

## 6 let abstinuji

Vložil david rejzek - 15/09/2013 11:52

---

Zdravím Vás,

tohle je muj první příspěvek,píši proto že jsem už šest let abstinent ale před rokem a pul jsem měl recidivu,chtěl jsem prostě vyzkoušet se napít piva,nevopil jsem ani polovinu,okamžitě jsem dostal deprese uzavřel jsem se do sebe.píšu proto že už nevím jak dál,přetávám věřit své terpaeutce,téma alkohol je pro mě strašně depresivní věc,je mi kolikrát mnohem líp když nechodím a schuzky alkoholiku protože když slyším ty příběhy -kolikrát kdo nebyl v léčebně rozvrácené rodiny atd.ve mě to nevyvolává ponaučení z toho když nebudu pít tak povedui šťastnější život ale odrazuje mě to se stát jedním z nich.nechci být takhle nemocný,ano alkoholismus nejde léčit,mám to omleté o hlavu milionkrát.spíš mě to nutí se s a,lkohlem vyrovnat a ne ho úplně vyškrtnout ze života,pro mě je to něco co jsem si zakázal a začal abstinovat ale v podstatě se nic dál nestalo,ale počkat-jo vlastně stalo,dodělal jsem si vyučnÍ list,jelikož jsem byl bez vzdělání,došlo mi i pár důležitých věcí v životě co mi chybí a uvědomil jsem si duvod svého pití ale mrzí mě hrozně to že jsem si tenkrát neřekl spíš se sklidnit pít třeba jen příležitostně a ne si hned navlíct pozu abstinenta i když jsme ani nevědl do čeho vlastně jdu.takhle to zpetně vidím půo těch letech

=====

## Re: 6 let abstinuji

Vložil Liba - 15/09/2013 14:03

---

Davide, ty pořád s alkoholem bojuješ, chceš nad ním vyhrát, což je chyba, nedaří se ti, a ani nepodaří, nikdy, je silnější než ty.Najdi v sobě trochu pokory, přiznej si to, a uč se vedle něj žít v klidu.Najednou zjistíš, že tě abstinence obohacuje, ne ochuzuje.

=====

## Re: 6 let abstinuji

Vložil david rejzek - 15/09/2013 14:10

---

a proč já musím být ten slabej a všichni v mém okolí to zvládaj

=====

## Re: 6 let abstinuji

Vložil david rejzek - 15/09/2013 14:11

---

pokud nad alkoholem nezvítězím,tak nad čím potom v životě,když se nedokážu ani kontzrolovat v tomhle

=====

## Re: 6 let abstinuji

Vložil PetrCh - 15/09/2013 15:59

---

Je to jako by chtěl cukrovkář zvítězit nad dorty z cukrárny..prostě to nejde, taky si je musí odmítnout, protože je nemocnej ikdyž se ostatní okolo cpou do zblbnutí..Je to břímě, které si alkoholik navždy nese

=====

## Re: 6 let abstinuji

Vložil Liba - 15/09/2013 16:21

---

Nemůžeš pít, protože jsi alkoholik!Jasný?Musíš už to dávno vědět, nechceš si to připustit!Nikdo tě nenutí přestat pít, klidně pij dál, umřeš, víš to.A nefňukej, nestarej se o ostatní, řeš svůj život.

=====

## Re: 6 let abstinuji

Vložil Liba - 15/09/2013 17:35

---

A jestli jsi se napil, tak 6 let neabstinuješ!

=====

## Re: 6 let abstinuji

Vložil Petr - 15/09/2013 17:48

---

Libo, 6 let abstinuje a ted se napil...Zdá se mi, že máš z té léčebny dost vygumavenej mozek

=====

## Re: 6 let abstinuji

Vložil david rejzek - 15/09/2013 17:51

---

já vím,oprava-abstinuji rok a pul.Mám pocit že mě ta absinence strašně svazuje a když mluvím s terapeutkou tak mě moralizuje a po sezení mám pocit že nemžu si ani sprostě zanádat.muže být také chyba v terapeutovi,nemyslím určení diagnozy ale třeba v přístupu během abstinence

=====

## Re: 6 let abstinuji

Vložil david rejzek - 15/09/2013 18:14

---

jasně,tohle všechno znám,ale alkohol neni muj jediný problém v životě,nemužu všechno svádět pořád jen na pití,všechno se v životě netočí jen u alkoholu

=====

### Re: 6 let abstinuji

Vložil Danny - 15/09/2013 20:09

---

Davide.

změň terapeutku, vyber si takovou, nebo takového, který ti sedne.To, že někdo je uznávaný v psychoterapii, ještě neznamená, že sedne každému. Sám poznáš,když se rozhodneš správně. Dokázal si abstinovat dlouho, tak určitě zvládneš řešit i své jiné problémy.Není jen jedna cesta, ale více a tu musíš najít. Držím moc palce!!

Danny

=====

### Re: 6 let abstinuji

Vložil david rejzek - 15/09/2013 20:28

---

díky,už dlouho jsem nad tím přemýšlel a samoózřejmě jsem to oddaloval,jelikož jsem se bál změny.Ve čtvrtek jedu do brna,kamarádka mi doporučila jednoho terapeuta tak uvidíme.

=====

### Re: 6 let abstinuji

Vložil Jessie - 18/09/2013 08:18

---

přesně tak! Velmi pravdivé.

Liba napsal:

Davide, ty pořád s alkoholem bojuješ, chceš nad ním vyhrát, což je chyba, nedaří se ti, a ani nepodaří, nikdy, je silnější než ty.Najdi v sobě trochu pokory, přiznej si to, a uč se vedle něj žít v klidu.Najednou zjistíš, že tě abstinence obohacuje, ne ochuzuje.

=====

### Re: 6 let abstinuji

Vložil Liba - 18/09/2013 12:40

---

Petře, třeba máš pravdu, že mám vygumovaný mozek z léčebny, přesto 9 let nepiju, a žiju bezva život.

=====

## Re: 6 let abstinuji

Vložil Danny - 18/09/2013 12:59

---

Paní Líbo,

nedá mi to nereagovat, prosím ignorujte invektivy od lidí, kteří mají problémy. Jste obdivuhodný příklad ženy, která dokázala mnoho, snaží se obětavě radit druhým, neberte si tyto urážky k srdci! Jste prototyp moudré, zralé ženy, osobně vám moc fandím a zůstaňte inspirací pro ostatní. Negativní myšlení není přece naším programem, at jsme nebo nejsme alkoholici, ne?

=====

## Re: 6 let abstinuji

Vložil Liba - 18/09/2013 15:21

---

Ani nevíš Danny, kolikrát už jsem slyšela, četla, urážky, nadávky na mně, chápu, že zoufalci, co se jim nedaří, závidí, zuří...já se na ně nezlobím, vůbec, lituji je. Takže Ti díky za uznání, které nečekám, připadá mně normální pomáhat, psát své zkušenosti, i když vím, že píšu tvrdě, bez nějakých oblbavaček. On ten život alkoholika je smutný a tvrdý ještě víc, než jak píšu. Přála bych každému, aby poznal krásu střízlivosti, znovu objevení obyčejného hezkého života. Je to těžké, jde to!! Moje slova: Jsem už stará, nemocná, bez partnera, ve špatném bydlení, bez peněz, přesto nepiju, a vážím si každého střízlivého dne, naučila jsem se zase smát, a to ještě mám chlast i v občance, protože se jmenuji Skleničková, takže nevzdávat se! A jedem jako s medem!

=====

## Re: 6 let abstinuji

Vložil Jessie - 18/09/2013 16:10

---

Jste uzasna Libo a ja si Vas moc vazim! Drzte se!

Vsichni abstinujici, drzte se, stoi to za to!

Zivot je krasny! ;)

=====

## Re: 6 let abstinuji

Vložil david rejzek - 18/09/2013 17:43

---

ano život je krásný, život je i tvrdý a těžký i když abstinuju život je těžký, nemužu se pořád smát jako blázen a říkat si abstinuji jsem v pohodě, vše je zalité sluncem, to ani není zdraví, takhle uvažovat tak se z toho zblázním, já jsem se snažil takhle uvažovat a nejde to, mě to nejde. nechci se nikoho dotknout, já třeba nechápu jak mužů někomu tvrdit jak je užasný, asi se znáte blíž, já vás neznám. chápu to tak že když nepiju, jsem užasný, když se napiju tak umřu, takhle to teda je bez toho oblbování jednoduše řečeno. já chci mít své chmury a své radosti chci se s nima umět vypořádat a nechci být užasný, nejsem

robot.

=====

### Re: 6 let abstinuji

Vložil Petr - 18/09/2013 17:51

---

Davide přesně takto to má paní Líba..Vlastně celý její život se již točí pouze kolem abstinence, nic víc, nic mén

=====

### Re: 6 let abstinuji

Vložil Standa - 18/09/2013 18:29

---

Ahoj davide. Děkuji ti, že jsi mi připomněl jak je abstinence na prd. Vždycky, když jsem přestal pít, tak po nějaké době euforie, přišli hnusné, šedé dny bez nálady, náznaku lepšího života! Není divu že jsem vždycky znova začal chlastat.

Děkuji Bohu, že jsem se naučil žít střízlivě v AA, protože to je něco úplně jiného! To je jiná káva!

=====

### Re: 6 let abstinuji

Vložil david rejzek - 18/09/2013 18:35

---

takže se musím chtít chtít musím plně změnit abych byl uvědomělí abstitnent?

=====

### Re: 6 let abstinuji

Vložil Standa - 18/09/2013 18:38

---

Chtít je málo. To chce každý, ale nefunguje to. Jediné řešení pro chronické alkoholiky je duševní proměna, chceš-li spirituální změna mysli...Program AA je právě o tom.

=====

### Re: 6 let abstinuji

Vložil david rejzek - 18/09/2013 18:44

---

já chodím na skupinové terapie, chodil jsem na asertivní chování, vše pravidelně, všechno jsem hlta, choval jsem se tak asertivně že jsem měl hruzu z toho že náhodou utrousím něco neasertivního, když si na to vzpomenu, hruza, neměl jsem k sobě vůbec žádnou uctu

=====  
**Re: 6 let abstinuji**

Vložil Standa - 18/09/2013 19:09

---

Zkušenosti máš s terapií a nepomohly. Můžeš zkusit program změny AA. Občas to sice na skupinách vypadá jako terapie(ono společenství AA bylo vzorem pro vytvoření terapeutických komunit), ale potkáš tam lidi, kteří mají zkušenosti s programem a pomůžou ti.

=====

**Re: 6 let abstinuji**

Vložil david rejzek - 18/09/2013 19:16

---

takovou přeměnu osobnosti nezvládnou, to bych sám sebe vlastně neměl vůbec rád

=====

**Re: 6 let abstinuji**

Vložil Standa - 18/09/2013 19:21

---

Opak je pravdou. To vím jistě.

=====

**Re: 6 let abstinuji**

Vložil PetrCh - 18/09/2013 19:29

---

To ti namlouvá závislost, že sám sebe nebudeš mít rád..Zodpověz si otázku, když si se narodil potřeboval si alkohol aby si byl šťastný? jestli ne, tak si bez něj nedokážeš představit život až od té doby, co jsi závislý

=====

**Re: 6 let abstinuji**

Vložil david rejzek - 18/09/2013 19:31

---

každá závislost má svůj počátek, nějaký podnět, něco ji musí vyvolávat, vím že mě něco tíží, nějaký problém a před ním pořád utíkám a utíkám už dlouho, pomůžou mi ten problém najít aby se mi ulevilo? myslím nějaká hloubková psychoterapie, přijít si sám, na vlastní problém, pokud mě někdo bude poplácávat po zádech a chválit za to že abstinuju tak to pro mě ztrácí význam

=====

## Re: 6 let abstinuji

Vložil david rejzek - 18/09/2013 19:39

---

prominte ale už tohle nemužu číst ,třeští mi z toho hlava

=====

## Re: 6 let abstinuji

Vložil Liba - 18/09/2013 19:40

---

Petře, neznáš mně a meleš nesmysly.Jsi kyselá zahořklá prdel.Já dělám Universitu 3. věku, angličtinu, zahradničím, ráda zkouším nové recepty, chodím denně se psem do lesa, když vyjde čas, čtu, snažím se pomáhat i jiným, ne jen alkoholikům, a mých 5 vnuků, to je záhul, ale bezva.Není to vše,dělám to ráda, ale kéž bys ty stihl aspoň něco z mé činnosti.Stejně nenaštveš.Vedeš smutný život, podezíráš, špionuješ, na sebe se nezaměříš.To je ten kámen úrazu.

=====

## Re: 6 let abstinuji

Vložil Danny - 18/09/2013 20:08

---

Petře, Davide,

paní Líba je prostě silná ženská a to je to úžasné na ní, že předává sílu, energii, nadšení lidem, kteří tolik sil nemají jsou třeba zatrpklí, negativističtí a podezíraví.Vím, že život je složitý, ale úsměv a pozitivní přístup k lidem, t.j. vidět na nich to dobré, nás nic nestojí a líp se nám žije!

Danny

=====

## Re: 6 let abstinuji

Vložil Petr - 18/09/2013 20:09

---

Liba velice špatně snáší jakoukoli kritiku či opačný názor než má ona sam.A ještě je sprostá, na tom bude něco hlubšího

=====

## Re: 6 let abstinuji

Vložil ha13 - 18/09/2013 21:02

---

Ano,je v tom něco hlubšího.Pojmenovává věci správným jménem.Na nic si nehraje,není zatrpklá a nesnáší slabochy.

=====

## Re: 6 let abstinuji

Vložil Liba - 19/09/2013 06:44

---

Petře, vydrž pár let střízlivý, pak pochopíš. Sprosté slova jsou to nejmenší, co se kolem alkoholismu děje. Zoufalství, bolest, beznaděj, slzy, děsy, deprese, smrt, slušnosti moc není.. Sebelítost i litování druhého je to nejhorší, co může alkoholik použít na svou střízlivost. Jen ti, co jsou už na úplném dně, mimo, potřebují pohlazení, politování, a ostatní mohou zastavit svou nemoc sami, potřebují kouknout na realitu. Chyb mám plno, jsem jen člověk. Upřímně ti přeji, abys nežil v křečích, našel klid a úsměv. Neobviňuj svět, sebe pozoruj.

=====