pomoooc
Vložil petra - 19/05/2010 11:35

_____

Dobrý den,
chtěla bych Vás poprosit o radu. Piji každý týden v pátek a někdy se to protáhne i do soboty, piju jen pivo,ale když si dám jedno tak pak piju jak prokoplá a dokud neodpanu tak piju. Chodím do práce, která mě moc baví a v tom je ten problém, někdy mě chut na alkohol přepadne např. ve čtvrtek, jako např. minulý týden jdu na pivo a zaspím do práce popř. tam vůbec nedojdu, už s tím začínám mít problémy, ted jsem to ještě uhrála na nemocenskou- že jsem do práce nepřišla. Ale už jsem neměla alkoho 5 dní a cítím se nervozní a nejradši bych ted šla do obchodu a koupila si pivo.V obchodě jsem sice byla,ale koupila jsem si kofolu, ale necítím se vůbec dobře a nevím co mám ted v takové situaci dělat :-(Jak chut na alkohol zahnat????Stavy přicházejí návalově chvíli jsem OK,ale pak jsem zas nervozní a motá se mi hlava. ted je to docela kritické tak nevím co dělat??? Předem moc děkuji za vaši radu s pozdravem petra

==========

Re: pomoooc
Vložil ivlik - 19/05/2010 15:10

_____

Milá Petro,v žádném případě si alkohol/ani pivo/nekupuj!Nejsem odborník,tak jen ze své zkušenosti:může se jednat o počáteční abstáky,nutkání se napít je silnější než zdravý rozum,myslím že bys toměla ustát,vydržet,než se stane malér.Zažen chutě aktivitou a hodně pij,samozdřejmě nealko,kup si čokoládu a snaž se vydržet.pokud nevydržíš,v nejbližší době vyhledej AT poradnu nebo jinýho ODBORNIKA přes alkohol a problém začni řešit. :(

==========

Re: pomoooc
Vložil Hana - 19/05/2010 15:13

_____

Dobrý den , četla jsem Váš příspěvek a musím říct , že jsem měla ten samý problém . Taky piju jen pivo občas nějakou pulku a když začnu tak piju dokud to jde . Tak jako vám se mi začal alkohol motat do života . Dostávala jsem chuť na pivo i přes den tím , že dělám v hospodě nebyl problém si ho dát kdykoliv i když v pracovní době jsem nikdy nepila ale jen co mi skončila šichta šla jsem na pivo . Řekla jsem si , že to není mžné takhle pít a rozhodla jsem se to omezit . Ze začátku jsem měla stejné pocity jako vy chvilkové stavy , že je mi fajn a pak nejdnou přišla zase myšlenka že bych si dala pivo ?? Ale nedala dneska je to přesně měsíc co nepiju vůbec žádný alkohol a je mi čím dál lépe. Chuť na pivo jsem řešila pitím Birellu nealka piva je pravda že v prvních dvou týdnech jsem byla schopna vypít za den i 3 až 4 birellly ale je to lepší než normální pivo , protože neobsahuje alkohol .... myslela jsem že když pujdu se znamyma do hospody že to nezvládnu a budu opět pít ale nestalo se ... dala jsem si birell nebo nějaký džus . A pokud jsem opravdu měla obavy , že bych to nezvládla a dala bych si tak jsem jela autem takže jsem měla důvod nepít protože jsem velký odpurce alkoholu za volantem . Nevím jestli jsem Vám nějak pomohla jen ať víte, že nejste sama . Přeju hodně štěstí a síly jde to .... ;)

==========

Re: pomoooc
Vložil petra - 19/05/2010 15:56

---

děkuji moc, že jste mi napsali :) Nakonec jsem to zahnala uklidem, vyguntovala jsem celý byt a snažila se pít tu kofolu.Ted je to trochu lepší.Navíc je velké štěstí, že jsem si to pivo nedala, nebot mi po poledni přišla kontrola z prace jestli jsem doma.kdybych si to pivo popř. piva dala, tak nevím jak bych to vysvětlovala, že ze mně táhne...no bylo to štěstí!!!! Budu se snažit dál!!Snad to nějak zvládnu!!! Ještě jednou moc děkuju za podporu!!! :)

==========

Re: pomoooc
Vložil ivlik - 19/05/2010 16:36

Petro,počítej s tím,že se ti chutě budou vracet a nepřekonatelný chtíč si něco dát se snaž zvládnout.Ta kontrola taky možná nebyla náhodná.Ale čím dýl to vydržíš tím to bude slabší a lehčeji zvládnutelné.VYDRŽ!A já držím tobě palce. :)

==========

Re: pomoooc
Vložil Hana - 19/05/2010 16:40

No ještě , že tak ... pokud nebude kofola stačit tak kze svych zkušenosti doporučuju nealko pivo mi to moc pomohlo ...sladkosti taky dřív jsem nejdela sladke skoro vubec a ted neni den bez tatranky B) možná člověk přibere ale já mám nové motto : Raději tlustý absitent než hubený alkoholik :) ted jsem začala i cvičit takže už jdou kila dolu a člověk když nepije tak se i lepe hubne ... přeju hodně sil a pevné vůle zas napište jak to pokračuje musíme se navzájem podporovat !!!!

==========

Re: pomoooc
Vložil airwalk - 19/05/2010 16:57

:) Jo tatranky, těch mám taky obrovskou spotřebu a pak taky občas, když na mne přijdou hříšné myšlenky, koupím si něco v ceně půllitru, co bych si jinak nekoupil. Dnes zrovna jsem si koupil dva drahé časopisy a při listování a lebedění u kávy s tatrankou jsem si řekl "vidíš a dříve by jsi to prochlastal" Je tolik nádherných "hříšků", které člověku neničí život jako alkohol.

==========

Re: pomoooc
Vložil Hana - 19/05/2010 18:33

Je to pravda ...když jdu sice posedět s přáteli tak utratím více než oni protože to nealko je dražší ale raději zaplatím víc a budu mít čistou hlavu dobrý pocit a na druhy den mi hlavně není špatně a nemám výčitky ... a čím víc těch dní je a odcházím z hospody uplně čistá tak tím víc jsem na sebe pyšná pokud se to dá tak nazvat :) ..... at žijou tatranky !!!! :unsure:

==========

Re: pomoooc
Vložil petra - 19/05/2010 19:05

Ahooj lidi, jsem moc ráda, že píšete, je to povzbuzující!! Jen nevím jak to dneska zvládnu...koupila jsem si jedno pivo, ještě jsem si ho nedala....tak nevím :(snad to nějak vydržím...zatím jsem na kofole.... :S

==========

Re: pomoooc
Vložil airwalk - 19/05/2010 19:21

Kašli na pivo! Začneš jedním, dostaneš chuť na další... raději si tady popovídej...

==========

Re: pomoooc
Vložil Hana - 19/05/2010 19:22

Petro jestli můžu poradit zkus to zvládnout .... zvládneš to dneska a bude to tvůj první den bez alkoholu a zítra bude další a tak dál ... vůbec neměj alkohol doma ... vím co prožíváš já jsem prožívala to samé a měla jsem to o to težší že dělám v hospodě ... ale musíš si říct, že to zvládneš že tě přece nemůže nějaká flaška piva přemoct ... otevři vylij to a nebo to rovnou hod za psem B) .... zvládneš to .. já jsem právě dojedla tatranku a dopila birell !!! ;) .... držím palečky !!!

==========

Re: pomoooc
Vložil petra - 20/05/2010 10:03

Ahojte, tak včera večer jsem to nedala a dala jsem si dvě piva.Je to sice blbé, že jsem to nevydržela,ale na druhou stranu úspěch, že jsem se neopila do bezvědomí...Dneska se cítím jakž takž,ale čeká mě víkend tak jsem zvědavá jak to zvládnu. Co vy??jak valčíte?? Držím palce všem!! petule

==========

Re: pomoooc
Vložil ivlik - 20/05/2010 12:32

Peto,je škoda že jste nevydržela,ale nevěste hlavu,první pokus se nezdařil určitě to dáte příště,jen neusněte a nevzdávejte to! :(

==========

Re: pomoooc
Vložil Hana - 20/05/2010 13:19

Takže nevydržela ??? Škoda ani ta kofola nepomohla ??? To je mi líto ... člověk si to musí urovnat hlavně v hlavě co dopravdy chce a jestli mu ten chlast stoji za to !!! Já jsem včera byla v hospodě až skoro do pul 3 do rana ale nedala jsem si nic odešla jsem s čistou hlavou dobrým pocitem a rano jsem byla ok a můžu si zapsat další den ... když to tak vezmu tak už při představě že bych pila a rano by mi bylo špatně tak mě to odrazuje dnes je to 31 dni co jsem nepila a opravdu se cítím lépe ... zkus tu chut přemoct bude to samozřejmě trvat než to upadne ta chut ale stojí to za to věř mi držím ti palečky jak jen to jde a zase napiš !!! Hanka

==========

Re: pomoooc
Vložil odehnalová simona - 02/06/2010 17:24

---

ahoj,já jsem alkoholička a dneska nepiju a je mi děsně.zvracím,klepu se no šílenost.takže Petruš drž se.Já jdu zítra domluvit termín do léčebny.Síma

==========

Re: pomoooc
Vložil Hana - 15/06/2010 14:15

Ahojky dlouho jsem nepsala . Peťa se taky nějak neozývá . Já jsem knečně dosáhla toho čeho jsem potřebovala a to nemít chuť na pivo ... dokonce jsem byla před pár dny s kolegy na pivu a vypila jsem jedno a dala si jahodovy juice vůbec mi to pivo nechutnalo strašně hořké se mi zdálo to asi po těch hektolitrech těch birellů ... a můžu vím říct, že super pocit když zvítězíte sami nad sebou takže ostatní nevzdávejte to a sekněte s tím dokud sami můžete !!!! Všm držím palečky !!! B)

==========

Re: pomoooc
Vložil Petra - 12/02/2011 00:23

Ahooj lidi, tak jsem po sto letech zavítala na stranky alkoholik.cz :-) Musím říct, že jsem toho za tu dobu dost prožila... dostala jsem až do takové fáze, že jsem odjela na léčení do Bílé Vody,ale tam se mi tak stýskalo po domově a rodině, že jsem po třech týdnech odešla.Ale strach byl silný takže jsem se

alkoholu 5 měsíců nedotkla...bohužel předevčírem jsem to nedala a šla se opít.Sbíralo se to asi tři dny a pak už jsem prostě nemohla jinak..já vím mohla... no každopádně to nevzdávám a jak říkal můj poradce, kde jsem chodila na ambulantní léčení, hlavně se v tom neutápět a bojovat dál! Pít nehodlám a ani nemám chutě jak jsem čekala.Tak jsem ráda.Nikdo to neví, tak je to o to těžší, že se s tím nemůžu nikomu svěřit! Potřebovala bych radu jak mám postupovat , když na mě přijdou ty mega chutě....zatím si například nedovedu VUBEC představit, že to v létě vydržím, jak budou všude otevřené hospody a lidi venku. Od léčebny s tímto problémem bojuju sama a držím se co to dá,ale někdy bych potřebovala poradit nebo se svěřit!!není to lehké!!Pokud máte nějakou radu budu za ni vděčná!!! mějte se a držte se!!! Peťula

==========

Re: pomoooc

Vložil ivlik - 12/02/2011 12:18

Vítám Petro. :laugh: To co popisujete je docela běžné a taky to znám.Vy chcete nepít,víte co to obnáší,jste odhodlaná a vůle taky nechybí,takže tělo chce,ale bohužel neschodne se s mozkem.V hlavě jsou neustálé obavy,že už nikdy.Hlava by se měla srovnat a udobřit s tělem aby byly v sounáležitosti.Jdete na to dobře ale tu léčbu jste měla dokončit a po léčbě doléčování.Jak vidíte,sama to nezvládnete.Zajděte aspon na AA,hlavně nebudte se svým problémem sama!!!!!!Chce mluvit o problému,vyslechnout i problémy druhých.Sama neee :(:(Před tím nejdůležitějším v léčbě jste utekla a odůvodnila jste to steskem,tím je poznání sebe a zjištění důvodu.jděte do toho znovu neváhejte.Co to je chvilka stýskání po rodině,proti celému životu. :dry:

==========

Re: pomoooc

Vložil Bara - 19/02/2012 18:06

Ahoj všichni, dostala jsem se také do této situace, odkud je jediná cesta - stoprocentní abstinence. Za svůj alkoholismus se strašně stydím, proto jsem dnes hledala na internetu, kde najdu pomoc, kterou potřebuji. Docela jsem překvapená, jak všude jen kopou, kdo si tím neprošel, asi to vždy odsoudí. Pritom jsem nikdy nikoho za nic neodsuzovala, vždyť co o tom vím? Řešila jsem pomoc více alkoholikům, včetně léčebny, bohužel, bohudík, takže si moc dobře uvědomuji, v čem lítám. Nechci přijít o práci, o rodinu. Potřebuji komunikovat s někým, kdo řeší stejný problém. V mém okolí mám velkou podporu u táty. Zatím abstinuji velice krátce, jen pátý den, ale je to můj první čistý víkend po strašně dlouhé době. Asi bych nejvíce potřebovala slyšet, že když budu silná, zvládnu to. Díky vám všem za příspěvky tady, kde píšete své zkušenosti, jak na to. Budu si je dál pročítat. Držte mi palečky, prosím. Děkuji

==========

Re: pomoooc

Vložil Jana Mertosová - 19/02/2012 19:40

Báro-alkoholismus je nemoc jako každá jiná-jen nejde vyléčit.Nemáš se zaco stydět.Je dobře,že sis udělala náhled a rozhodla se změnit svůj život.4asem máš možnost poznat,že právě ti,co sami kopou?Mají těch svých problémů až nad hlavu a přestaneš si toho všímat.Možná by ti pomohlo začít též

chodit mezi Anonymní Alkoholiky-jsou to lidé,kteří mají úplně stejný problém s pitím,dokážou pochopit a podpořit jako málokterý člověk.Je dobře,že tě táta podporuje ale podstatu celé nemoci nejspíš nepochopí tak jako v AA.

==========

Re: pomoooc
Vložil Beata - 20/02/2012 11:01

Ahoj, po 5 letech abstinování se v tom opět vezu. Tentokrát nepomohla půlroční kůra antabusem, jako před šesti lety. Nějak se vytratil respekt a strach z alkoholu. Ovšem po poslední opici před týdnem (sama u vínečka), kdy nevím jak jsem se dostala do postele, jestli mě viděly děti nebo manžel, jsem konečně dostala tu pravou hrůzu, která mi před šesti lety pomohla bezvýhradně abstinovat. Nechci se ale vracet (zatím) ke svému doktorovi po pouhých třech měsících, kdy jsem vysadila antabus. Chtěla bych zkusit AA, ale nejsem si jista, jestli je vhodné přijít na jakékoliv setkání - "Rotunda", "Serenity", "Modrá kniha".... Přijdu tam a co ????? Napíšete mi prosím někdo, jak to při první návštěvě AA chodí? Moc děkuji.

==========

Re: pomoooc
Vložil Liba - 20/02/2012 11:34

Beáto, je úplně jedno, na které setkání půjdeš, běž na to nejbližší, dnes, zítra.Přijdeš, jen se představíš, když se budou představovat všichni, s dodatkem alkoholička, -Beáta, alkoholička", a můžeš mlčet, poslouchat příběhy jiných alkoholiků,můžeš si vzít slovo, říct svůj problém, vypovídat se.Pomáhá to, určitě nedělej závěry, názory na AA po prvním sezení, poznáš AA tak po třetí, a víc, dojde Ti, jak je tam fajn, pomůžou Ti, tutově.Můžeš chodit každý den, časem si vybereš sponzora, člověka, kterému dáš důvěru, budeš s ním dělat Kroky, poznáš, co je to za sílu, pomoc.Neváhej, a jdi, hned.Neboj se, jdeš mezi své.

==========

Re: pomoooc
Vložil Kateřina - 20/02/2012 13:33

Když jste se nenapila tak dlouho, tak už to vydržte. Budete se pořád vracet ktěmto stavům a budou horší a horší. Zajděte k psychologovi nebo psychiatrovi. Přežijete absťák a bude líp. Pak už zvládnout jen chutě, v tom vám pomůže doktor.

==========

Re: pomoooc
Vložil Jana Mertosová - 20/02/2012 18:03

Beato-ty jsi nezklamala lékaře.Zklamala jsi sama sebe.Určitě antabus na půl roku je málo,Připomínám,že první rok je nejtěžší.Znám spoustu lidí,kteří na Antabus dobrovilně chodí i dél než jeden rok,než si začnou více věřit.Pomoc spol AA není špatný nápad.Nic není ztracené-vy jste měla možnost přesvědčit se,že alkoholička jste.ČASTO TAKOVÁ PŘIPOMÍNKA NAKOPNE K TOMU DĚLAT PRO SEBE MNOHEM VÍC.Držím palce.

==========

Re: pomoooc
Vložil Beata - 20/02/2012 18:06

Libo, moc děkuji. Zítra tam zajdu a dám vědět. Je úžasný to, že jedna taková odpověď dokáže člověka tak povzbudit. Hned jak jsi mi odpověděla, zvedlo se mi sebevědomí a naděje, že to zas bude dobré. Děkuji.

==========

Re: pomoooc
Vložil bára - 20/02/2012 18:16

Potřebuji najít lidi, se kterými se mohu o svém problému bavit, kteří tomu rozumí, neodsoudí mě, naopak v mém snažení mě podpoří. Rodina to ví, ale strašně se stydím. Nemyslím si, že bych se měla s dětmi bavit na téma můj alkoholismus, přestože jsou čerstvě dospělé. Jen tolik, že se snažím, slíbila jsem jim to a je to ten největší závazek. Jenže se cítím moc sama, to je pro mě nejtěžší. Mezi AA nemohu, musela bych jet sto km, u nás by se to dozvěděli v práci, je tam jedna osoba, která už mi dříve o skupině vyprávěla, přestože nechodila na skupinu, ale jen s nimi na různé akce. Momentálně nemám ani chuť ani potřebu se napít. Mám strašně velké odhodlání. Jenže se velice brzy dostanu do situace, kdy budu vysvětovat, proč nechci. Jak například zvládnout ples, kde jsou všichni známí a všichni pijí, já jediná nebudu? Kde je ve zvyku po každé sérii jít na kalíšek? Poraďte, prosím, jak reagujete? Zatím nejrozumnější mi přijde říct, že nepiji ze zdravotních důvodů, čímž ani nelžu.

==========

Re: pomoooc
Vložil Beata - 20/02/2012 18:19

Jano, dnes jsem četla všechny vaše příspěvky za poslední rok, a musím říct, že Vašich názorů si moc vážím, vzhledem k tomu, co všechno jste prožila a jak se k životu stavíte nyní. Vím, že jsem nezklamala lékaře, ale přeci jen mám takový vtíravý pocit studu. Zkusím teď AA a když to nedám s nimi, určitě nasadím opět antabus. V hlavě to mám srovnaný a vím co musím dělat.... jen ty chvíle bažení kdyby neexistovali :unsure:

==========

Re: pomoooc
Vložil Bára - 20/02/2012 18:22

Beato, běž tam, já bych do takové skupiny šla moc ráda, ale nemohu, jak už jsem psala. Myslím, že cokoliv uděláme proto, abychom abstinovaly, je správně a dobře a psala si, že máš taky děti..., to znám :(

==========

Re: pomoooc
Vložil Beata - 20/02/2012 18:24

Ahoj Báro, já jsem říkávala, že beru silné prášky na bolest zad a proto nemůžu pít. Hodně často jsem taky jela ještě ten večer nebo brzy ráno autem a to nemůžu riskovat ;)

==========

Re: pomoooc
Vložil Liba - 20/02/2012 18:54

Báro, ten člověk, co jezdí s áčkařema musí vědět, že kdyby Tě tam viděl, nesmí o tom mluvit, porušil by pravidla anonymity.Zkus mě napsat, nebo zavolat, něco vymyslíme, jo?Dívky, přestáváte pít kvůli sobě, to je důležité, pak až kvůli rodině, ...a Báro, oni ti děti, rodina nemůžou ani rozumět, protože sami alkoholici nejsou, neví, nerozumí tomu, nemůžou pomoc, pochopit Tě...právě , to je ta síla AA, jsou tam alkoholici, co si prošli peklem alkoholismu, abstinují, ví, znají.....rozumí.

==========

Re: pomoooc
Vložil Jana Mertosová - 20/02/2012 19:21

Holky,jde vám o život.Myslím,že bych se na pocit studu vykašlala.Ale vím,že to trvá,než si to tak člověk dokáže postavit.Já se můžu stydět za celou minulost,ale nezměním na ní nic.Je pro mne důležitá přítomnost-to,co je nyní.Blbí budou pomlouvat a plivat pořád-a to já taky nezměním.Tak mně to nečílí-nezabývám se tím.Jsou to jejich problémy a sama dobře vím,že jen ten,kdo má největší bo...před svým?Bude poukazovat na jiné,aby zakryl ten svůj.Naopak si vážím lidí,kteří stojí za to.A znám jich opravdu moc!Báro,když nemůžeš na AA můžeš využít psychologickou pomoc.Třebas sezení individuální nebo skupinové.Je záludné zůstávat sama se svýma myšlenkama,stejně jako je záludné dusit v sobě všechno,co se ted´nejvíc začne bouřit-a to jsou pocity.Právě toto je třeba zpracovávat po každé odvykačce-toto všechno můžeš využít právě proto,aby ses co nejvíce poznala a rozeznala co nejvíc příznaků,které tě budou chtít získat zpět k pití.

==========

Re: pomoooc
Vložil Jana Mertosová - 20/02/2012 19:29

A co se týká společenských sešlostí,kde se pije?Rodina o mně ví,vzala to jako samozřejmost,že je doma suchý dům.A ve společnosti se mi nikdy nestalo,že by mne ostatní nutili pít.Vezmu si svoji skleničku s minerálkou a ťukám společně s ostatními.Nikoho za celých 10let nezajímalo,jestli tam mám alkohol,či ne.Oni si nalévají své,já si nalévám své-jediné čeho se držím vždy?A stalo se pro mne pravidlem?Umění VČAS odejít.To,že bude druhý nutit pít,to,že bude hlídat co piju a jak piju?Je vždycky jen v HLAVĚ KAŽDÉHO ZÁVISLÉHO-PROTOŽE TOMU DÁVAL TEN JEDINÝ VELKÝ VÝZNAM.!

==========

Re: pomoooc
Vložil Bára - 20/02/2012 21:19

Libuško, moc ráda se poradím více, ale kam mám napsat, ať to není veřejně? Pročítám si toto fórum od včerejška, co jsem ho našla, protože mi bylo hrozně a potřebovala jsem najít nějakou podporu. V mé situaci je tolik specifik, že si to nikdo snad ani neumí představit. Já si snad vezmu dovolenou a pojedu do Prahy k MUDr. Nešporovi, je to tolik zamotané. Stále se mi jen honí hlavou, že už nechci takhle žít, už nechci jen přemýšlet, kde to vezmu, ať to nikdo nevidí, jak vyjdu s penězy, kam to schovám, jestli je to dostatečné množství na to, abych se dostala do stavu, kdy je mi vše jedno a mohu spát. Škoda, že mě nenapadlo hledat dříve, když tady čtu příběhy, pomáhá mi to. Díky všem za odvahu a držte se!

==========

Re: pomoooc
Vložil Liba - 21/02/2012 06:25

Báro, můj mail-Sklenickova.Liba@seznam.cz

==========

Re: pomoooc
Vložil Beata - 22/02/2012 15:26

Včera jsem byla na AA a musím říct, že z toho mám dobrý pocit. Jak psala Liba, byla jsem mezi svými, mezi těmi, kteří "ví". Stačilo jen sedět a poslouchat příběhy ostatních, které se tak moc liší a zároveň jsou tak moc podobné tomu, co jsem sama prožila. Nechtělo se mi ani odejít. Po zjištění, že takových jako jsem já je spousty a že většina z nich jsou obyčejní symatičtí lidé, se mi tak nějak ulevilo. Od včerejška v sobě cítím takový nezvyklý duševní klid. Dnes jdu znovu a těším se :P

==========

Re: pomoooc
Vložil Liba - 22/02/2012 16:41

Bezva, Beato, však se na nějaké akci potkáme, těším se.AA ulehčí tu těžkou cestu k uzdravování.

==========

Re: pomoooc
Vložil Bludička - 23/02/2012 22:09

Zdravím Báro,
Libušky se drž a poslechni co říká.Jsem jedna z vás...tebe a Libuška mi vždy dodá tu odvahu a kuráž.Je upřímná a ví o čem mluví.Je to Anděl tohoto vebu.
Ať se ti daří,Bludička.

==========

Re: pomoooc
Vložil Liba - 24/02/2012 06:04

Bludilo, přeháníš.

==========

Re: pomoooc
Vložil Bara - 22/06/2012 14:06

Zdravím všechny dobré lidi, utekly čtyři měsíce, zírám, jak ten čas letí, stále si říkám, že se přihlásím a napíši, až dnes plním. Bludička měla pravdu, když psala, drž se Libušky! Jela jsem na setkání AA za velké podpory Libušky, která mě povzbuzovala, díky ní dnes chodím do skupiny a už více než čtyři měsíce opravdu nepiji. Můj největší problém s tím přestat byl v tom, že jsem se cítila hrozně sama a neměla s kým probrat, proč mě to pití ovládá, jakým způsobem se to děje a vše ostatní okolo. Chci z celého srdce poděkovat všem, kteří nám alkoholikům pomáhají přestat a vydržet nepít a za sebe Libušce, díky!

==========

Re: pomoooc
Vložil Jana Mertosová - 22/06/2012 14:58

Držím ti palce at´vadržíš.Máš pravdu osvobození se přichází až v okamžiku,kdy jsem schopna sdílení.Je jedno jestli při sezení s psychologem,psychiatrem,nebo s ostatními členy v AA.Vždy záleží na na kolik jsem schopna se otevřít!

==========

Re: pomoooc
Vložil petr - 02/07/2012 21:01

---

ahoj lidičky,taky mam problem s alkoholem.chut mam pořad jsem cela nervozní doufam,že to vydržim.je to strašně těžky.musíme to všichni vydržet.všem držim palce

==========

Re: pomoooc
Vložil Jana Mertosová - 02/07/2012 22:12

Petře-pokud se nenapiješ ,tvoje stavy se budou pomalu zlepšovat.Z tvé strany to znamená obrnit se trpělivostí a udělat všechno proto,aby ses nenapil.Můžeš navštívit psychiatra,aby ti nasadil nějaké léky na zklidnění psychiky,nasad´si B-Forte a Magnesium a hlavně s tím nezůstávej sám.Pokus se najít skupinu AA v místě svého bydliště.Ale nevzdávej to!

==========

Re: pomoooc
Vložil Marketa - 03/07/2012 14:34

Ahoj Barus,moc ,moc gratuluju jak k AA tak ke 4 mesicu bez alkoholu.I ja po dlouhem zdrahani nakonec do AA sla a dnes uz vim,ze bez nich bych to nedala.Snazit se nepit alkohol pouze silou vule,je strasne tezky,ne-li nemozny,casem clovek jakoby zapomene,alkohol ziska zpet pomalinku nenapadne vetsi a vetsi moc az jednoho dne prijde "zatmeni" mysli a sup,jsme v tom znovu.S AA a hlavne s Kroky se clovek nauci zit vedle alkoholu svobodne,nenasilne,stastne :-)).Kez by to tak vedeli a zkusili vsichni trpici alkoholici,o kolik mene bolesti by tu na tom svete bylo :-((,pa Marky

==========

Re: pomoooc
Vložil Suzan - 09/10/2012 01:53

Dobrý den měla bych dotaz každý pátek s přátely pořádáme párty a popíjíme já si většinou dám červené víno ale chtěla jsem se zeptat jestli to nějak neškodí mému zdraví je to zdravé takhle každý tyden pít vypiji tak 2 litry červeného a bojíim se ze to jednou bude mít následky moc bych potrebovala poradit děkuji Suzan

==========

Re: pomoooc
Vložil Liba - 09/10/2012 06:07

Zkus párkrát vynechat úplně alkohol.Když Ti nebude chybět, nejsi alkoholička, můžeš si vínko dát.

==========

Re: pomoooc
Vložil Marketa - 09/10/2012 08:57

Ahoj Suzan.Nevim,zda hledas odpoved pouze na to,zda tve piti muze mit nejake zdravotni nasledky nebo zda jsi alkoholicka.V tom prvnim pripade-jestli jsem to pochopila tak,ze pijes jen v patek a vypijes 2l vina-samozrejme to neni zdrave-jatra slinivka,nervova soustava,ale nemusi to znamenat,ze by jsi byla alkoholicka.
Nezda se mi ale,ze by jsi cely tyden nepila a pak v patek vypila 2l najednou-to by ti muselo byt kazdou sobotu asi sakra zle a uz i to vypovida o tom,ze asi nebude v poradku vypit takove mnozstvi najednou.

POkud ale pijes i v prubehu tydne,pomalu zvysujes davky,protoze uz ti to puvodni mnozstvi nestaci,pokud kdyz si das 1-2 sklenicky mas silnou chut si dat dalsi,pokud se diky alkoholu dostavas do problemu,pokud mas okna(nepamatujes si urcite useky),pokud nekdo vyslovil nejake narazky ohledne tveho piti,pokud se opijis,ikdyz nechces-pak to muze znacit pocatky alkoholismu.
Dulezite je byt k sobe uprimna-kolik toho opravdu vypijes,co to s tebou dela,ziskava si alkohol tvou stale castejsi pozornost,je stale vice prilezitosti si dat na relax,uklidneni,na kuraz...??

Pa a hezky den,Marky

==========

Re: pomoooc
Vložil Jana Mertosová - 09/10/2012 14:55

---

suzan určitě nehledáte nahodile tyto stránky.Pokud už sama o sobě pochybujete,pokud už máte strach o své zdraví a pijete?problém už je.Cítíte ho vy sama jen se ho bojíte.Co tak přestat udělat si čistící kůru pro zdraví.ostropestřec mariánský,čistící čaje na krev na ledniny jsou k dostání v bylinkách.Nasadit B-forte,Magnesium a přemýšlet po tu dobu o tom,nakolik si vážíte a chcete vážit svého zdraví.jak chcete žít,či pokračovat-za jakou cenu.

==========

Re: pomoooc
Vložil Dsadqwdas - 21/10/2026 15:09

Dlouho jsem vybíral portál, kde bych si mohl v klidu zahrát texas holdem bez nutnosti stahovat těžkopádný software. Přes recenzi na technickém webu jsem objevil gangstasino a mile mě potěšila plynulost stolů přímo v prohlížeči. Soupeři hráli rozumně, pár dobrých blafů mi vyšlo a kapsa byla rázem plnější. Z pohledu běžného uživatele v České republice hodnotím rozhraní jako velmi intuitivní a čisté.

==========

Choosing the Right Path for Medical Studies Abroad
Vložil Marcia McDonough - 22/10/2026 13:24

==========

Choosing the Right Path for Medical Studies Abroad

Vložil Marcia McDonough - 22/10/2026 13:27

A former classmate recently shared her plans to pursue medicine overseas, and our conversation got me thinking about how much research goes into choosing the right university. While exploring a Med school Caribbean option, she began comparing teaching methods, clinical experience, tuition expenses, and academic support. She is also checking whether graduates can meet licensing requirements in the country where they hope to practice. I suggested that she speak with current students and review official accreditation information before making a commitment. For anyone who has studied medicine in the Caribbean, what was the most useful thing you learned during your school search, and what would you do differently?

==========

Understanding the Legal Process for Returned Chequ

Vložil Zainab Ahmed - 22/10/2026 14:30

Returned cheques can create financial uncertainty for individuals and businesses, especially when payments are connected to ongoing transactions or contractual commitments. Understanding why a cheque was returned and reviewing the related documents can help clarify the situation. A cheque bounce case UAE lawyer may provide guidance on applicable procedures, documentation requirements, and potential legal options under UAE law. Relevant records may include cheque copies, invoices, payment agreements, bank notifications, and written communication between the parties. Keeping this information organised can make it easier to assess the circumstances and determine appropriate next steps when dealing with a cheque-related dispute.

==========

Comparing Auto Insurance Options in San Antonio, T

Vložil Elnora Stanger - 22/10/2026 15:27

I am reviewing different auto insurance policies and trying to find coverage that fits my budget and driving needs. I have been researching auto insurance san antonio tx near me and comparing premiums, deductibles, and coverage limits to understand the available options. I also want to learn how factors such as my driving record, vehicle type, and previous insurance history might affect the rates available in this area. Before choosing a policy, I plan to compare several options with similar coverage and review their terms to determine which one best suits my situation.

==========