. To si připouští málokdo. Na Bendera vzpomenu pokaždé, když sem mrknu. Je potichu - to znamená jediné. Nedaří se, pije! A jestli jenom pročítá a nechce se mu s námi dělit? Tak možná na toto zareaguje.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana Mertosová - 05/01/2013 20:44

Jani. Já jsem taky jako prcek chodila na Vánoce ulízávat vaječný koňak, tetě na ovoce naložené v lihu, rumové pralinky jsem mohla na kila, u babičky Alpa na kosku cukru - často jsem si vymýšlela, že mne škrábe v krku abych tuto lahůdku dostala. Můj otec byl kvartální alkoholik. Střískal se tak 4x do roka, když ale zapadl do hospody, tak pít tam vydržel celý týden. Máma byla hysterka a manipulátor nás děcka vedla despoticky bez keců, rány padaly, naše názory ji nezajímaly a našim pocitům se jen vysmála. Doma se nic neřešilo. Problémy se zametaly pod koberec a to dusno si pamatuju dodnes. Jako holka jsem byla na psychiatrii celou 6třídou. Kvůli poměrům doma jsem se zesypala. Taky mi řekli, že jsem labilní. Kdo by nebyl? Máma nás stavěla proti otci. U mne se jí to nedařilo tak jsem to slízávala kde se dalo a jak se dalo. Nechápala, že je mám ráda oba dva. Dokonce otce jsem měla ráda víc než mámu. Už proto, že táta tohle nedělal a navíc našel si na rozdíl od mámy na mne čas a rozumněli jsme si spolu. Nebylo to jednoduché pro nikoho. No hodně věcí z jejího chování jsem mimoděk převzala i já a dokázala přenést do svého dospělého života aniž bych si toho byla vědoma. Mí 2 nejstarší synové tím byli taky poznamenáni, než jsem začala přicházet k rozumu. Ovšem tolik jsem ho neměla, protože už jsem začínala pít. Už z dětství jsem si odnesla pocity strachu, úzkostí. Už jako dítě jsem hodně věcí v sobě potlačovala, styděla se za ně, za sebe, stejně jako v podvědomí, že nic neumím a nejsem k ničemu - což jsem slyšela často.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Natálie - 06/01/2013 00:50

Tak jen to upřesním: opravdu mi ta doktorka řekla, že deprese nemám, že jsem společenská a živá osoba že prý ale po zkušenostech píše AD všem pacientům, že prý některým to pomáhá proti bažení

upřímně: na mě ta doktorka zrovna dojem neudělala, byla taková zanedbaná(špína za nehty, ousané vlasy), 3x během našeho rozhovoru vzala svůj soukromý mobilní telefon a taky mi řekla, že "vy nepijete, že byste si tím něco řešila, vy si tak pijete na ten zlatej život a říkáte si že to dělají všichni" , s čímž teda nesouhlasím a vůbec netuším, kde to vzala, protože nic takového jsem jí neříkala:)

zkusím se zeptat ještě i té psycholožky, jsou na jednom pracovišti, ale z té mám lepší pocit, tak třeba mi to vysvětlí...jdu k ní v úterý, tak vám sem potom napíšu, co mi řekla:)

dnes jsem vzala antidepresiva po druhé a žádné vedlejší účinky už jsem neměla, zatím se cítím úplně stejně jako před

Re: Prestal som piť.

Vložil OndraX - 06/01/2013 08:07

Když jsme u těch příčin pití,tak na pivo jsem začal chodit až po dvacátém roce,do té doby to bylo příležitostně.Pil jsem jak každý,záleželo na okolnostech,když jsem musel v práci jezdit autem tak třeba půl roku sem si nečuch.V opačném extrému jsme tam seděli od rána do noci a udržovali se lahvičkou.Asi po deseti letech se to začlo zintenzivňovat a hlavní důvod byl ten,že sem neunes svou složitou životní situaci.Nedokázal jsem se vyrovnat s vážným onemocněním ženy,prostě sem to spláchnul,abych na to nemyslel.A pak po čase takového pití už to znáte,rozsvítilo se mně takové to varovné světlo v hlavě a snažil jsem se z toho dostat.Pořád mně to poráželo,po každém pokusu bylo hůř a hůř,šílené stavy.No a po delší abstinenci se to začlo všechno upravovat nějak samo,jsem takový se vším vyrovnaný a smířený.Všechny ty stavy ustoupily,cítím se dobře,někdy se mně vrací minulost co jsem udělal možná špatně,to já právě nevím,ale nemá smysl se tím trápit.

Vlastně se říká,co tě nezabije,to tě posílí a mé dětství nebylo taky moc radostné a brzy jsem osiřel a možná to mně pak pomohlo.Postupně,taky sem býval takový ten někde v koutě,poprve jsem poznal psychologa po maturitě na pracáku a to mi-až dnes mně to dochází-pomohl.Už ve škole jsem měl sice takovou tu sílu,když mně něco nešlo tak jsem na tom šíleně makal,ale chyběla mně ta průbojnost a nenechat dřevo na sobě štípat,taková ta asertivita.A v práci jsem to dotáh pak daleko,jenomže co z toho,sice mně to bavilo,ale nenaplňovalo,málo času,plno peněz...Tož asi tak.

Re: Prestal som piť.

Vložil Liba - 06/01/2013 08:12

Ondro, život Tě dost otřískal, stejně jsi vyhrál, víš totiž, co je pokora, to je ty výhra.Jen vydrž nepít a nezapomínej na to, že chlast je past.

Re: Prestal som piť.

Vložil Natálie - 15/01/2013 14:51

Tak co lidi, jak se daří v abstinenci?

Já zatím měsíc a půl, k psychoterapeutce prý mám chodit jen 1x za 3 týdny, přijde mi, že si tam nějak nemáme ani moc co povídat, ale říkala jsem jí, že stejně mi nejspíš pomáhá to, že vím, že "se léčím", že někam docházím a dělá mi dobře, že jí tam vždy můžu říct, že se daří abstinovat úplně bez problémů. Přijde mi to až takové podezřelé jak mi abstinence nedělá žádné problémy, nemám žádné bažení...je mi jasné, že to někdy přijde, proto se snažím být na to připravená. Do styku s alkoholem nepříjdu vůbec - mám suchou domácnost, nechodím nikam kde se pije...terapeutka mi poradila i přepínat v tv i reklamu na alkohol, nekoukat se ani v obchodě na flašky, prostě ani žádný vizuální kontakt...přijde mi to trochu moc, ale dělám to:))

Momentálně jsem v takovém stadiu, že by mi přišlo takové divné, nepřírozené, kdybych šla a koupila si něco...

Budu vám sem psát, kdybych měla nějaký nový postřeh.

Zvláštní je, že jsem zkoušela přestat 100x a nešlo to. A teď po 101ní se něco přepnulo a ani k tomu nebyl potřeba žádný pád na dno. Raději zůstávám ve střehu.

Co ale můžu říct s jistotou je to, že kdybych neměla suchou domácnost, tak bych na tu láhev třeba v lednici musela pořád myslet, jsem ráda, že i můj partner přestal kvůli mě pít. Je to tak mnohem jednodušší.

=====
Re: Prestal som piť.

Vložil Natálie - 15/01/2013 14:55

a ještě jeden postřeh:

moc mi pomáhá, že mi mé okolí věří, že mě podporují, přítel mi říká, že je na mě pyšný, že jsem dobrá....sestřenice i švagrová mi volají každý týden a taky mi říkají jak jsem skvělá, že mi to tak jde...na mě vždy fungovala ta pozitivní motivace a podpora, jsem jim za to vděčná.

To že jsem abstinující alkoholik neberu jako ostudu, beru to jako to, že jsem opravdový bojovník. Žádné Běčko :)

=====
Re: Prestal som piť.

Vložil Standa - 15/01/2013 22:06

Ahoj. My alkoholici jsme odlišní od ostatních pijáků tím, že máme alergii na alkohol. Jejím projevem je zvýšená žádostivost po alkoholu. Tak jako alergikovi na jahody se alergie projevuje kopřivkou nebo průjmem, alkoholikovi se po první skleničce zvýší žádostivost po další skleničce a další ...Je to nemoc našeho těla.

Přijde "flám" a po něm výčitky svědomí, strach z toho co jsem vyváděl, sebelítost, vztek, naplňuje nás pocit viny, jsme neklidní, podráždění, nespokojení, jsme bezmocní a síla vůle přestává stačit. Vše co jsem kdy spáchali kvůli chlastu zapomínáme. To je projev naší duševní nemoci, který končí nebo vlastně pokračuje další první skleničkou a spouští se alergie a naše žádostivost...kolotoč končící pomatením nebo smrtí.

Je jedno jak dlouho nepiju a nebo jak mne ostatní podporují nebo nepodporují, je jedno jestli piju pět nebo dvacet let, je jedno jestli jsem byl zavřený jednou nebo pětkrát, je jedno jestli jsem byl rozvedený jednou nebo pětkrát nebo vůbec, je jedno jestli mám práci nebo ne. Zůstávám alergikem na alkohol bez schopnosti ubránit se první skleničce.

MÁTE TO TAKY???

Anonymní Alkoholici mají jedno řešení, které funguje.

Standa, uzdravený alkoholik s úsměvem...

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Natálie - 15/01/2013 22:12

Staníku, uzdravený alkoholik je holý nesmysl, sorry;)

A nemyslím si, že je jedno, jestli abstinuji. Mě se s abstinencí žije moc dobře a nehodlám na tom nic měnit:)

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Liba - 16/01/2013 05:13

Standa myslí asi nepijící alkoholik. Jasně, že nemocní budeme do smrti. Nemoc máme stejnou, ale ten, co nepije léta, je sice také ohrožený, ale přeci jen ví víc o abstinenci, jejich výhodách, než nováček, co přestává pít. Malý rozdíl tu je.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Natálie - 16/01/2013 17:20

Upřímně, lidi jako tady Standa, mě od AA dost odrazují.

Jsem ráda, že mám svou terapeutku a životní styl, který se s alkoholem neslučuje, mám pro co žít. To mi stačí.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Liba - 16/01/2013 19:45

Ono něco jako vděčnost určitě u Standy hraje roli, u mně také. Byla jsem na tom moc zle, na AA jsem našla vše, pomohli mně neskutečně, díky nim nepiju, žiju.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Natálie - 16/01/2013 21:57

Líbo, to chápu a věřím, že někomu vyhovuje tato cesta, ale nemyslím si, že by to bylo univerzální pro všechny. Ano jsme stejní v tom, že jsme všichni alkoholici, ale jinak jsme lidé různí, mě třeba terapeutka řekla, že se k ní do skupiny ani nehodím, že si myslí, že by mi to nic nedalo a proto jsme se domluvili na individuálu.

Navíc se velmi nerada sdružuju.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Liba - 17/01/2013 06:40

Třeba To tak vyhovuje, ale už jsi zkusila skupinu AA? Na individuálu máš víc času na popovídání s lékařkou, na AA uslyšíš opravdové příběhy, zkušenosti ze života, což v žádné škole nenaučí.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Natálie - 17/01/2013 12:36

opravdové příběhy a zkušenosti si přečte člověk i tady....

a můžu všem doporučit všechny 3 knížky o alkoholičkách od Moniky Plocové, spousta příběhů a zajímavých zkušeností z léčby....

a dobrá je i kniha Hořkosladká medovina, taky jeden silný příběh jedné alkoholičky...

člověk je ale individuum, nejlepší je znát sebe, vědět jak se sebou pracovat, zabývat se sebou. A být na sebe hodný. A přijmout fakt, že alkohol už může v našem životě existovat jen mimo nás. Nebojovat, nesnažit se ho přeprat, ale přijmout to jako fakt...že ten problém je, ale lze žít vedle něj, aniž by se nás dotýkal...pokora...to člověk dokáže i sám.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Liba - 17/01/2013 13:12

Tohle všechno člověk ví, když už je pár měsíců čistý, ale alkoholik, nebo začínající abstinent ví prd, je nešťastný, zmatený, neví nic o své nemoci, co s ní, jak žít.....

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jessie - 17/01/2013 20:06

proč by měl být abstinent nešťastný??

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Natálie - 17/01/2013 21:48

Jessie: Líba píše začínající abstinent

Každopádně já po měsíci a půl abstinence jsem začínající abstinent a jsem úplně v klídku a všechno to, co jsem psala, si uvědomuju a ztotožňuju se s tím.

Příští týden se musím zeptat terapeutky, jestli to není divné, že jsem v pohodě, nemám žádné bažení a žije se mi úplně bezproblémově. Zdá se mi to jakési podezřelé, když čtu, jak to je těžké a já ten průběh mám úplně jiný.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Liba - 18/01/2013 04:10

Také jsi nemusela být alkoholička, jen jsi pila víc, než bylo zdrávo, pak to zvládáš lehce.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jana - 18/01/2013 08:06

A kde je ta hranice mezi alkoholikem a tím, co pije víc, než je zdrávo...????

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Natálie - 18/01/2013 12:33

Líbo, alkoholička jsem, to jsem si jistá.

Pila jsem sama doma, třeba 3 dny v kuse. Brala si v práci dovolenou, když se pití protáhlo. Pila jsem i tajně na návštěvě, svému bratrovi jsem byla opilá svědčit na svatbě atd. atd., věř tomu, že o alkoholismu vím své...

a přesto se mi daří abstinovat lehce, je to asi individuální. Jsem zvědavá co mi na tento dotaz řekne ta psychoterapeutka.

Možná mi přeci jen mocně pomáhá fakt, že právě prožívám nejpohodovější životní období, kdy se vše daří a rýsuje se spousta pozitivních změn v budoucnosti. Je tam ten motor, takové startovací podmínky přeci jen všichni nemají.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Sabi - 18/01/2013 17:50

Ale mají. Např. můj přítel si našel po roce novou práci, já se o něj starala, jak nejlíp jsem mohla. Byl úplně v pohodě, nepil, na dotazy odpovídal, že žádné bažení nepocituje... Mezi svátky jsme sportovali, chodili plavat, byli na běžkách. V pondělí šel do práce, dostal ode mě pusku, domluvili jsme se na odpoledne - a už jsem ho neviděla. V pondělí večer ještě zavolal, že je u sebe a to už jsem věděla, že je zle. Sotva mluvil. Od té doby o něm vůbec nevím. Alkohol si vybírá svojí daň...
Buď ráda, že to tak nemáš. A drž se, doba je zlá.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Pavel - 21/01/2013 16:03

:-(to je to čeho já se strašně bojím, abstinuji 18 měsíců a pořád mám sny že jsem zalez a zpil se. Probuzení z takového snu je vysvobození a pocit vítězství, není vyhrána válka, ale každý den jedna bitva. Hodně sil

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Standa - 22/01/2013 08:43

Ahoj Natálie a ostatní. Já jsem opravdu uzdravený alkoholik. Nejsem však vyléčený. Jak jsem již psal minule mám alergii na alkohol a nesmím si dát první skleničku. Díky programu AA jsem se však zbavil posedlosti, která byla příčinou toho, že jsem si tu první sklenici zase dal.

Je to vlastně rozdíl mezi normálními pijáky a alkoholiky. Normální piják si dá své pití a přestane, když mu nechutná nebo má pocit že má dost. Těžký piják pije stále, ale když se stane něco v jeho životě(úraz,zamiluje se) přestane a už nepije.

Jen alkoholik se odlišuje tím, že má alergii na alkohol a po první skleničce potřebuje další a další...

Natálie. To že vás AA odrazuje není nic neobvyklého. Náš způsob řešení je neobvyklý byť účinný. Já vám strašně moc přeji aby vaše abstinence byla trvalá a vy jste tak mohla být šťastná a v pohodě. Jen my víme co se v nás odehrává za otrocký kolotoč hnusu při aktivním pití.

Přeji hezký den. Uzdravený alkoholik Standa s úsměvem...

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Natálie - 24/01/2013 17:45

Stando, děkuji a přeji Vám to samé:)

A to že alkoholik nesmí už ani jednu skleničku, která to peklo nastartuje znovu....to je myslím vše jasné...sama nevím, proč i přes to vědomí lidé-spolubojovníci neustále padají a padají....

Ani nevím, jak je možné, že mi to tentokrát takto jde, zkoušela jsem přestat pít spoustukrát, znova a znova...všechno už jsem měla o alkoholismu načtené, sebe zanalyzovanou a pořád to nešlo...snad 100krát jsem přestala a po 14ti dnech zase začala, léta...a pak to zkusila po 101...a něco se stalo...nevím co...ale téměř 2 měsíce jsem na to, že bych se napila ani nepomyslela, něco v sobě jsem si nastavila na abstinenci, nevím jak se to stalo, ale já si věřím, že to půjde nadále tak dobře...ale neustále jsem ve střehu a v kontaktu se svou nemocí, neusínám na vavřínech...

Chci jen říct lidem, co se po x-té marně snaží, že má smysl to zkoušet, má cenu se snažit přestat a nevzdávat to! Prý už prvním svým pokusem jsem v sobě něco nastartovala, uzdravování, posilování...a jednou se to konečně podařilo

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Liba - 24/01/2013 18:40

Určitě souhlasím, nestydět se začínat znovu, nevzdávat se, naučit se žít bez chlastu. Málokdo z alkoholiků si už pamatuje, jaké to je bezvadné, nebýt poskok alkoholu.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Standa - 25/01/2013 08:41

Ahoj všem. Byl jsem také velký bojovník za střízlivost a léta jsem padal a vstával a padal..Nerozuměl jsem tomu, styděl jsem se za to. Měl jsem výčitky svědomí a byl jsem naplněný pocitem viny. Když jsem šel vyzkoušet AA byl jsem k smrti unavený z tohoto nikam nevedoucího živoření. A tady jsem se konečně dozvěděl příčinu svých potíží. Není to jen alergie na alkohol, protože to by stačilo nenapít se, ale dozvěděl jsem se, že jsem i duševně nemocný a nemám obranu proti první sklence.

Když jsem to celé uviděl na papíře, uvědomil jsem si jak jsem proti tomu úplně bezmocný a jak mé snažení bylo prakticky beznadějně...

Jenže v AA je jedno řešení. Program uzdravení, který mě zachrání, když se ho budu řídit. Je to návod k navrácení duševního zdraví. Napsali ho i pro mě! Je pro každého, kdo chce přestat pít a uzdravit se! Jsem tři roky a čtyři měsíce střízlivý a žiju neskutečným životem. Nepít alkohol je pro mě přirozená věc o které už nepřemýšlím, zmizela má posedlost a z mého živoření a únavy se stala síla a radost. Přeji krásný den, Standa, uzdravený alkoholik s úsměvem...

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Natálie - 29/01/2013 19:41

Tak jsem se rozhodla, že to risknu a přeruším ten svůj klidový relaxační režim, ve kterém se mi už 2 měsíce tak dobře abstinuje. Začala jsem si hledat práci a po 2 pohovorech sehnala. Moc dobrou práci, v médiích. Nastupuji hned v pátek.

Myslím si, že se mi asi tak dobře abstinovala díky speciálnímu režimu, kdy jsem sportovala, relaxovala, nakupovala, rozmazlovala se, žádný stres. Určitě obzvlášť v začátku stres v práci bude, ale mám přítele a kamarády, kteří jsou připravení mě jakkoliv podržet a pomoci. Ale věřím si, že stres zvládnou a nenapíju se, ale dost se bojím, že přijde to bažení. Musím si najít nějaké ventily, vím, že po práci se mi cvičit chtít nebude, takže si musím udělat nějaký jiný rituál, odpočinkový.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Natálie - 28/02/2013 07:00

Ahoj všem:)

tak mám za sebou 3 měsíce abstinence a musím říct, že stále naprosto bez obtíží, žádné bažení, žádná nepohoda, pořád nějak nemůžu uvěřit tomu, jak jednoduché to je, takže jsem pořád v takovém posvátném střehu. Občas zajdu za terapeutkou, ale spíš jen tak abych se pochlubila, jak mi to jde, nic konkrétního tam neřešíme. Ptala jsem se jí čím to je, že s abstinencí nemám problémy, i když diagnostikovaná jsem jako jasná alkoholička...prý jsem "osobnostně dobře poskládaná" a navíc nemám žádnou přidruženou diagnózu, žádné úzkosti či jinou psych. diagnózu, kterou bych alkoholem řešila....věřím, že když si mozek s nějakou fobií či úzkostí najde v alkoholu berličku, tak to musí být mnohem mnohem těžší..protože si alkohol vyhodnotí jako lék.

přeju všem, ať se daří, má smysl se o abstinenci pokoušet....mě se to podařilo až asi na miliontý pokus, ani jsem to už nečekala...

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil OndraX - 28/02/2013 10:53

Super,držím palce.Ale buď obezřetná,vrací se to,taky sem si myslel Huráá a pak mně to Málem dostalo.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil JanaK - 03/03/2013 11:58

Ahoj všem. Já abstinuju dnešním dnem přesně půl roku. Stejně jako Natálie jsem si asi nějak nastavila, že alkohol pro mě prostě neexistuje. Začátky nebyly jednoduché - psala jsem sem v září - ale nakonec ty

abstinenční příznaky poměrně rychle odezněly. A to jsem opravdu pila dost a léta. Nejdřív pivo, víno, poslední dva tři roky tvrdý - víno už mi nestačilo. Ke konci tak půl litru denně - i víc. Pořád. Nebyl den, abych do sebe nekopla aspoň plácačku. Pila jsem natajno a tak jsem furt běhala pro plácačky (se dá schovat do kapsy, půllitr je vidět) a taky mi bylo jasné, že kdybych si doma schovala větší balení, byla jsem schopna to vypít za večer. Teď vůbec nic, ani nemám chuť nebo potřebu. Nebyla jsem u žádného lékaře, psychologa ani v AA. Jen ze začátku jsem to řekla své obvodářce a dala mi TIAPRIDAL - ani jsem si ho nevzala. Opravdu to jde a je to skvělý - úplně jiný život!! Ani při stresu nebo nějakých psychicky náročných situacích (musela jsem třeba nechat utratit psíka, co s námi žil 16 let a bylo to strašný) nejen že si nedám panáka, ale ani mě to nenapadne. Držím všem a sama sobě palce, ať se nám daří :)

Re: Prestal som piť.

Vložil Josef - 23/04/2013 13:41

Ahoj.. je mi o 14 let víc, a problémy s alkoholem jsem měl když mi bylo 32. Pomohl mi Dr Nešpor (tímto mu opět děkuji). Psal jsem si s ním emaily a neskončil jsem v Bohnicích jen proto, že jsem ho poslechl a tvrdě odmítal alkohol ze dne na den. Dostal jsem se z toho, ale bylo to hodně nepříjemné. Pil jsem pivo i potom, ale ... Dnes je duben 2013 a je to přesně 7 měsíců co nepiju vůbec alkohol. Neměl jsem problémy s pitím, ale donutila mne situace stran metanolové aféry vloni. Vadilo mi, jak se o alkoholu neustále mluví a lidé tu situaci brali jako konec lidstva. Přečetl jsem si článek o Masarykovi (asi 20x) a ten den jsem přestal pít alkohol. Je mi skvěle, mám čas na všechno, v práci se cítím líp a čekáme 3 dítě. Zde přikládám link na článek, který mi změnil život.

http://www.phil.muni.cz/fil/blok/katedrovy_kost_2004/pavlincova.html

Re: Prestal som piť.

Vložil Alena - 23/04/2013 15:59

Ahoj, snažím se přestat pít, chodím do ambulance. Dařilo se mě do neděle. V neděli jsem šla s přáteli do hospody, což jsem nezvládla, takže začínám znova. Jsem kvartální alkoholik a neumím přestat pít. Teď už vím že do hospody nemůžu, zbytečně jsem zahodila 3 měsíce co jsem byla čistá. Kamarádce jsem se dnes přiznala co mám za problém a že do hospody nemůžu a nechci chodit, že na pokec může chodit ke mě. Škoda že jsem ji to neřekla dřív. Dnes mám špatné myšlenky, ale vím že každý den to bude lepší a lepší.

Re: Prestal som piť.

Vložil alena - 23/04/2013 22:31

Ahoj Aleno, tady taky Alena - můj první příspěvek byl o léčbě v Bohnicích, za který jsem si to pěkně slízla od Líby.

Taky kvartální alkoholik, nyní na Antabusu.

Antabus mám jako pojistku, ještě si úplně nevěřím. Ale s Antabusem zvládám, a zvládám docela dost. S

alkoholem jsem začala, abych přebila panicko-úzkostné stavy. Pěkná chuťovka vám řeknu. Naštěstí jsem našla lidi s pochopením a vírou v člověka. I když selže, podají pomocnou ruku. Ví, jak je to těžké. A vědět, že tu pomocnou ruku někde mám, je pro mě strašně důležité.

Já jsem vlastně začala psát, aby nedošlo k mýlce, JÁ abstinuju. A Tobě milá druhá Aleno držím palce v boji s tím démonem. Stojí to za to. Protože je mi dobře a protože je dobře i těm kolem mě.

Držím palce, taky Alena

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Liba - 24/04/2013 05:57

Alčo, stalo se, napila jsi se, neřeš to, začni znovu, poučila jsi se. Druhá Alčo, vysvětlili jsme si to, ne? Určitě nechtěně jsi svým příspěvkem mohla pár lidem ublížit, odradit je od léčebny, někdo si to tam pochvaluje, a kdyby tam nešel, mohl by se upít, což je dost vážná věc.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Alena - 24/04/2013 09:04

Každý den bude lepší, vím to, ale teď musím nejdřív odpustit sobě. Strašně mě to mrzí že jsem selhala, protože ty 3 měsíce byly nádherný a rodina zářila štěstím. Nejhorší bude první týden, než si srovnám myšlenky v hlavě, smírím se s ostudou a sama sobě odpustím. Nejraději bych zalezla do postele a už nikdy nevylezla, ale dnes jdu do práce, tak přijdu na jiné myšlenky. Říkám si stalo se a asi se to stát mělo, protože dnes už vím že hospodám se musím obloukem vyhnout a hlavně že není ostuda někomu říct pravdu že se léčím a že at se nezlobí že do hospody nejdu, protože větší zlo je jít do hospody a vědět že to nezvládnou a dělat ze sebe něco co nejsem. Dozvěděla jsem se z netu, že alkoholik má hlavně problém v tom že se nemá rád. Máte s tím někdo zkušenosti? Já ano, tak od včera každý den stojím chvilku před zrcadlem a říkám nahlas miluju tě. Doma to že jsem se napila vzaly vcelku dobře, byly rádi že jsem pila jen 10 hodin a né 4 dny jak jsem to dělala dřív a ani druhý den jsem nescháněla lahev, oni v tom vidí pokrok, ale já vtom vidím selhání. Já jsem se taky nepoučila z rodiny, strýc se upil k smrti, matka i otec denně pivo a vino, takhle bych mohla pokračovat, ale já nechci skončit zničená alkoholem žít mám moc ráda, ale teď se sním trochu musím poprat. Doktor mě jasně říkal, doživotní abstinence, protože to máme v rodině. Děkuji za podporu, ani nevíte jak je pro mě důležité vědět že v tom nejsem sama.

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Katy - 13/05/2013 22:13

Ahoj :-)

Tak jak se zde všichni držíte?

Já po dlouhé době ulítla, minulý týden jsem měla volno a pár dní po sobě jsme si dopřávala, co mi hrdlo ráčilo. Takže v neděli ráno jsem měla bolehlav a navalovalo se mi jako dlouho ne, což jsem si zasloužila

a hned mě utvrdilo v tom, že pro mě je nejlepší abstinence a další recidivu nechci dopustit. Loni jsem se v pohodě držela přes půl roku (než přišly Vánoce). Předtím jsem pila celkem často hlavně o víkendech. A mám to v rodině, mí rodiče pijí oba denně, strýc pije 25 let a je z něj živoucí troska s alkoholovou demencí a neschopností se o sebe starat (a takhle dopadnout tedy nechci).

Je to všechno v hlavě, podle mě. Nepodléhat temným myšlenkám, hlavně v těch prvních dnech, co se člověk čistí a dostává z toho nejhoršího.

Já si vymyslela takovou svoji mantru, kterou mám napsanou v deníku. Abstinence znamená: čistotu, jasnou mysl, lásku, porozumění, vyrovnanost, krásu, milování, dobrý pocit sám ze sebe..... Čtu taky knížku od pana Nešpora, jsou tam velmi zajímavé postřehy. Cvičím, což taky pročistí hlavu. A hlavně - přítel mě v tom podporuje, což je důležité pro mě hodně, jelikož toho člověka bych v životě kvůli vlastní chybě nechtěla ztratit. On ví, jaký mám problém se ubrzdít, když se rozpiju, takže mám oporu v něm

Takže střízlivosti zdar, držím všem palce!!!

=====

Re: Prestal som piť.

Vložil Jessie - 15/05/2013 13:53

Držte se všichni!

Já jsem abstinent přes 10. měsíců a jde to.

=====