

## Jdu do toho

Vložil Kamila40 - 08/03/2014 09:26

---

Ahoj všem,

tento web jsem objevila minuly tyden a uplne me polilo horko z pribehu, z velmi smutnych koncu,jake ten dabel alkohol dokaze napsat osudy.

Je mi 40, piju skoro denne od 30, nepiju jen v den, kdy mi je z predchoziho dne spatne. Piju tajne doma,po vecerech, bydlim sama. Moji znamy vedi, ze si "obcas" vypiju, mluvim o tom pred nimi,napriklad, ze jsem si koupila vinko, ale rozhodne netusi, ze piju kazdy den. Jsem schopna vypit denne litr vina, kdyz nemam chut na vino, vypiju pul litr vodky nebo rumu. V pracovnich dnech nepiju nikdy od rana, ale o vikendu si dam klidne rano, lip se mi vari, uklizi... Nemam problemy v praci ani s prately. Nezanedbavam svuj vzhled, ani domacnost.

Co mi strasne vadi je to, ze v posledni dobe nesleduju ani televizi, protoze proste vecer opila uz kolem osme usnu, pak se budim zizni a rano me boliva hlava, tak si беру ibalgin, citim se unavena, je mi zima, brni me ruce, citim, ze mam jiny pot...Ten den, kdy nepiju, protoze mi je blbe z predesleho dne stojí za prd, protoze den spis pretrpim, tesim se domu do postele az se z toho vyspim...Uz takhle nechci dal...chci byt zdrava, mit elan a energii a dobrou naladu i bez alkoholu...Vcera jsem si koupila ostropestrec, b komplex a horcik...a vcera vecer uz jsem se nenapila... mam strach z abstinencnich priznaku...chci to zvladnout sama, silou vule...hodne tu pisete, ze sam to clovek zvladnout nemuze, ale ja chci, musim to pro sebe udelat...drzte mi palecky :kiss:

=====

## Re: Jdu do toho

Vložil Jana Mertosová - 08/03/2014 10:04

---

kamilo,cítíš to dobře.Ty stavy,ktelé popisuješ a dostavují se po dni tvého pití?Není to běžná kocovina.Jsou to už abstinencní příznaky,ktelé tě mají upozornit na tvůj problém s pitím.Bohužel,pokud je neposlechneš včas a budeš s pitím pokračovat,budou se tvé abstinencní příznaky zhoršovat na neunosnou mez.Máš nejvyšší čas přestat docela.jinak následky pro tebe a celou rodinu můžou být tragické.Držím ti palce.

=====

## Re: Jdu do toho

Vložil ko.marti - 08/03/2014 10:17

---

Ahoj Kamilo, vítám tě, je dobře že máš strach, uvědomuješ si, že tvoje popíjení není normální, přestaň a vydrž ! Osobně lituji, že jsem se nedokopala dříve, svůj alkoholismus nebrala vážně. Chceš to zvládat sama, zkus, jak ti to půjde, ale jestli si četla tento web, víš, že pomoc existuje...!

=====

## Re: Jdu do toho

Vložil Kamila40 - 08/03/2014 10:51

---

Ano, plně si uvědomuji, že je to jen a jen moje chyba a chci pevně stát za svým rozhodnutím...mam strach a obavy...minuly mesic mi delali jaterni testy a ja jsem se tak bala, ze to praskne, ale mam je v poradku, az jsem se divila a dekovala, ze to moje telo zatim zvlada, ale ne uz tak dobre jako driv... Tim, ze jsem sama, mam spoustu volneho casu, jsem spise introvert, takže nějaké kolektivní cvičení me nebaví, spise knizka, pustit si film apod...Bojim se, aby me myslenka "bazeni" nepronasledovala cely den. Vim, ze je tu pomoc, myslim, ze si musim ted projit jakymsi ocistcem za to, co jsem svemu telu i dusi provadela, takže se se mnou bude prat, ale ja to nevzdám...zkusim telo i dusi presvedcit, ze bez alkoholu nam bude lip :-)

Mate nekdo zkusenosti s vitaminy? Mam brat bkomplex a horcik jednu tabletu denne, jak je uvedeno v navodu? Mam stridat caje ostropestrec, matu, trezalku? Cetla jsem hodne o hoube kombucha, myslim, ze je to idealni detoxikace, pro nas alkace...co myslite?

---

## Re: Jdu do toho

Vložil Liba - 08/03/2014 11:01

---

Nyní na jaře Detox potřebuje každý, my alkáči nejvíc. Vyraž ven, je krásně, mrkni se po prvních kopřivách, jeden z nejlepších prostředků na vyčištění těla. Vitamíny ti neublíží. A to, že tajíš své pití je známka, že jsi alkoholik. Zbytečně budeš zkoušet zvládnout abstinenci sama, myslím si, že to nevydržíš, zajdi na AA, najdeš tam spřízněné duše, pořádají mnoho akcí, jezdí na výlety, přednášky, najdeš zázemí, pomohou. Určitě něco se svým pitím dělej, na nic nečekej, protože budeš na tom jen hůř, víc závislá, najednou může být pozdě. Tak si jdi užít krásy přírody, unav tělo, bude se ti lépe spát, a nepij.

---

## Re: Jdu do toho

Vložil Peťo - 08/03/2014 11:37

---

Kamila, kludne ber B komplex, aj horčík vo väčších dávkach, ako je napísané na obale..predsa len je to mienené pre "obyčajných" ľudí, a nie pre nás alkoholikov :laugh:

ostropestrec pi minimálne 2 mesiace, dáva dokopy jatra...

a trezalka a medovka je na nervozitu, na depresie, nie som doktor, ale nemalo by sa to nijako "biť" s ostropestrecom...

P.S. a držím palce, čím skorej začneš, tým lepšie....

ja som vydržal teraz 2 mesiace, ale zase v tom bohužiaľ "lietam" :S

---

## Re: Jdu do toho

Vložil Jana Mertosová - 08/03/2014 13:49

---

kamilo není to tvoje chyba. Jednoduše jsi onemocněla nemocí zvanou závislost na alkoholu (zařadila ses tím mezi tisíce dalších alkoholiků, kteří se učí zvládnout své životy, sami sebe i svoji posedlou touhu po alkoholu). Vítám tě mezi svými.

=====

## Re: Jdu do toho

Vložil Kamila40 - 08/03/2014 13:55

---

diky vsem za prispevek...dneska je to druhy den co nepiju, musim uprimne rici, ze mam chut se napit, i kdyz doma nemam zadny alkohol, nebyl by problem si ho jit do vecerky opatrit, ale nepujdu...jen mi vadi, ze na to porad musim myslet, i kdyz uklizim, varim, peru...proste je to desetiletý navyk...nejak lepe se necitim, nechce se mi prave jit ani ven...mela bych mit radost, ze uz je to preci druhy den, ale radost nemam...snad se to brzy zlepsi...

=====

## Re: Jdu do toho

Vložil Liba - 08/03/2014 14:08

---

Jsi dobrá, pochval se taky, ven jdi, dívej se na krásy světa, je hezky. Usměj se, pohlad' si dušičku, kup si dobrůtku, ne chlast. Hnusnej, blbej, odpornej, smradlavej, fujjjjj.

=====

## Re: Jdu do toho

Vložil Jana Mertosová - 08/03/2014 16:10

---

Kamilo, začátek není příjemný. Je těžký, ale rozhodující. Chce to vytrvat v přesvědčení, vyžaduje to trpělivost sama se sebou. Uvidíš, že pokud vytrváš bude jen líp a líp.

=====

## Re: Jdu do toho

Vložil Ed - 08/03/2014 16:39

---

Milé dámy, já mám obavu, že rady typu uživej si sluníčka, přírody, chce to trpělivost.....nejsou ty pravé. Každý si musí šáhnout na to svoje dno, jinak neuvěří. Já viděl v lese flašku za každým stromem. A procházky s dětma vybíral tak, aby na trase byly hospody.

=====

## Re: Jdu do toho

Vložil Jana Mertosová - 08/03/2014 17:10

---

Jsi mi připomněl. Po více jak dvou letech jsem se dostala do stavu, kdy jsem nemohla vůbec spát at' jsem dělala co jsem dělala. Nic nefungovalo. Věděla jsem že jsem se dostala do nebezpečné situace. V pátek

po práci jsem se konečně rozhýbala a vydala na pohotovost. Celou cestu mi skákaly před očima příkazové značky se směrovkami do všech hospod, které cestou byly a o kterých jsem neměla vůbec tušení. Volala jsem kamarádovi alkoholikovi, který mi poradil ať využiju pohotovosti na záchytce, že mi snad pomůžou. Zatímco jsem se tam dobrovolně cpala a dožadovala pomoci podotýkám střízlivá už 2 roky a nechtěli mne vzít, policie přivezla chlapa pod vlivem, který se vehementně bránil vstupu, tak ho tam rvali násilím. Sestra ze záchytky mi doporučila ať to řeším opravdu přes pohotovost. Tam bylo plno, sedla jsem a čekala až konečně přijdu na řadu A? **KONEČNĚ ZJISTILA, ŽE ZAČÍNÁM PODŘIMOVAŤ, TAK JSEM SI UVĚDOMILA, ŽE JSEM VYLÉČENÁ ZE SVÉ NESPAVOSTI A JELA SPÁT DOMŮ DO POSTELE.**

=====

**Re: Jdu do toho**

Vložil Liba - 08/03/2014 17:24

---

Tak ti Ede nezbyde nic jiného, než si protrpět špatné stavy, doufat, že bude lépe a to bude, věř! Pak si přírody budeš užívat. Ale čerstvý vzduch pomáhá hodně, člověk se trochu unaví, lépe spí, .....

=====

**Re: Jdu do toho**

Vložil Ed - 08/03/2014 17:34

---

Libo, celkem žádný problém nemám, jen se snažím vcítit se do kůže těch, co ještě neví co je čeká. Nezávidím jim....

=====

**Re: Jdu do toho**

Vložil Kamila40 - 08/03/2014 18:49

---

jsem rada za jakykoliv podnet, povzbuzení... dneska jsem byla zavřena celý den doma a odpocívala, ale to jen proto, že jsem celý týden chodila do práce a v pondělí jsem vypila litr vína, v úterý jsem vypila litr vína, ve středu půl litru vodky a ve čtvrtek půl litru vodky... a v pátek jsem s tím sekla... takže dnes jsem taková unavená... ale hned zítra mám naplanovanou projíždku na kole, pojedou si utrhnout vrbové větvičky do vazy... a to dno, nevím, co mě čeká, třeba to bude lepší než si myslím, chci tomu věřit... přeji všem hezky večer bez alkoholu

=====

**Re: Jdu do toho**

Vložil Liba - 08/03/2014 19:13

---

A tak se Kami hezky vyspi, zítra vyraž, užij si dobrý den, dívej se kolem sebe, pozoruj přírodu, a raduj se z té krásy, říkej si, že kdybys trčela doma a pila, ošidíš se o ten pohled, krásu. Mně, když bylo nejhůř,

vždy mně příroda pomohla, tam jsem se mohla vybrečet, vykřičet, zklidnit.

=====

## Re: Jdu do toho

Vložil Kamila40 - 10/03/2014 18:35

---

Dobry vecer vsem,

dnes je to muj ctvrtý vecer bez flasky a citim se dobre.

Jake negativa na sobe pozoruji je, ze vecer nemuzu usnout, zdaji se mi desive sny a po ranu citim brneni prstu a brneni jazyka. Mam zvysenou chut k jidlu, citim se jeste takova ospalejsi. Ale jinak mam ze sebe radost, dneska jsem si koupila neco na sebe, takovou odmenu :-)

Ted asi par dni budu bez netu, ale k tomuto tematu se urcite s pozitivnimi zpravami vratim :-)  
ahoooooj :-)

=====

## Re: Jdu do toho

Vložil Liba - 10/03/2014 19:02

---

Doháníš sílu, asi jsi málo jedla, je to dobře. Výborné je, že jsi si dala dárek, zasloužíš si ho! Vydrž, a uvidíš, i ten spánek přijde. Sny zmizí. Raduji se s tebou.

=====

## Re: Jdu do toho

Vložil petrch - 10/03/2014 20:27

---

Taky držim palce..ale pozor, až ti bude zase moc dobře velice rychle se můžeš napít

=====

## Re: Jdu do toho

Vložil koudybag0 - 11/03/2014 20:01

---

Ahoj držím ti palce. Já nepiju od 29 prosince. Ze začátku jsem míval občas depku ale je furt líp a líp, litam po venku se psem, jezdím na kole, a divym se kolik dokážu využít času, dřív to moc nešlo když jsem míval minimálně 3 krát týdne kocovinu. Určitě pomáhají čaje mám jich pěknou zásobu, taky po sauně se cítím jak znovu zrozenej. A teď po dvou měsících už ani nad tím tolik nepřemýšlím, i když opatrnost a respekt mám furt.

Takže doporučuju bez do toho, drž se, plánuj a hodně štěstí každý den stojí za to.

=====

## Re: Jdu do toho

Vložil Jana Mertosová - 17/03/2014 13:20

---

kamilu, jestli máš stále to brnění nasad' si magnezium 1xdenně. Pomůže ti to! Za sebe mám za sebou úspěšně zvládnutý první rok tak jsem tomu nesmírně vděčná. Protože byl opravdu hodně náročný. Těch krizí bylo velice mnoho. Zvládla jsem to pomocí AA a doléčováku ve kterém jsem.

=====