

a

Vložil Honza - 28/08/2010 13:17

Holky, holky. Vy to furt tak řešíte, ale to nemá cenu. Co se talo, stalo se, s tím nic neuděláte. Prostě nepíte a na ten chlast se vyserte. Nemusíte nikomu nic vysvětlovat, proč jako nepijete. Prostě nepiju a je to. Já si třeba ze začátku, aby mě to nelákalo zakázal šahat i na prázdný lahve od chlastu. Prostě jsem si řek, že už se ho nedotknu a dělal to tak.

Ale co já vím. Taky nepiju jenom krátce a uvidím, jestli to vydržím. Jenom jsem tím chtěl říct, že je dobrý se sám na sebe nasrat. Doprdle přeci nejsem tak slabej, že nevydržím pár měsíců nepít. A pokud jsem tak slabej, tak se radši nechám zavřít a vyléčit teď dokud mám ještě šanci na budoucí šťastný život, než třeba v 50, kdy už bych byl úplně v prdeli.

Ale je to furt s Váma dokola. Piju, depky, vypsat se tady, pít.

Tak přestaňte pít, začněte si vést takový deník, kde kde si každé den zapište, jak se Vám pomalu zlepšuje život.

Kdo chce hledá způsoby, kdo nechce hledá důvody.

=====

Re: a

Vložil lfka - 28/08/2010 14:23

Honzo, není to tak lehký. Třeba teď jsem dojela z obchodu, pivo jsem obešla-nakoupila jsem jablečný mošt, mrkvový, višňový-takový ty drahý bio mošty ve skle. Včera jsem si místo piva dotáhla rajčatový džus. Za chvíli si udělám pohodlí, dám si na terase mošt na stejně prostě si to na ten chmel spomenu-birell mě nechutná, jak už jsem psala pouze vícestupn. pivo. Prostě me stačí mít hladinku, uklidit doma, sednout dát si pivo a nebo když jedeme někam na jídlo, tak první co mě nepadne-jaký tam asi čepují pivo?! A to není normální. Je sobota sousedi kolem budou grilovat, mmch sousedka se chce za mnou dneska stavit na návštěvu, když jsem sama doma, tak prej si pokecáme bez mužských, já na takový babský klábosení nejsem. Neřekla jsem jí ne, ale už teď vím, že se budu desně nudit a jediný co mě napadne bude, proč já si nekoupila pivo a mohla jsem ji vnímat jenom jedním uchem tam a druhým ven. Místo toho si dám 2tbl. persenu. Jí řeknu, že nepiju, jestli donese láhev, řeknu že beru léky. A naliju to jí. Vyřešeno-doufám. Třeba když grilujeme my, tak kolem grilování běhám já, baví mě to, a u toho pochlastávám pivo, neumím si grilování a stání u ohně představit bez piva, tak raději už negriluji....Co dál, nechat vše být, a mít denně tu svoji pivní hladinku, a za půlroku t, jééé já se dopracovala k více pivům denně. Ne musím to omezit teď, omezit -prostě nepít. Když nepiju pivo- tak jsem hodně unavená, když si ho dám stihnu toho víc, ale tak to nechci, páč čím dál víc na alkohol myslím.mám sníženou imunita -leta, to jsem, ještě nepila. Mudr mi zjistila ebv viry, akutní plicní chlamyd. infekci, zlatý stafylokoka, chronický helicobacter pyroli a já nevím co ještě a stafylokoka a ještě něco , je u mě odolný vůči antibiotikům, to mě od února do května cpala atb a nic. Šla jsem na imuno, ta se zděsila, hned nasadila virostatika a nechala udělat nějskou autovakcínu v labáku. Počas užívání atb jsem nepila. Včera mě obvodačka řekla, že ty moje bacili vzhledem k mé imunitě, tak se jich asi nezbavím a ukončila k ke konci srpna moji PN.-že jsem ok. Mám pořád zvýšenou sedimentaci a jsem šíleně unavena--běžně jsem unávu řešila pivem. Pořád dokola bolesti v krku a únava. Teď to zkusím bez piva a vlastně už i bez obvodačky.

Jsem se rozepsala.

Přeju Vám všem hezký den)

=====

Re: a

Vložil Pavel - 29/08/2010 05:05

Čaute lidičky,

jak si tady tak čtu o vašem snažení skoncovat s pitím, tak se nemůžu zbavit dojmu, že v tom většinou ještě nemáte zcela jasno. Rádi byste přestali (protože už je to neúnosné), ale ve skrytu duše si říkáte: "kdyby to tak šlo jen omezit..." Nebo se nějakou dobu ukrutně hlídáte (klidně i několik měsíců) a nepijete vůbec. Přestat pít většinou totiž až takový problém není, nejhorší je prvních pár dní a pokud člověk ještě není úplná zřícenina, tak to dá. Problém nastává později, když už je právě z nejhoršího venku, a v okamžiku, kdy si myslí, že už je v pohodě, zase začne. Taky jsem si tím prošel a proto vím, že tudy cesta nevede. Jenomže zkušenosti jsou nepřenositelné a tímhle si asi musí projít každý, kdo opravdu pít pak přestane.

Pokusy o omezení pití nebo i dočasná abstinence jsou sice značně vyčerpávající, ale určitě velmi důležité. Jednak v tom, že to člověk ještě nezabalil a stále bojuje, ale hlavně v tom, že tak získává zkušenosti a na vlastní kůži pozná, že to nefunguje. Proto si myslím, že teprve až si tím projde, je připraven k opravdové, trvalé abstinenci.

Zklamání ze selhání po čtyřměsíční abstinenci bylo u mě obrovské a na nějakou dobu jsem úplně rezignoval a pil, jako nikdy předtím. Naštěstí to trvalo jen asi týden a po vystřízlivění jsem o všem začal znovu přemýšlet. Na vlastní kůži jsem si vyzkoušel, že nepít dokážu, ale jen dočasně. Jenomže jak změnit dočasné na trvalé? Čtyři měsíce jsem nepil, protože jsem se stále hlídal a měl radost, že dobu bez chlastu už nepočítám jen na dny, ale na týdny a dokonce i na měsíce. Ale jinak se v mém životě nic moc nezměnilo, protože s chlastem jsem (tím, že jsem se musel hlídat a myslel tak na něj) žil stále. Ale takhle žít nejde donekonečna, proto jsem selhal. Heuréka!

Jakmile jsem si toto uvědomil, věděl jsem už, že přestanu a to definitivně. Trvalo mi to sice ještě několik měsíců a během nich jsem pil zhruba jako dříve, ale už to bylo něco jiného. Dělal jsem si v hlavě úklid a připravoval se na den D.

A co, že mě to tehdy osvítilo za poznání? No přece, že pokud budu chtít žít bez chlastu, musím se od něj úplně osvobodit a to znamená, že ho nebudu nejen pít, ale že na něj nebudu ani myslet. To byl teda šok. Nebudu pít, nebudu na chlast ani myslet, takže pro mě úplně přestane existovat. Co potom ale vlastně budu dělat, když doposud byl náplní mého života? A to ať už jsem pil nebo ty čtyři měsíce abstinoval.

Tohle poznání však bylo nejen šokující, ale taky velmi osvěžující. Vždyť kolik lidí má možnost ve 32 letech ze dne na den začít úplně nový život. Prostě vybrat si výhybku, která vede směrem, kterým si vždy přál jet, přehodit ji a po patnáctileté objížďce se dostat zpět na trať, kterou kdysi opustil.

Pokud si někdo myslí, že to tak jednoduché není a že by se musel přestěhovat, najít si novou práci a přerušit veškeré kontakty z minulosti, tak toho můžu ujistit, že tak tomu není. Bydlím stále na stejném místě, práci jsem sice vyměnil, ale až po dvou letech a ani lidem jsem se nemusel vyhýbat. Jen se časem prostě obměnili. Tak, jak jsem začal žít jiný život, vypadli z něj lidé, kteří už do něj nepatřili a objevili se lidé noví. Dnes, ve 47 letech, jsem na vrcholu fyzických sil, za necelé dva měsíce to bude 15 let, co nepiji a když se nyní někomu zmíním o tom, jak ukrutně jsem 15 let chlastal, tak mi to prostě

nevěří :-)

Pavel

=====

Re: a

Vložil Liba - 29/08/2010 05:28

Pavle, zdravím Tě, co nespíš?Taky jdeš na houby?A jistě souhlasíš s tím, že jde žít bez pití hezký, kvalitní život.Já sice nepiju jen 6 let,znám lidi, co tu abstinenci počítají na desítky let,jsou v pohodě.

=====

Re: a

Vložil Pavel - 29/08/2010 06:04

Jasně, je to pohoda. Vůbec by mě kdysi nenapadlo, že ve svých letech budu dělat věci, které jsou i pro o dvacet let mladší kluky nepředstavitelné :-) Prostě jsem před 15ti roky začal úplně nový život, který si parádně užívám a tím jsem z něj chlast dočista vymazal. Tady jsem se před pár dny dostal náhodou, když jsem něco gúglil. Tak jsem zavzpomínal na staré časy :-)

=====

Re: a

Vložil Liba - 29/08/2010 06:28

Já si pořád uvědomuju, kolik hezkých, dobrých věcí mně unikalo, nevnímala jsem je.A často si řeknu sama sobě, že je dobře, že nepiju, že jsem si užila hezkou chvílku, den,zasmála se, a jde to.Před 6 lety jsem vůbec nepřipouštěla, že by šlo žít bez pití.Uteklo to, nebylo vždy dobře, ale takový je život.

=====

Re: a

Vložil Radka - 06/09/2010 22:05

Ahoj, zdravím všechny a moc poprosím Libu.

Představ si, jak jsme minulý týden řešili tu slečnu s tím květináčem - však víš, stále na ní myslím, strašně dlouho se neozývá. No a jak tak na ní pořád myslím, už jsem toho úplně plná.

Vzpomínám si tak během těch dnů na ty svoje očistce, až bych chvílemi vyletěla z kůže a viděla se někde..prostě však víš kde..

Dneska celé dopoledne mi bylo už špatně, žaludek na vodě, třásly se mi ruce - docela dost, pálily mě oči, úplně dezorientované myšlení..mimo..Jako, nemám chuť na alkohol, to ne, toto mám (zatím) pod kontrolou, spíš se mi při pomýšlení na alkohol konkrétně na láhev vodky zvedá fyzicky žaludek. Je mi legálně zle..Prostě psychická kocovina jako vymalovaná.

Celkem mě to děsí, protože se snažím udržet vzpomínky na alkohol a emoce ve vzájemné velké vzdálenosti. Prostě nic necítit ve vztahu k alkoholu. Nic, žádná sinusoida nahoru ani dolů. Tak nějak si v jedný (nulový) rovině udržuju uctivost k té síle závislosti (a tím si tak trochu vyčůraně "kupuju" sílu udržet se od pomýšlení co nejdál..takový ani ne odpustek, ale slib, že na mě závislost zapomene, když jsem tak hodná a uznávám toho závisláka ve mě. Možná to bude znít trochu infantilně, ale mě to pomáhá. Mimo jiné..

Něco jsem o těchto stavech četla - suchá recidiva a tak, ale já nemám chuť na alkohol. Stává se Ti to taky? Podvědomí je zrádný, možná jsem měla sen a nepamatuji si ho. Mozek asi jo..

Už je mi dobře, šlo řádově asi o dvě hodiny, ale než jsem to vydechala, úplně jsem zpanikařila..Asi blbnu už..

Prostě na chlast už dávno nemyslím, ale skrze jiné situace se mi ty moje situace vracejí a z mozku mi "bublají" na povrch ty podmíněné reflexy..

=====

Re: a

Vložil Liba - 07/09/2010 07:14

Víš, Radko, náš mozek je zasažen alkoholem do smrti,měla jsi absták bez alkoholu, svinstvo.Počítej s tím, že Tě to přepadne i víc, a mozek začne vysílat nápady typu-Však nkdo neuvidí, když si dáš, aspoň jednou, trošku, zkus to, už se držíš dlouho,nemá cenu se s tím rvát, pak už zase dáš pokoj.....hnusné myšlenky, které těžko odháníš, je to posedlost.Určitě přijde tento stav,buď na něj připravena.Mně pomáhá to, že začnu moc sprostě nadávat na alkohol.Nevzdávej se, jistě nezkoušej ani kapku!Netrvá to dlouho.Já na to připravená nebyla, málem mně to dostalo, brečela jsem v půl druhý v noci v kuchyni, vyděšená, vystrašená, co to je.Česem to odezní, není to takový náraz.Sny jsou tak silné, že když se vzbudím, sama nevím, jestli jsem fakt nepila, co je pravda, trvá to vteřinu, neskutečně dlouhou a děsnou.Pak přijde velká úleva, že to byl jen sen.

=====

Re: a

Vložil Eva - 07/09/2010 09:36

Máte v nepořádku nervy, to pálení je jasný příznak. Ale takový záchvat paniky mají i lidé, co nikdy nepili.

=====

Re: a

Vložil Radka - 07/09/2010 16:36

Libko, sen o schovávání chlastu už jsem měla taky. Ani ne o tom, že jsem pila, ale permanentně schovávala lahve :laugh: Jako padouch...A ta úleva, že je to sen, to Ti řeknu..

Jo, to bude dobrý. Takové to "dej si kapku" jsem měla taky, tak po půlroce, trvalo to asi měsíc, ale byla jsem domluvená s dcerou, že jí to hned řeknu. No a ona mi zaměstnala mozek něčím jiným. Teď už se mi to nestává. Já tak nějak na to, že bych se měla napít ani nemyslím..Já ten alkohol tak nějak míjím s

tím, že to je pro mě nezajímavý objekt. Víš co, nezaměstnávám se tím.

Ale jsem si vědomá jeho síly, jako nemohu ho ignorovat a dělat, jakože není, když je a 20 let byl součástí mého života..

Díky mocmoc, přišla jsem z práce, jdu si uvařit kávu a tak..R

=====

Re: a

Vložil Radka - 07/09/2010 18:09

Evi, v nepořádku mám nervy tak od čtyř let. Ale to už je úděl,no.R

=====