

A Dost!!!!

Vložil koudislav - 29/12/2013 17:11

Ahoj lidi píšu ještě v kocovine a už tak dal nechci,po včerejším "výletu na dvě" kdy jsem ani malem netrefil domu s byl sprostý na přítelkyni a psa toho mám dost.Je mi 28 a piju tak 10 let pivo a to tak že se minimálně 2 krát týdne zleju že mám okno semtam monokla nebo ztracený věci a tak trapasy ostuda.V střízlivým stavu jsem hodnej rád čtu jezdím na kole cestuju po Evropě práci mám fajn i.když občas ráno trnu hrůzou kuli zbytkaci.

No a už mě to vážně sere jak mě to dokáže změnit a že i vypatlanci kery v životě nic nedokázali mi říkají vypitozo atd.

takže z pudu sebezáchovy a z vizi lepšího života vidím jedinou cestu abstinence na silvestra mám nakoupené bireli vím ze se říká že ani ty by se neměli ale lepší než alko pivo a přemýšlím že po novým roce zkusím aa a uvidíme ale už nechci aby to šlo takhle dál.

s přáním hezkého Nového roku bez kocoviny Koudislav

Re: A Dost!!!!

Vložil Liba - 30/12/2013 06:17

Máš dobré plány, snad ti vydrží.Jsi příliš mladý, abys takto přežíval,aby se ti posmívali, je to ponižující, a tvé pitky se budou jen zhoršovat, takže stop a fakt!Přeji ti to.

Re: A Dost!!!!

Vložil koudislav - 30/12/2013 09:07

Děkuju za podporu uz toho bylo fakt dost.Dneska se jedu provětrat na kolo na Kokorinsko večer půjdu do sauny a pak si dám cajik,pritelkyne taky nemuze pít pac má zlomenou nohu a bere prášky na redeni krve,jenže ta v tom aspoň nelita jako já.No a zítra na deni do práce a pak doma čaj a bireli ohňostroj a spát a aspoň budu na Nový rok o noční čerstvouckej a dál se uvidí asi do těch Aa zajedu.

Re: A Dost!!!!

Vložil petrch - 07/01/2014 13:16

Cau Koudislave, jak pokračuješ, smím li se optati?

Re: A Dost!!!!

Vložil Koudislav - 07/01/2014 15:43

Ahoj zatím se držím Silvestr byl super vypil jsem par birelu tukli jsme si nealko bohemkou,šli na ohnostroj a bylo nám fajn.Na AA jsem zatím nebyl ale asi tam zajdu aby se mi neztratila motivace,zatím žádný abstáky ani depky nemám spíš naopak jsem čilejší a veselejší.Od noveho roku jsme měli dvě riskantní akce posezení s kolegou v hospodě a oslava přítelkyně segry narozenin.V hospodě jsem pil birela a limču a na oslavě kolu a čaj,ale oboje se neobešlo bez chytrých řečí proč si nedam a bla bla aspon jedno a tak, v hospode jsem řek že nemam chut a na oslavě jsem se vymluvil že musím večer řídit,zatím jim nechci tohle všechno vysvětlovat stejně by to nepobrali :D.Jediny s kym sem o tom mluvil je přítelkyně a ta furt mi říká do kola že si mam dat dve a končit a nechape že to tak nejde,ale je ráda že se neopijim.No a od Noveho roku jsem přidal pohyb abych schodil ten proklatej pivní pupek,chodím se psem na dlouhy vychazky a zítra jedu zas na kolo.

=====

Re: A Dost!!!!

Vložil koudislav - 20/01/2014 13:42

zatím jedu úspěšně dál dneska zitra mám noční takže nic nehrozí a dál snad taky ne.Budu mít brzo rekord v nepiti piva akorát sem tam si dám nealko pivo a pohoda i když tři týdny je krátká doba ale aspoň ví m že to de.

=====

Re: A Dost!!!!

Vložil Liba - 20/01/2014 14:55

Každý den je přínos, vidíš, že to jde.Jsi rád, já také!

=====

Re: A Dost!!!!

Vložil Taky toho mám dost! - 26/01/2014 12:56

Ahoj, jsem na tom podobně dvě a dost, to prostě nejde. Taky to nikdo z okolí nechápe. Tak si hledám nějakou podporu tady. Víím že se to ještě může stát, zatím nemám potíže v práci ani v osobním životě, ale překází mi to . Hlavně z toho mívám depky, cítím se že jsem zklamala sama sebe a taky člověk nikdy neví co bude dál. Taky se pokouším abstinovat, ale je to těžké.
Jak se držíš ty?

=====

Re: A Dost!!!!

Vložil Jana Mertosová - 26/01/2014 14:32

Deprese a výčitky jsou příznačné.Nejhorším jedem pro závisláka je sebelítost.S tou se člověk propíjí ani sám neví jak.Tak bych si na to dávala pozor.Je lepší vědět-a to víte obě že po pití se výčitky svědomí a

deprese s tím spojené zvyšují v neúnosnou zátěž. Je lepší tomu předejít a udělat všechno proto, aby se člověk nenapil. Buď se pořádně napije nealka, případně sní něco dobrého, pustí to sem do fora, nebo jde na procházku, plavat, zacvičí si... je toho spousta co může udělat dřív, než by opět začal pít. Co je ovšem důležité? Změnit své myšlení, zvyky a jednání.

=====

Re: A Dost!!!!

Vložil Koudislav - 26/01/2014 19:41

Ahoj no já se zatím držím abstinuju skoro měsíc a dá se to sem tam mám nákou lepší depku, ale s kocovinou (míval sem mega kocoviny) se to nedá srovnat proti ní to nic skoro nic není. Snažím se být furt nák zabavený vycházky sport čtení a tak, mám taky zásobu různých čajů který mi taky dost pomáhaj při chmurech.

Včera jsem obstál velikou zkoušku byl u nás hudební fetival tak jsme vyrazili i když se mi moc nechtělo. Obrnil jsem proti kecům aspon jedno a bla bla bla i když moc neprudili tentokrát. Myslel jsem že si dám aspon nealko pivo jenže to se mtam nesehnal tak ssem na džusíčkách a čajích a a tak a ve finále jsme tam byli do konce asi do 1 :30 a výborně jsem se pobavil a i trsal střízlivej :woohoo: .

A co ty Taky mám toho dost, jak jsi na tom jak dlouho nepiješ a jak to jde?

=====

Re: A Dost!!!!

Vložil Taky toho mám dost! - 26/01/2014 20:22

No já nepiju krátce. Teda dalo by se říct, že jsem nepila každý týden, ale když tak pořádně... Někdy jsem to zvládla ale někdy až do rána. No a pak jsem zjistila že to prostě neuhlídám. Tak jsem si řekla že možná tady poznám někoho s kým bych si mohla napsat, protože jak už jsem psala (a ty taky...) z mého okolí v tom nikdo nevidí problém a spíš mě ukecávaj ať si dám. Hlavně na sobě cítím že je to špatně, moc to nedávám. Někdy nepiju týden někdy dva. Ale zas občas je to pořad nějaká akce... :(Tak hledám někoho s kým bych mohla otevřeně mluvit.

=====

Re: A Dost!!!!

Vložil Koudislav - 26/01/2014 22:19

Jesi chceš můžeš napsat na Koudislav@email.cz. Taky hledám někoho s kým o tom můžu povídat a ví o co jde.

=====

Re: A Dost!!!!

Vložil Jora - 18/02/2014 00:54

Ahoj, přidávám se k vám, tyhle stránky jsem vyhledala po několikadenním válení se na gauči s nechutí naprosto nic dělat, jen se napít, zavřít oči a říkat si, co všechno udělám..ale až zítra a tak chodil den po dni, až jsem otevřela oči, doma binec jak v tanku, jedu v tom už hoodně dlouho, ale takhle to už nejde dál, nestýkám se s nikým, nemám na nic náladu. Kdybyste chtěli pokecat, tak JoraPepsi@email.cz. Momentálně mám cca 28hod bez akloholu a těžce to dávám. Já zvyklá na litry vína denně, nemohla ani chodit teď prožívám detox, klepání se, šílený stavy, nemůžu spát a přemlouvám se nenapít se, kdybych se napila, bylo by mně líp. Ale nesmím, ve čtvrtek jdu s Petrem z tohoto fora na AA a nechci ho zklamat, ale cítím, jak jsem slabošská. To je strašný!

=====

Re: A Dost!!!!

Vložil Koudislav - 20/02/2014 13:55

Ahoj Joro

držím moc palce ať to zvladnes.Dej vědět jak bylo na AA.Já nepiju měsíc a tři týdny a je mi fajn.Zatím se držím sám léta to zkazim budu to taky řešit přes AA.

=====

Re: A Dost!!!!

Vložil petrch - 20/02/2014 20:18

Ahoj.

Tak jsme byli dnes na AA v Praze s Laničkou a Ko.marti a doufám, že se jim to aspoň trošku líbilo a přijdou zase.

S Laničkou jsme sice moc nepokecali, ale není všem dnům konec...

Jinak jsem rád, že jste šli :)

PS: Jora bohužel nedorazila, doufám, že jí není blbě..kdyžtak se ozvi co je s tebou

Petr

=====

Re: A Dost!!!!

Vložil Lanička - 21/02/2014 08:54

Petře, já jsem neměla problém jít sama na AA sezení. V době, kdy jsem potřebovala pomoc, jsem nějakou dobu chodila, dokonce jsem se byla podívat i na Jižňáku. Chtěla jsem poznat, když byla ta možnost, lidi, jak já říkám z fora. Jsem ráda, že se Martině líbilo.

=====

Re: A Dost!!!!

Vložil ko.marti - 21/02/2014 11:22

No líbilo, to je dost silný výraz, ale dává mi to smysl a věřím, že by mi to mohlo pomoci.

=====

Re: A Dost!!!!

Vložil Standa - 21/02/2014 21:12

Můžete zajít na Klimentskou. Malá skupina skvělých lidiček. Nezapomeňte na jedno. Někam chodit, poslouchat, to ještě žádného alkoholika neuzdravilo. Skupiny AA mají jediný cíl pomáhat druhým alkoholikům a předávat poselství uzdravení pomocí programu(návodu) AA...

=====

Re: A Dost!!!!

Vložil Liba - 22/02/2014 04:49

A Na Poříčí mají každý den v týdnu různé typy mítinků, některý den jen pro ženy.

=====

Re: A Dost!!!!

Vložil petrch - 22/02/2014 06:16

O to nevím, že jen pro ženy..Vím že jsou tam AA v češtině, angličtině, pro mladé a AIAnon

=====

Re: A Dost!!!!

Vložil ko.marti - 22/02/2014 06:42

Zdravím, Petře v jaký den jsou v angličtině? Díky M.

=====

Re: A Dost!!!!

Vložil ko.marti - 22/02/2014 06:46

Stando, co máte na Klimentské, jaká skupina lidiček...O co se jedná. Díky M.

=====

Re: A Dost!!!!

Vložil petrch - 22/02/2014 07:30

Ahoj Martino.

V angličtině jsou určitě v neděli od 17,30 pak nevím.

Jak se daří?

=====

Re: A Dost!!!!

Vložil ko.marti - 22/02/2014 08:08

...super, tak to můžu mít i jako cvíčo z angličtiny :)

Mám se hezky, díky, mám ze sebe radost, že jsem začala řešit...Ale do nějaké euforie neupadám, hezky krok za krokem, den po dni, chci najít svou stabilitu, podřizuji tomu teď prakticky vše.

U tebe vše ok?

M:)

=====

Re: A Dost!!!!

Vložil petrch - 22/02/2014 12:04

Já myslím, že ty to dáš..držím palce

Když půjdeš někdy na Ačka mimo čtvrtek, půjdu rád s tebou, pak můžeme pokecat normálně, ne přes net

=====

Re: A Dost!!!!

Vložil ko.marti - 22/02/2014 19:31

...jasně, teď jdu v pondělí. Určitě se ještě potkáme:)

=====