Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem

Vložil MUDr. Zbyněk Mlčoch - 26/01/2010 11:44

Když se podíváte na jeden příspěvek Hany na tomto fóru, dočtete se následující:

"Naordinovala jsem sama sobě od nového roku jiný režim. Tím určitě nechci říct, že bych do této doby něco zanedbávala. Jsme s manželem už sami, dcery se osamostatnily a tím mě ubyla spousta povinností, mám více volného času a z toho mimo jiné vyplynulo to moje pojíjení. Takže jsem se začala mnohem víc věnovat sama sobě. Možná to někomu bude připadat směšné, ale měla jsem do teď třeba jeden krém na obličej, teď mám na den a na noc, na víčka a na dekolt atd., snažím se mít každý den jinak nalakované nehty, pravidelně chodím na kosmetiku, ke kadeřníkovi a na masáže , žehlici prkno se žehličkou vytahuju kvůli 2 trikům a nečekám až bude plný koš, 3x týdně peču v domácí pekárně chleba nebo si sama pletu houstičky, chodím se psama na dlouhé procházky, chodím na keramiky, pletu košíky z pedigu, šiju tildy atd. Stojí to spoutu peněz a volného času ale baví mě to a jsem zaměstnaná. Peníze neřeším, protože těch jsem prochlastala hodně. No a když se sama sobě tak věnuju, tak by byla přece velká škoda to tělíčko opečovávané rychtovat alkoholem????? 6.2. to bude měsíc, co docházím do AT, nepiju a k měsíčnímu výročí mám vyhlídnutou super kabelku."

Chtěl bych jen zdůraznit, že tudy cesta určitě vede. Mít hodně aktivit, zaměstnávat svou mysl tak, aby člověk nemusel myslet na alkohol a především si pak dělat radost drobnostmi. Když totiž někdo pije, vyvolává to v mozku pocit radosti a slasti. Tím, že si udělá jinou radost (i když není třeba tak intenzivní jako z alkoholu) si to kompenzuje a nemá tak velkou (neříkám žádnou) potřebu pít. Takže ano - hodně aktivit, dělat si radost, věnovat se rodině, vnoučatům. To je ono a Hanu v jejím nepití, které trvá poměrně dlouhou dobu, chválím. ;)

==========

Re:Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem

Vložil hana - 26/01/2010 12:17

:blush: Děkuji a slibuji, že nezklamu sebe ani Vás ;) Hana

==========

Re:Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoho

Vložil Richard - 28/01/2010 11:56

Tak jsem se také rozhodl přestat s konzumací alkoholu ,ale několikrát jsem to porušil a začínat pořád znova mne už nebavilo tak jsem si dal ultimátum a již druhý den nepiji tak buďte zvědavi jestli tady ještě za týden něco napíšu .Já osobně si věřím že ano.Tak zatím.

==========

Re:Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoho

Vložil hana - 28/01/2010 12:00

Ahoj Říšo, je fajn, že jsi napsal a piš dál i když svoje ultimatum nedodržíš. Určitě by sis měl najít nějakou odbornou pomoc. Nevím jak moc piješ, ale když už jsi se rozhodl, tak to nenechávej jenom na své dobré vůli a svěř se! Když zapátráš, určitě koho seženeš nebo stačí začít u svého obvodního lékaře, ten by tě měl někam doporučit. Hana

==========

Re:Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoho

Vložil MUDr. Zbyněk Mlčoch - 28/01/2010 12:23

Souhlasím s Hanou. Pokud recidivujete v pití, je málo pravděpodobné, že to sám zvládnete. Zkuste vyhledat pomoc ambulantního neurologa, spolku anonymních alkoholiků atpod.
Nemusíte se stydět. Lidí, co mají prolbém s alkoholem je v ČR až 140.000 jen jsou srabi a nepřiznají to nebo to neřeší. Pokud jste se odhodlal s tím něco dělat, tak to dotáhněte do konce.
Držím palce. ;)

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem

Vložil Alena - 09/02/2010 18:07

Ahoj,velmi obdivuji paní Hanu.Já sice nepiji denně,ale tak dvakrát do měsíce,bohužel si neumím říct dost,takže si každý umí představit jak vypadám.Druhý den toho velmi lituji a dost se i stydím,takže jsem si řekla dost a snažím se žít bez alkoholu.Není to nic jednoduchého a přiznávám je to dost těžké,ale snad to zvládnu.Nejhorší asi budou první tři měsíce.Na tyto stránky chodím denně a čtu si osudy lidí,hodně mě to pomáhá si uvědomit jak můžu skončit a to bych velmi nerada a že do toho nemám daleko to vím sama dost dobře.Za měsíc dám vědět jak se mě to daří nebo nedaří.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem

Vložil hana - 09/02/2010 18:33

Alenko, neobdivuj mě a ber si ze mě odstrašující příklad, choď sem denně a piš sem svoje pocity a názory. Pomůže to. Já nevím co je horší, jestli denně a relativně při vědomí nebo jednou za čas a "našrot"? Pořád je to alkohol, tak choď a piš a piš a piš.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem

Vložil ivlik - 09/02/2010 19:50

Souhlasím s Hankou Alenko a vítám tě zde.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil Irena - 15/02/2010 20:45

Hani,je to přesně tak,jak píšeš.Já jsem si udělala také určitý režim a snažím se ho důsledně dodržovat.Jsou to často maličkosti (napsat dopis,cvičit,upéct něco...),ale mě to pomáhá.Dokonce si to píšu do deníku a odškrtávám,co jsem udělala a to,co jsem nestihla si přepíšu na další den.Nenervuju se,když všechno nestihnu a mám radost,když udělám něco navíc (včera jsem ušila nové potahy na polštářky :cheer:).Myslím,že nám alkoholikům často chybí určitý řád a kázeň.Aspoň já to tak mám.Patří sem třeba i doléčování.OT: dnes jsem byla na AT skupině a objednala se na tzv. opakovačku (abstinenti jdou na 1-2 týdny do léčebny a připomenou si jak je důležité nepít) ;)

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil hana - 15/02/2010 20:57

Je to tak režim dělá hodně, mě ale dělá trochu problém ten režim dodržovat. Jak Ivlik správně podotkala, že s tím mám jako blíženec problém a je to tak. A taky si stanovím "režim", který vyhovuje mě, takže to až zase takový režim není. Já mám odpor ke kolektivním organizovaným akcím, i kdybych byla donucena jít do AA nebo na jinou skupinou terapii, tak jí budu ze svého principu bojkotovat. Já jsem v tomhle hrozná. Závislost na alkoholu je hrozně omezující a stejně tak omezující mě připadá doživotní abstinence. Nechci tady vypadat demagogicky, určitě tím popudím hodně zkušených, kteří mají něco podobného za sebou, ale jsem přesvědčená, že se dá pít organizovaně, příležitostně, tak normálně jako normální průměrný člověk.
PS: a hurá do mě ;)

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil Irena - 15/02/2010 21:02

Ale Hani,proč bychom do Tebe šili?? Naopak,já Tě obdivuju,že to takhle zvládáš.Každý to máme nastavené jinak.Já beru léčbu a doktory,protože mi hodně pomohli.Kéž bych to zvládala jako Ty (tichá závist :))

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil Ivan - 15/02/2010 21:08

Sama poznas,ze to tak u alkoholika nefunguje

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil hana - 15/02/2010 21:12

Irenko, nemáš vážně co závidět, já jsem takový životní pokušitel. Když byl čas moje dcery varovat před hrozbou drog, tak jsem zkusila kouřit trávu, abych svoji přednášku mohla doplnit o vlastní zkušenost. Bylo mě tenkrát 2 dny strašně zle.
Já si od své psychterapeutky slibuju, že mě rozebere až do morku kosti a vyvede mě z toho mého začarovaného životního kruhu.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil Irena - 15/02/2010 21:15

Ivane,to bylo na mě?

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil hana - 15/02/2010 21:23

Ne Irenko, to bylo na mě :laugh:

Ivane, kdybychom byli všichni vzorný, tak by to byla nuda a všichni specialisti přes závislosti by byli bez práce.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil hana - 15/02/2010 21:28

Ivane, zkopíruju sem jeden svůj dotaz, umíš mě odpovědět?

V pravidlech fora je psáno, že:

Na tomto diskuzním fóru je přísně zakázáno:

publikovat odkazy na warez
diskutovat o warezu

Může mě někdo vysvětlit, co je warez???

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil Ivan - 15/02/2010 21:29

---

hana napsal:
Ne Irenko, to bylo na mě :laugh:
Bylo to na Tebe, po tech zkusenostech, co mam bych to nezkousel.Ale treba budes vyjimka,potvrzujici pravidlo.Jinak blahoprani ke stovce :)

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil Ivan - 15/02/2010 21:31

Warez je termín počítačového slangu označující autorská díla, se kterými je nakládáno nelegálně, zejména v rozporu s autorským právem. Slovo bylo vytvořeno z anglického slova wares (zboží, zřejmě v souvislosti se slovem softwares) způsobem tzv. leetspeaku. Podle druhu bývá někdy warez rozdělován na gamez (počítačové hry), appz (aplikace), crackz (cracky) a také moviez (filmy). Nejčastějším způsobem šíření warezu je dnes hlavně Internet.
zdroj WIKIPEDIA

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil hana - 15/02/2010 21:32

Ivane, byla bych ráda ta vyjímka, nevím jak dlouho mě to namlouvání vydrží. Jinak dík ke gratulaci ale kvůli počtu příspěvků tady nejsem, jsem úplně normální ukecaná ženská, takže to až zase takové umění není.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil hana - 15/02/2010 21:36

Dík za vysvětlení, ale je to pro mě něco tak složitého, že do toho se snad nezamotám ani omylem.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil Alena - 27/02/2010 15:08

Tak jsem to nezvládla,nestrácím ale naději a odedneška to zkouším znova.Nejhorší je že bych pořebovala podporu,pochopení,ale přítel se na mě dívá jak na vyvrhele.Je to pro mě dost těžký,když jsem na to sama.Můj problém začal potratem,nepiji denně,ale asi tak jednou za 14 dní.Vždy když se

dám po psychycké stránce dopořádku,tak se napiju,nerozumím tomu,ale pořád jako kdybych se trestala.Jsem ráda že sem můžu psát o tom jak se cítím,jak hodně mě je mizerně a nikdo mě nic nevyčítá.Každý je jiný,ale mě by moc pomohlo,kdyby si přítel semnou povídal o tom co mě trápí,ale v klidu ne žádné řvaní a ponižování,slíbil mě že mě pomůže se s toho dostat,že to spolu vzládnem,ale zatím jsem na to sama.Věřím že to vzládnu,když ne sama,tak budu muset navštívit doktora,ale zkusím to ještě jednou bez cizí pomoci.Dám zas vědět jak se mě daří.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil jája - 27/02/2010 16:43

---

jak jsou ty naše příběhy podobné, nechces si o tom treba anonymne psat ? Kdyztak poslu mail.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil ivlik - 27/02/2010 16:43

Alenko že jste to nezvládla,není žádná tragedie a vy se určitě zvednete a půjdete dál.Váš partner to asi taky nezvládá psychicky proto křičí a je nervozní.možná že vám už nevěří.Dokažte mu to a jestli to nezvládnete sama radši vyhledejte odborníka.Hlavu vzhůru.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil Alena - 27/02/2010 17:03

Za ten e-mail bych byla ráda.Moc mě chybí jen tak anonymně psát o svém problemu,protože tady jsou lidi který si prošly tím co ted prožívám já.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil Jája - 27/02/2010 17:14

---

and.nov@centrum.cz

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil hana - 27/02/2010 18:40

Holky, můžete mě napsat, jak vypadal váš alkoholický den? Takový ty dny, kdy jste pily den po dni? Kolik jste toho vypily, kdy jste začaly a jestli jste měly okno, atd?

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem

Vložil ivlik - 27/02/2010 20:19

Ahoj Hani.Ráno jsem šla do práce,po cestě domů nakoupit mezi běžným nákupem lahev vína na kterou jsem se už těšila až si jí večer u telky nebo jiný činnosti otevřu a pak jsem jí vypila s rozkoší a dobrým pocitem šla spát abych ráno vstala do práce,což se mi dařilo bez problémů.často byl i sex bez zábran,to bylo na tom nejhezčí.O víkendu jsem si někdy otevřela lahvinku i dopoledne při vaření,to šlo pak pěkně všechno samo.A popíjela a popíjela.Někdy jsme šli pak večer ke známím nebo na taneček tam už jsem toho vypila víc a neděli jsem prospala.Tak to šlo asi dva roky, když jsem šla na operaci a na předoperačním mi zjistili zvýšené jaterní hodnoty.Na chvilku jsem přestala popíjet,ale to už jsem na sobě cítila nervozitu a těšila jsem se až mi za měsíc játra zregenerujou a budu si moct dát vínko.Pak jsem začala podnikat,dostavily se psychické problémy a já je řešila už ne popíjením,ale pitím občas jsem to proložila něčím tvrdším a když jsem chtěla přestat už to nešlo začaly se dostavovat zmíněné abstáky a konec mojí alkoholický kariéry.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem

Vložil ivlik - 27/02/2010 20:26

---

jo a okna jsem neměla neopíjela jsem se do mrtva vždycky jsem byla schopná vstát jít se umejt nebo vykoupat,ale v práci jsem se už na tu lahvinku těšila a ke konci jsem jí už otvírala hned po příchodu domů aniž bych vyndala nákup.Byl to litr většinou, ke konci už dva.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem

Vložil hana - 27/02/2010 20:37

Ivliku, dík za vyčerpávající odpověď, já zkoumám jak jsem na tom byla já, když mě nedělá problémy teď nepít. Já jsem až na světlé vyjímky nevypila nikdy víc než sedmičku vína a absťáky jsem na sobě nepociťovala. Žádné třesy, pocení atd. No nic, jenom, jak tady čtu ty nejrůznější příběhy a osudy, tak přemýšlím a zkoumám jak moc špatně nebo líp na tom jsem. Myslím si, že to v tom průměru tady není až zase tak hrozné. Nechci se ale rozhodně nijak chlácholit.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem

Vložil Ivan - 27/02/2010 21:02

Nejsem sice „holka" ale taky prispeju.
Jsem typicky hospodsky povalec, doma jsem prakticky nepil, jen kdyz jsem treba dostal nejakou flasku, tak tu jsem vypil, ale ze bych si kupoval piti dom, to me nenapadlo. Ale za to v hospode jsem dokazal vydrzet i cely den, pokud uz bylo doma moc reci, tak jsem dokazal odbehnout "na jedno" i petkrat denne.

Zacal jsem klasicky v sedmnacti na zabavach,sem tam do mrtva, ale jeste to celkem slo. Hodne jsem se rozpil na vojne, bylo to tam dost volne, tak byl cas na hospodu. A po vojne jsem zacal jezdit po stavbach, tzn.kazdy den na pivo,dve,tri...A tehdy jsem zacal ztracet miru.Kdyz jsem zacal, tak jsem nejak nemohl skoncit. A postupne jsem zacal prokladat pivo koralkama. Vetsinou pivo-rezna,pivo rezna. Tak to trvalo prakticky od 24-25 do 40. Ke konci jsem byl nasrot tak 4x tydne,samozrejme s oknem, prubezne jsem udrzoval hladinku. V praci jsem nepil, ale zbytkac by se asi nasel. Problem jsem si uvedomoval uz tak deset let, pokousel jsem se jit k psychiatrovi, ale kdyz se s clovekem odmita bavit, popr te objedna az tak za 6-8 tydnu, tak pokus o reseni problemu jsem zas utopil v pive. Ke konci jsem casto ztracel doklady, klice a pod., mel jsem to nastaveny tak,ze jsem se musel ukazat vsude, kde to slo a cestou jsem to vzdy ztratil.
V kvetnu 2006 jsem uz usoudil, ze to tak dal nepujde. Ale jak na to. Dal jsem si posledni moznost,zkusim to v AA. Pokud by to nevyslo, tak by uz jen zbyvala lecebna. Ale pomohlo to, doted abstinuji, nedela mi to zadne problemy,na piti nemyslim.A je mi dobre!

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil ivlik - 27/02/2010 21:33

Já jsem taky neměla abstaky ty přišli až s psychikou.Jen mě dnes zaráží s jakou rozkoší jsem si otvírala lahev k telce a když jsem se snažila abstinovat,tak jsem nevěděla co s volnem a neuměla jsem se zabavit bez pití a byla jsem nervozní.Už to mělo být pro mě varovným signálem,ale to já né já to musela dotáhnout až do konce a zažít si i absták abych náhodou o něco nepřišla.Ten byl když jsem začala natvrdo asi půl roku před léčbou.To mě asi donutilo, nikomu to nepřeju.Hani nenech to tam dojít.Přípitek si nedávej. ;)

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil hana - 27/02/2010 23:02

Ivane, Ivliku, Květo a ostatní, vím, že vaše příspěvky vycházejí z vašich zkušeností a je super, že tady jste. Právě ty krizové večery, kdy mnozí z nás otvírali lahev, jsou tady dobrým relaxem, pomocí a inspirací.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil Alena - 28/02/2010 09:33

Moje alkoholové dny bívají stejné.Piju tak jednou za 14 dní,ale pak to je doslova katastrofa.Nemám na alkohol chut,ani se neklepu,jen se mě usídlí myšlenka co kdybych si dala tak jedno pivčo,jenomže té

myšlenky se už nezbavím.Nedokážu se přimět myslet na nic jiného,pokud je semnou přítel doma tak si nedeám,ale když je v práci,tak to většinou nezvládnu.Dělám si do kalendáře poznámky,kdy jsem se napila.Potřeboval bych od přítele psychickou podporu,aby si semnou v klidu posadil a popovídal,rozebral problém,ale on jen nadává a křičí.Jistě chápete že to mě moc na psychice nedodá.Problém doma dusím v sobě a snažím se to zvládnout sama.Alkohol mě moc potěšení nepřináší,jen ten den,vše vidím s nahledem,ale druhý den jsem na tom po psychické stráce dost špatně a dostávám se z toho několik dní.Zátím když jsem v pohodě,doma je paradní nálada,vše je ok a já jsem moc štastná.A to je můj problém,když jsem moc štastná,tak se opiji a vlastně se trestám,protože moc dobře vím jak mě bude mizerně.Přítel je pořád na mě dost naštvaný a já si už začínám myslet že se to nikdy do pořádku nedá.Je dost z toho mizerně,vlastně nemám chut žít,ale asi to chce čas.Poradte jak zahnat myšlenku na alkohol.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil Alena - 28/02/2010 10:45

_____

Tak jsem napsala psychoterapeutovi,jsou až v Praze,ale dojíždění mě nevadí.Výhoda je v tom že tam jsou od pondělí do neděle,platí se za sezení, ale v životě už jsem prochlastala víc.Uvědomila jsem si,že bych mohla stratit v životě vše na čem mě záleží.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil hana - 28/02/2010 20:58

_____

Alenko, určitě jsi udělala super rozhodnutí, buď na sebe pyšná.

Ivliku, přípitek jsem si nedala i když jsem o tom přemýšlela. Začali si připíjet brzo po obědě a to na mě bylo brzo :laugh: :laugh: :laugh: já jsem byla zvyklá na večerní popíjení. Já jsem jim jenom dolévala.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil ivlik - 01/03/2010 07:25

_____

Hani super,bud na sebe hrdá,překonala jsi další zatěžkávající zkoušku,doufám že jsi na sebe pyšná a máš dobrý pocit.Nezapomen se s tím svěřit v laxusu a říct tam o svém pokušení.Jsem zvědavá co ti řeknou. :)

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil hana - 01/03/2010 07:50

_____

Ahoj Ivliku, v Laxusu se určitě pochlubím, ale my tam s psychterapeutkou alkohol vůbec neprobíráme. Řešíme moje psychické pochody. Jedním z cílů, které jsem si dala (čeho chci za půl roku docházení do Laxusu dosáhnout) je zvládnutí příležitostného pití. Jsme domluvené, že od dubna to budu zkoušet. Já věřím, že to dokážu a pokud selžu, tak to pro mě bude velká životní lekce, přehodnotím svůj přístup a začnu znova. Já jsem se nikdy moc neřídila radami a všeobecně danými pravidly, já si musím všechno vyzkoušet sama.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem

Vložil ivlik - 01/03/2010 11:29

Oukej Hani,dělej jak to cítíš,zatím vydrž.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem

Vložil Irena - 02/03/2010 19:12

Ahojky všichni :cheer: .Konečně se můžu zase zapojit.Měli jsme problémy se sinálem a nešel internet (no,co bych taky chtěla, u nás na "samotě u lesa").Já jsem měla typický alkoholový den dost drsný.Zaprvé jsem hladinkář,takže jsem musela mít pití denně a za druhé jsem ho potřebovala hodně.Vlastně jsem pila v té poslední fázi 24 hodin denně.Problém byl s tím: jak to koupit,jak to dostat domů,kam to schovat.Bydlíme na polosamotě,nejbližší obchod 3 km a ještě se tady všichni znají,takže to všichni věděli (já si samozřejmě myslela,že jsem hrozně nenápadná).Když jsem obešla oba malé krámky,nezbylo,než si jít pro zásoby do hospody.Když mi vzal manžel klíče od auta,jezdila jsem si na kobyle s baťohem.Nechala jsem ji u krámu,nakoupila si a cestou domů přemýšlela,kam to schovat.Nechávala jsem to třeba v lese,pár metrů od baráku a pak to nemohla najít,nebo jsem měla super schovku za křížkem v zatáčce kam nebylo vidět a bylo to hodně zarostlé,nikdo tudy nechodil.Jednou se mi povedlo schovat si tam 3 dvoulitrovky vína a když jsem si pro ně šla,slyšela jsem hlasy.Trampové si krátili cestu našli to a hulákali :" Ty v..e. to je super zásoba,berem". V tom okamžiku mi bylo na umření.Ale to patří spíš do kategorie komickáých. Ve skutečnosti to bylo hrozné.Hlavně pro moji rodinu,manžela,dcery.Prodělala jsem alkoholovou hepatitidu,z břicha mi tahali 15 litrů vody,úrazy ani nepočítám.Ostuda.A stejně mě to neodradilo.Teď abstinuji krátce (od 5.10.09),ale je mi v tom tak dobře,až se toho někdy bojím.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem

Vložil hana - 03/03/2010 08:50

Irenko, tak to je teda hustý. Musím se přiznat, že jsem se i smála, omlouvám se, ono je to spíš k pláči, ale já jsem si tě představila jak cváláš na koni a cinkají ti lahve v batohu na zádech.
Seš skvělá, vím jak se cítíš, já mám taky občas pocit, že abstinování jde až podezřele hladce, že to snad ani není možný. A když by se náhodou blížil nějaký mráček, tak se tady nahlásím a tady ti to nebe pěkně vymetou :laugh:

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil ivlik - 03/03/2010 08:56

Ahoj Irenko vítáme tě a klobouk smekám od října abstinuješ to je super,to co jsi prožívala,ty nejtěžší situace měj před očima když budeš mít bažení,aspon mě to pomahá.Sice jsem nebyla na tom až tak,ale už jsem se k tomu blížila,taky už jsem si začala shovávat flašky.Ted 1.3.to byl rok co jsem přišla z léčebny bažení jsem měla z kraje,ale mám ted tolik aktivit,že už se mi chutě nevrací,naopak přistihla jsem se,že když si dá manžel pivo,tak mi to smrdí,ale nechci dělat chytrou tak jsem radši zticha.Stala se mi taky dnes už komická příhoda,to když došli zásoby a protože bydlíme na horách,šla jsem ve vánici nalitá ve 3 ráno 3km na benzínku si něco koupit než jsem se dostala domů manžel vstával do práce a překvapil mě, vzpomínám na ty výmluvy co se mě vypadávaly.Dnes neuvěřitelný. ;)

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil JÁJA - 03/03/2010 09:05

Teda promiň, Hanko, ale ještě jsem neslyšela žádného terpeuta, který by učil alkoholika příležitostnému pití. Každý Ti řekne, že jediná šance, jak se vyléčit je doživotní abstinence. Tady mi to nějak nehraje, můžeš mi to vysvětlit ????

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil hana - 03/03/2010 09:19

Jájo, dala jsem si cíle, které chci za půlroční docházení do Laxusu dosáhnout, tohle bylo mezi nima, takže jsme se dohodly, že do konce března budu abstinovat a pak si domluvíme nějaká pravidla, abych to zkusila, jestli to půjde nebo ne. Já jsem se tak rozhodla a chci to zkusit. Jsou dvě varianty. Buď to půjde nebo ne.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil JÁJA - 03/03/2010 09:33

Takže, jestli jsem to dobře pochopila, člověk závislý na alkoholu se může naučit pít jenom príležitostně ?Já Ti to přeju, ale zajímalo by mě, co na to říká odborník /lékař, psychiatr atd. /. Jeětě jsem to neslyšela. A můžu vědět, jak si představuješ příležitostné pití ?

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil hana - 03/03/2010 09:43

Jájo, já docházím k psychoterapeutce, která se zabývá drogovými závislostmi. Příležitostné pití jsem si o své vlastní vůli vyzkoušela v prosinci, kdy jsem na cca 4 návštěvách vypila max. 4 dcl bílého vína a dost. Nedělalo mě to žádný problém. Dál nic víc a šlo to. Vrátila jsem se zpátky k abstinenci, protože si potřebuju urovnat spoustu věcí v hlavě a chci se pomalu vrátit do normálního běhu života.
Já jsem spoustu věcí taky neslyšela, tohle podnikám pod dohledem a po dohodě s odborným lékařem, vím o názorech, že kdo byl jednou závislý na alkoholu už nemá cestu zpátky pouze abstinenci.
Pro lepší pochopení to ber tak, že všude se musí vyskytnout nějaká černá ovce, tak v tomhle případě jsem to já.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil JÁJA - 03/03/2010 09:50

To znamená, že i drogy se dají naučit brát jenom příležitostně ? Závislost jako závislost, ne ???Krom toho, kdo vypije denně flašku vody, a někdo jenom půl, není ten první dvakrát více závislý než ten druhý. Závislí jsou OBA ! A abstinovat musí oba.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil ivlik - 03/03/2010 10:04

Hani a takhle to právě znovu začíná.dáš si 0,4 pak nic zjistíš že v pohodě za měsíc to zkusíš znovu zas dobrý ale pak se to po čase vrátí tam kde to bylo na začátku někdy je to horší.Je to plýživé ale o to zákeřnější.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil Květa - 03/03/2010 19:33

Ahoj Haničko, chtěla bych Ti za všechny poděkovat, že sem chodíš a svěřuješ o svých krocích, který děláš pro sebe v touze změnit problémy, který Ti před časem nastaly a ještě k tomu povzbuzuješ další, aby vykročili taky.

K tomu kontrolovatelnýmu pití jsem Ti svůj názor napsala a neměním ho. Psala jsem, že Tvůj mom. názor na tuto věc neřeším, protože, když mě můj syn sdělil, že přestává kouřit marihuanu po dobu určitou, kdy si chce dát věci do pořádku a uskutečnit některé cíle, ale že se jí nevzdává na trvalo, mě úplně pro danou chvíli stačilo a byla jsem dokonce šťastná.
Ty jsi pod dohledem odborníků a je důležitý, že o Tvých úmyslech vědí, protože, jak píše Ivlika, že druhá štace je mnohem zákeřnější a fakt bych Ti ji nepřála.

Asi není v naší kompetenci odhadovat nebo konstatovat v které fázy pro závislos nebo v samotné závislosti se nacházíš.
Psychiatr Jellinek, který se významně přičinil o vymezení alkoholismu jako nemoci sepsal čtyři fáze, který k tomu vedou a který už závislost jsou.Jen u první druhý fáze však připouští ,že přes všechny obtíže je ale stále možné, aby si adept s alkoholem poradil sám a to kontrolovatelným pitím a vyřešení problémů, které ho vedli k abúzu.A to pro, že kontrola není úplně zničená.

Perlička jsi ahoj

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil hana - 03/03/2010 20:25

Ahoj Květo, moji závislost a můj přístup k alkoholu znají nejlépe obě odborné pracovnice, ke kterým pravidelně chodím. U obou mluvím naprosto stejně, jejich názory jsou více méně stejné, nezávisle na sobě. Byla jsem pochválená za to, že jsem se přihlásila o pomoc včas, že si svůj problém velice dobře uvědomuji a přistupuji k tomu zodpovědně. Cizí názory respektuji, ale hodnocení mého stavu bych nechala na jiných. Nejsem kaskadér, mám se ráda. Problém s alkoholem bylo moje hodně špatné životní šlápnutí. Stanovila jsem si cíl a jsem ochotná udělat maximum pro jeho splnění. Nejsou to silácké řečičky ani žádná frajeřinka. Nečekám pro svoje rozhodnutí podporu nebo nějaké nadšení, upřímně je mě to jedno, protože to mojí snahu nijak neovlivní. Dodržování řádů a pravidel mě dělalo vždycky problémy, uznávám svoje zákonitosti.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil Květa - 03/03/2010 22:44

Hani, faj, vážím si Tvého rozhodnutí a názoru, plně ho respektuju a fandím Ti :) :) :)

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil Květa - 08/03/2010 09:06

Ahoj Hani, jsem v Praze u dcery a celé její rodiny a hlídám malé bílé chlupaté štěňátko. Jak se Ti daří? Květa

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil hana - 08/03/2010 09:37

Ahoj Květo, tak si to užij, to je super, pesany já můžu, taky máme dva. Jaké štěně mají? Já se mám

dobře, všechno je v pořádku, o víkendu jsem byla zkontrolovat zahrádku, už se těším, začínají vykukovat ze země tulipány a narcisky. U nás přes víkend nespadla ani vločka a krásně svítilo sluníčko.
Hanka

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil Květa - 08/03/2010 15:12

Je to Boloňský psík - Rony a má pět neděl. Je to šestý člen rodiny. Všichni ráno odchází a domů přijdou odpoledne, tak do začátku než-li si zvykne. Je s ním zábava a je moc milý. Jaké máte vy psy a jsou taky sami doma?
Jsem ráda Hani, že se Ti daří.
Pa

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil hana - 08/03/2010 15:31

Květo, my máme dvě pudlí slečny, teda spíš dámy, 11 a 10 let, bílou a hnědou. Jsou to právoplatné členky domácnosti. Doma jsou sami, většinu dne prospí, ale jinak s námi všude cestují, včetně tuzemských dovolených, to se jim líbí, v nejrůznějších apartmánech jsou jako doma. Jsme na sebe hodně fixovaný, pořizovala jsem si je, když jsem byla s dcerama sama, pro doplnění rodiny :) Kdybych je měla kvůli dovolené dát někam na hlídání, tak raději nikam nepojedu. Jsou to věrné kámošky.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil ivlik - 08/03/2010 17:00

Ahoj Hani,jsem moc ráda,že jsi se ozvala a že je ti fajn.U nás je sněhu jak v Alpách a pořád sype a sype.Zima se nechce vzdát a já se už tak těším na jaro.Zrovna ted padají vločky velký jak hrách.Květuš pozdravuj Prahu.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil hana - 14/03/2010 02:43

Ahojda Ivliku, jak to tak sleduju, tak jsme snad jediné místo v ČR, kde nepadá sníh, není po něm ani památka, na zahrádce už vykukují ze země lístečky narcisů a tulipánů. Už se těším na jaro.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil Irena - 14/03/2010 08:40

Ahoj holky,jsem ráda,že se Vám daří.V pátek jsem zažila situaci,kterou bych loni touhle dobou řešila alkoholem. Ráno se začala předčasně hřebit kobyla,bylo to špatné,hříbě mělo zapadlou hlavu,nešlo ven,veterinář někde zapadl v závějích. Kobyle bylo stále hůř. Nakonec se nám s manželem podařilo hříbě vytáhnout.Bylo mrtvé.Kobyla vypadala špatně,ale vstala a začala do hříběte strkat,aby začalo dýchat.Bylo to moc smutné.Naštěstí přijel veterinář,kobyla dostala injekce,zabalili jsme ji do deky,hříbě odvezli. Dnes už je v pohodě,řehtá na stádo a půjde ven za koňmi.Proč to píšu je asi jasné.Stresová,nepříjemná,neočekávaná situace,kterou jsem vždy řešila pitím,abych zapomněla. Teď ne a i přes ten smutek jsem se s tím vypořádala bez našeho "démona". Manžel i dcera mi řekli,že to nečekali a jsou pyšní,že jsem to zvládla.Ale nejvíc jsem ráda já sama za sebe. Tak se nezlobte,že jsem se tak rozepsala,někdo může říct,že je to jen blbé zvíře,ale pro mě ne.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil Irena - 14/03/2010 08:44

Jo a zapomněla jsem napsat jednu příjemnou věc.Ve čtvrtek jsem byla na kurzu pletení košíků a moc mě to chytlo.Udělala jsem si košík o kterém doma pochybovali,že jsem ho upletla sama po první lekci ;) .Už mám objednané zboží a budu doma plést.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil hana - 14/03/2010 10:19

Irenko, s hříbátkem je to moc smutné, to mě mrzí, já jsem na zvířata hodně citlivá. Košíky jsem se učila plést taky a protože chodím i na keramiku, je pěkná kombinace udělat si keramické dno a kolem to oplést pedigem.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil Květa - 14/03/2010 12:26

Ahoj Irenko,
ty jsi ten příběh s vaší kobylkou a zodpovědným přístupem k sama sobě i Tvému okolí popsala tak živě, že jsem při čtení měla pocit, jako když koukám na film.
To jsou ty ,,hezké´´ (uvozovky jsem udělala kvůli hříbátku) věci do druhého šuplíku.
Moc zdravím.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil ivlik - 15/03/2010 07:27

Ahojte všichni,nebyla jsem ted na příjmu 2 dny a samé dobré zprávy čtu.Radim už má skoro zbaleno do Sternberka,Irenka zvládla nepříjemnou situaci a Hanka taky o sobě dala vědět.Blíží se jaro i když to venku nevypadá a to je nejlepší čas na očistu.Radime,nenechte se smést tím démonem,vaši nepřátelé by z toho měli radost.mějte navrch,budte 100% připraven,budem držet všechny palce. ;)

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil Liba - 04/04/2010 08:22

Přesně tak.Alkoholik přestane pít, najednou má spoustu volného času, který dřív věnoval popíjení, spánku.Zájmy, koníčky, každého z nás něco baví,možností je milion.Já taky pořád něco dělám, plánů mám hodně, nestíhám.Chodím sice na pár hodin do práce, když jsem zdravotně dobrá, vařím, peču, mám 4 vnuky, blbnu s něma, užívám si , knížky, zahrádka, příroda, les,na starý kolena jsem si pořídila počítač, chtěla bych zkusit univerzitu třetího věku,angličtinu,a x dalších věcí.Deset malých radostí je večer jedna velká, a tak se snažím radovat ze života, užívat si abstinence, a vím, že žiju, protože nepiju.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil Tvrdonice - 02/06/2011 17:47

Jsu robka z Tvrdonic a tady sa konzumuje o dušu....Máme také sklépek a vinohrad nejaké ty slivky a marhule a všecko to sa přetvářá v kořalku, nu což, problémy sú a pijú všeci, toš ja také..Ráda zajdu do sklépku ke známým ale aj dom a koštuju a nekdy aj dosť, no tady sa to tak neberie. Všeci chodia ráno do vinohradu a nie sú zrovínka tríezlivý, jo večer šuhaj, ráno šuhaj a ludia tu umierajů pozdě a sú mocný. Ni tož mám sa stať samo jediná čo něbudě piť. Škoda je Vás vo meste, kdě sa každý za ožratým otáčá, tady sa to proklevetí a život idě ako voda..
V takej spoločnosti sa ani nědá nič iného robiť, šak chlapi sa musia sem tam pobiť, aby im chutil život a robky si toho vážily.
Piť áno no spoločnosť něchce alkoholiků, ale robotníků, kdo by im pryniesol finance pod rypáky, něch nahoře pochcípajú já piť budu.

Marhula

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem
Vložil Liba - 03/06/2011 05:17

Marhulo, já pocházím z Moravy, vím, jak se tam pije.Jsou tam alkoholici, jako všude jinde!Děda si dal ráno slivovici, pocucával vínko celý den, zemřel v 90 letech, tatínek pil víc, zemřel v 50 letech.Otec se

narodil jako alkoholik, děda ne.Ty pij, jak chceš, když Ti chutná, a neškodí Ti to, třeba se z toho poser.

==========

Re: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem

Vložil martina - 03/06/2011 09:12

Prečo bol otec alkoholikom už pri narodení?
a ty marhuľka si tu prečo prišla. Lebo ja napríklad preto, lebo som sa napríklad dokázala ožrať tak, že ma nechcel zobrať taxík Považujem to za problém, lebo som musela ísť pešo a chodiť som nevedela a môj mužíček havkal v krme pod stolom. Kamarát sa vycikal na vypraté veci svojho baby brata. Niekto nepríde do roboty, niekto prepije všetko, niekto bije ženu aj deti. ak sa ti to všetko zdá v poriadku alebo z vašej marhuľovice sa to nestáva, tak potom OK. alebo možno si práve vlastne hovoriš "prečo práve ja?"

==========