Nikdy nepřestanu mít chuť

Vložil Pavel - 21/01/2013 15:54

Abstinuji 18 měsíců a to bez jediného porušení. Myslel jsem že se ztratí chuť (i pachuť). Neztratí se. Vždy když jsem v rizikovém prostředí (party, oslava, kavárna) tak ucítím bažení jako kráva. Já jsem si ale řekl, že se s tím smířím. Někdy si vezmu do ruky panáka a čuchnu si a natahuji vůni mého bývalého oblíbeného drinku (whisky a že voní:-). Pak se podívám do mobilu na fotky z hor se synem a lačně se napiju minerálky na stole. Vím že ta chuť nepřejde a vím že není dobrý ji popírat. A tak se s ní prostě naučím žít, je to takový rituál. Prostě to tak je a basta. Jaké máte zkušenosti s odpíráním a porážením chutí??

==========

Re: Nikdy nepřestanu mít chuť

Vložil Jessie - 24/01/2013 14:58

Asi to zalezi na intenzite vnitrniho presvedceni, nekde hluboko v tobe jsi nastvany ze se nemuzes napit proto mas chute, mel bys na sobe vic pracovat protoze si myslim, ze ten kdo se vnitrne rozhodne toho svinstva uz se nenapit necicha pak k nemu.

Jinak ale gratuluji k 18 mesicum, to uz neco znamena!

==========

Re: Nikdy nepřestanu mít chuť

Vložil Natálie - 24/01/2013 17:29

Ahoj,
 18 měsíců, to je super, gratuluju!

Ale taky moc nechápu to čichání k alkoholu, nic takového by mě ani nenapadlo, pro mě je to jako bych čichala k jedu. A asi to není nic dobrého se takhle exponovat chlastu, terapeutka mi řekla, že se nemám na alkohol ani dívat, klidně i přepnout reklamu na chlast v tv, nedodávat podvědomí žádné impulsy...

já mám tedy zatím necelé 2 měsíce, ale žádné chutě necítím, ani v restauraci, kavárně či na party, pro mě alkohol prostě přestal existovat a vůbec na něj nemyslím, zatím to funguje

==========

Re: Nikdy nepřestanu mít chuť

Vložil Standa - 25/01/2013 09:04

To je alkoholická mysl, která zůstává, když alkoholik přestane pít. Neříkám tím, že jím Pavel je. Nebyla to chuť na alkohol co mne vždy vrátilo k chlastání. Když jsem byl v klidu a v pohodě(málokdy) měl jsem schopnost silou vůle odvrátit se od alkoholu a říci jasné ne! To vzbuzovalo silný pocit, že mám vůli

přestat úplně. Jenže mnohem častěji přicházela nervozita,podrážděnost,neklid a nespokojenost. Pak jsem byl plný pocitů viny za své poklesky a napáchané škody,plný výčitek svědomí,strachu,zlostí a hlavně nekonečné sebelítosti. Tady přicházela nutnost úlevy a jako alkoholik jsem jinou neznal. V určitých okamžicích jsem zapoměl na všechen hnus co mi chlast dal a vzal, přestal jsem vnímat pravdu o tom, že mne napití hodí ještě hlouběji do nesnází a myslel jsem na tu hroznou lež, že když si dám jednu sklenku, jedno pivo tak se nic nestane...Chuť nechuť, vůle v pr... byl jsem zas na tahu!
Je to v mé hlavě, nikde jinde. V AA jsem nalezl řešení, tak jak to dělají desítky let i já začal s jejich návodem na uzdravení. Funguje to...Občas se mi zdály sny o chlastu, ale není divu když jsem s ním žil 22let! Dnes už nic takového neprožívám. Vystačím si a radostí, štěstím a úsměvem..

==========

Re: Nikdy nepřestanu mít chuť
Vložil Pavel - 25/01/2013 09:20

Ano, to klidně řekni že jsem alkoholik, nebo to si říkám já sám. Alkoholismus je doživotní diagnoza. To se neikdy nevyléčí. (moje teorie). 18 měsíců abstinence je relativně hodně, ale opravdu jen relativně, 18 měsíců může také být epizoda v alkoholikově životě. Můžu se spustit za minutu, hodinu, den, měsíc, rok. V PL jsem potkal frajery co abstinovali 5 let a přišlo to. Opilecké sny mám také často, myslím na chlast, vím o něm. Dostal jsem hop z těla, nedostal jsem ho z hlavy. To čichání k chlastu není nic jiného něž rituál. Sám si to neumím dos dobře vysvětlit, ale vím že to funguje a utvrzuje že se nesmím napít. Jakmile ucítím tu vůni mám před sebou živé obrazy zoufalosti.Cítím nejen lahodnou vůni, ale stejně tak cítím ulepenost kocoviny, bolest hlavy a vnitřností. Nejsem vyléčený, nebudu nikdy nealkoholik, budu jen a jen pokorný nepiják. Pokora, to je to co mne nepití alkoholu přineslo. Zní to jistě pateticky, ale je to tak. Všem kdo začínají nepít přeji aby si našli svůj mechanismus, já ho mám. A děkuji bohu.

==========

Re: Nikdy nepřestanu mít chuť
Vložil Liba - 25/01/2013 11:02

Pavlíku, ta pokora Ti dala sílu, přestal jsi mít ramena,skončil si bojovat s alkoholem, a žiješ vedle něho.Tak je to dobře.Znám lidi, co po 15 letech abstinence vyzkoušeli skleničku, do týdne byli na tom tak, jak před těmi 15 lety.Ať alkohol je, stejně bude, nezměním to, ale vím, že mně ničí, nenechám se, chce se mně ještě žít.Tak abstinuji, už v klidu, i když někdy ten sen o pití mám, už to znám, naštve mně to, trochu.

==========

Re: Nikdy nepřestanu mít chuť
Vložil Petr - 26/01/2013 21:10

Ahoj Pavle.

Ber to tak, že problém ti dělá tvé "alkoholické já" Nutí tvoje "rozumné já" porušit a napít se.Ber to jako srandu, ať se závislost snaží dostat zpátkym ale záleží jen na tobě, jestli si ten PRVNI DOU3EK dáš..Ten je totiž ten nejdůležitější, pak už se to jen rozjede a seš zpět tam, kde si před 18 měsíci přestal

pít.

Podel toho co píšeš usuzuji, že nepiješ ne protože pít nechceš, ale proto aby si fungoval..Což není moc dobré zjištění, protože nepít musíš chtít opravdu, opravdu ty a jen ty, nikdo jiný..A nepít a chtít pít, je sice hezké, ale k ničemu. Protože kdykoliv se ti v budoucnu stane,něco pro tebe špatného, půjdeš pít, pokud se nesmíříš že můžeš všechno, kromě alkoholu a to za jakékoliv situace, ne jen že ti to dělá problémi a proto nepišej ale nejradši by si zřejmě chlastal, snad se mýlím.Držím palce ahoj.Petr

==========

Re: Nikdy nepřestanu mít chuť
Vložil Petr - 26/01/2013 21:23

---

ještě jsem chtěl napsat, že tento problém s bažením řeší hodně alkoholiků, včetně mne..Snažím se s tím taky bojovat, někdy je hůř někdy lépe..Myslím že alkoholik, který přestane mít opravdovou chut pít, vyhrál sám nad sebou a může prožít nádhernej život.ahoj

==========

Re: Nikdy nepřestanu mít chuť
Vložil Standa - 26/01/2013 22:19

Chuť se napít není ten přesný problém. Mám chuť na čokoládu, ale protože pak špatně spím, nedám si ji. Alkoholik ve skutečnosti hledá účinky, které v něm alkohol vyvolává. Potřebuje najít únik,úlevu od emocí jako je strach,sebelítost,úzkost,zloba, výčitky svědomí a další stavy, které si sem každý může doplnit....Jakmile tyto emoce dosáhnou určitého stupně, přestává fungovat síla vůle, zapomíná na to co mu chlast kdy udělal a jako jediné řešení, které zná sáhne na alkohol...

==========

Re: Nikdy nepřestanu mít chuť
Vložil Natálie - 26/01/2013 22:33

---

mě přijde vtipné, že za celé 2 měsíce jsem nedostala chuť na alkohol, ale když jde o čokoládu, tak chuti na čokoládu se asi nikdy nezbavím :laugh:

kdyby mi někdo řekl, že už si nikdy nemůžu dát nic sladkého, tak vyletím z té představy z kůže, přitom jsem úplně v klidu a smířená s tím, že si už nikdy nemůžu dát ani kapku alkoholu

ale je teda fakt, že mi alkohol paradoxně nikdy nechutnal :laugh:

==========

Re: Nikdy nepřestanu mít chuť
Vložil Liba - 27/01/2013 07:10

Petře, ona ta chuť nepřejde nikdy.Léta není, najednou přijde krize, neštěstí, depka.....a mozek už nastartovaný láká na chlast,poznala jsem to už.

==========

Re: Nikdy nepřestanu mít chuť
Vložil Jessie - 27/01/2013 13:32

_____

Stando to jsi napsal velmi dobre, je to presne, jde o ten ucinek! Ja jak jsem prestala tak jsem hledala v jidle, v cokolade, premyslela o brku, a pak jsem se na vsechno vykaslala, zatla zuby a pravidelne cvicim (a za mesic mam 5 kg dole juchu :-) a uzivam si zivota uplne jinak, nechci uz utikat, i negativni emoce se musi zpracovat, ten realnej zivot je prave to co stoji za to! Denodenni prace na sobe, stoji to za to.

==========

Re: Nikdy nepřestanu mít chuť
Vložil Petr - 27/01/2013 15:18

_____

Ahoj.Standa to napsal dobře. Bažení, není přesně to co chut pít. Při bažení po alkoholu se v mozku aktivují jiné mozkové oblasti než při chuti na čokoládu..Ale věta že vůle přestává fungovat? No pokud se denně držím zuby nechty tak zřejmě ano..Ale bylo to napsáno tak, že pokud jsem alkoholik, mám smůlu a vždy když emoce překročej určitou mez jdu automaticky chlastat..Možná to Standa bere podle sebe, já znám lidi co to to dokázali

==========

Re: Nikdy nepřestanu mít chuť
Vložil Standa - 27/01/2013 16:17

_____

Lidé, kteří to dokáží, nemusí být alkoholiky. Problém je v tom, že prakticky každý člověk potřebuje někdy úlevu. Stres v práci,smrt v rodině, vyhazov s práce, rozvod,někdy stačí mnohem méně a přijde "zničehonic" chvíle kdy přestane fungovat obrana proti první skleničce a vůle nestačí. Lidé nachází tuto úlevu v alkoholu,sexu,nakupováním,modlením,vyjídáním ledničky. Jenže jako alkoholik s alergií na alkohol nesmím ani tu první sklenku.
Díky programu AA už toto neřeším. Žiju tak, abych první sklenku nepotřeboval...

==========

Re: Nikdy nepřestanu mít chuť
Vložil Petr - 27/01/2013 19:00

_____

Také mám strach že přijde situace, kdy si tu první dám."Přítel" alkohol čeká trpělivě na svou šanci chopit se moci nad rozumem a nad životem. Chce splatit dluhy, co má pocit že mu dlužím za všechny ty dnyfalešné úlevy a falešných radostí, kdy jsem ještě nebyl alkoholik.je to stejné, jako se za svou službu upsat dáblu.

Myslím, že s alkoholismem budu bojovat dlouh, hodně dlouho, než si budu jistý v "kramflecích"

==========

Re: Nikdy nepřestanu mít chuť
Vložil Jessie - 27/01/2013 19:09

No možná je to v tom, že s ním stále bojuješ. Já jsem přestala bojovat, protože vím, že on za ten boj nestojí. Není to soupeř, je to falešnej přítel a takový v životě nepotřebuji.

==========

Re: Nikdy nepřestanu mít chuť
Vložil Standa - 27/01/2013 19:35

Nedá se bojovat proti něčemu, co tě VŽDY porazí. Je to marnivost. Vytrvalost iluze, že můžeme být někdy jako ostatní už zabila mnoho alkoholiků. Tato nemoc je jediná, která nám říká, že nemocí není. 95alkoholiků ze 100 umírá na alkoholismus aniž by zjistili, že alkoholiky jsou...

==========

Re: Nikdy nepřestanu mít chuť
Vložil Liba - 28/01/2013 07:52

Bojovat s alkoholem, prohrávat, pořád a pořád zabíjí.Nakonec to člověk vzdá.Upije se, zničená rodina, bez práce , tak to končí.Naučit se vedle alkoholu žít a nepít, to je nutné, jde to.Je k tomu potřeba hodně pokory.

==========

Re: Nikdy nepřestanu mít chuť
Vložil Petr - 28/01/2013 16:29

Pokora a schopnost přiznat si svou situaci, alkoholismus, přijmout v sobě, že jediné, čeho se musím (bych se měl) v životě zdát je alkohol..Nakonec to nezní tak hrozně, hodně lidí nepije.Ale podle mě je základ odkrýt ten kořen, odkrýt to proč vlastně pijeme a ne to, že pijeme..A samozřejmě s alkoholem se bojovat nedá, je všude..Máte pravdu že jediná možnost se naučit vedle něj žít v míru a pokoře

==========

Re: Nikdy nepřestanu mít chuť
Vložil Leesa - 28/01/2013 20:40

Ahoj všem,
přijde mi hrozně důležitý, co jste psali o těch vyhrocených emocích, že jak se to nahromadí, člověku se špatně ovládá ten dobře naučený mechanismus - dám si sedmičku a ono se uleví. Je to šílený, od té doby, co nepiju, tak nějak nejsem schopná najít nic, co by mě opravdu bavilo a při čem bych relaxovala. Vždycky jsem měla nezdravý přístup k práci, ale teď se to hodně zhoršilo, už nedržím ani víkendy a jedu nonstop :-(Ale ať dělám, co dělám, kromě práce mě nic moc neba... Trochu se bojím, že přijde nějaký fakt velký stres a zase to rupne. Jak jste to měli, našli jste si nové koníčky a cítili uspokojení ze života nebo to přišlo až časem?

==========

Re: Nikdy nepřestanu mít chuť
Vložil Petr - 28/01/2013 20:53

To je právě to, že ta nemoc tě nejenom že nutí pít, ale ještě ti nedovolí se opravdu radovat z ničeho jiného. !Aby jsi se nerozptilovala blbostma a mohla se v klidu upít" Je to hnus a kdo to nezažil, nepochopí..smiř se s tím, odevzdej se Bohu nebo jiné energii a nech život plynout bez alkoholu..Časem bude líp, hloupému mozku nic jiného nezbude

==========

Re: Nikdy nepřestanu mít chuť
Vložil Luděk - 28/01/2013 21:08

Ahoj, taky mám problém s chlastem a máte úplnou pravdu. Je to zažitý rituál, dát si večer vínko a relaxovat při pěkné muzice nebo si skočit do hospody na pivo. Těžko se toho budu vzdávat, ale vím, že bych měl přestat. Nebo to aspoň omezit na výjimečné příležitosti (jde to??). Teď jsem se rozhodl s tím něco dělat po jedné větší opici, ale takových rozhodnutí už bylo víc...Dnes jsem třetí den bez chlastu, v noci jsem měl hnusné sny o chlastu. Jinak nějaké vážnější abstinenční příznaky nepociťuju, piju čaj. Abstinenci zdar!

==========

Re: Nikdy nepřestanu mít chuť
Vložil Jessie - 29/01/2013 12:18

Chce to překopat celý životní styl včetně přátel. Věnovat se sobě a hledat odpovědi v sobě - co tě opravdu těší, co chceš ty, bez masek a přetvářek, jak chceš aby tvůj život vypadal.

Ty jsi jen nahradila jednu závislost druhou. Doporučuji terapii, budes se v tom zbytečně plácat. Jde to rychlejším způsobem, třeba tě terapeutka (správná) nakopne, poradí a ty se odrazíš. Zkus to za to nic nedáš kromě nějaké té větší koruny ale lepší než to dávat do chlastu a práci máš tak co.

Leesa napsal:
Ahoj všem,
přijde mi hrozně důležitý, co jste psali o těch vyhrocených emocích, že jak se to nahromadí, člověku se špatně ovládá ten dobře naučený mechanismus - dám si sedmičku a ono se uleví. Je to šílený, od té

doby, co nepiju, tak nějak nejsem schopná najít nic, co by mě opravdu bavilo a při čem bych relaxovala. Vždycky jsem měla nezdravý přístup k práci, ale teď se to hodně zhoršilo, už nedržím ani víkendy a jedu nonstop :-(Ale ať dělám, co dělám, kromě práce mě nic moc neba... Trochu se bojím, že přijde nějaký fakt velký stres a zase to rupne. Jak jste to měli, našli jste si nové koníčky a cítili uspokojení ze života nebo to přišlo až časem?

==========

Re: Nikdy nepřestanu mít chuť

Vložil Leesa - 29/01/2013 16:05

Nemůžu říct, že bych jednu závislost nahradila druhou, ta práce tam byla vždycky ani si zpětně nemyslím, že bych byla závislá na alkoholu, spíš ještě pár let pokračovat, tak jsem měla do léčebny slušně nakročeno. Terapie pro mě teď nepřipadá v úvahu, proto hledám jinou cestu, ze zdravotních důvodů se právě nemůžu věnovat ani sportu, který mě bavil. No zkusím se zamyslet :-)

==========

Re: Nikdy nepřestanu mít chuť

Vložil Natálie - 29/01/2013 19:35

Ahoj Leeso, proč terapie nepřipadá v úvahu? Můžeš přece chodit po práci, třeba 1x týdně.

==========