

Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Mupkalina - 07/10/2014 14:26

Po x týdnech pročítání tohoto webu mi někdy přišlo, že než aby se lidi podporovali, neb jsme všichni na podobné lodi, tak se navzájem kritizují, osočují a zhazují. Poslední, co chci slyšet, když zrecidivuju, je to, že jestli s tím okamžitě nepřestanu, tak skončím na samém dnu vlastní sebeúcty. Kdyby s tím bylo tak snadné praštit ze dne na den na zbytek života, tak tu snad netrávíme hodiny na podobných servrech ne? Tak, co dávat rady, které fakt pomáhají???? Třeba dnes mi řekla moje adiktoložka, ať udělám maximum proto, abych se vrátila k pravidelnému sportování, na který jsem byla roky zvyklá. Že je vidět, že mi to chybí a že se mi bude abstinovat líp. Tomu říkám aspoň rada. Jakákoliv další taková bude vítána. Četla jsem tu například, že má člověk mít u sebe neustále láhev s vodou. Opět praktické. Zkusím to.

Záměrné vytváření pocitu viny vytváří manipulátoři. Já mám dost starostí s tím jedním tekutým. Ostatní manipulátory se mi ze svého života podařilo úspěšně vykopat a jakmile mi další přijde do cesty, zkoncuju s ním, co by dup.

Tak, co vy "zkušení" x let abstinující. Co přijít s něčím opravdu praktickým? Na to, že je lepší nechlastat jsem přišla už sama.

=====

Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Kira - 07/10/2014 16:52

Mupkalino sorry, az teraz som videla, ze si zalozia novu temu.

Ked mozem napisat aj ja, aj ked nie som dlhorocny abstinent. Mne najviac pomohlo uvedomenie si, ze kolko voneho casu mam odrazu a ze sa koencne mozem venovat vsetkemu comu som vzdy chcela, ale zia kvoli pitiu na to nemala cas.

Predtym ked som pijavala, som vzdy mala pocit, ze nic nestiham na nic nemam cas. Miujem cestovanie, koncerty, citanie, sport a to som predtym vsetko zanedbavala. Takze si to teraz vychutnavam. Mam viac casu aj na pracu aj na priatela, aj ked on je tiez kapitola sama o sebe. Tiet ma problemy s pitim, ale mysim, ze on alkoholik nie je, len taky vesely konzument. Ale odkedy som ja tym sekla, snazi sa aj on. Podporuje ma a svoje pitie znacne obmedzil.

Inak co sa vody tyka, tak flasu vody mam stale pri sebe a aj ked idem von, tak v kabelke mam vzdy vodu. teraz posledne tyzdne sa mi zda, ze to bazenie prichadza stale menej a menej casto a cim dlhsie nepijem, tym sa mi abstinencia viac paci. Mam taky pocit osolobodenia a ten pocit je na nezaplatenie.

=====

Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Mupkalina - 07/10/2014 17:02

Cau Kiro,
vítej. Mně už se nechtělo se tam s něma furt handrkovat.

Říkala jsem si, že bych vytvořila takovej pomocnej seznam anti-alkoholových hesel:

- 1)více času
- 2)voda po ruce
- 3)chuť na sport
- 4)více energie (to hlavně u mně - bývala jsem nemožně unavená)
- 5)usetřené peníze
- 6)dobrý jaterní testy (ty já teda zatím naštěstí ještě mám)
- 7)přirozené zhubnutí - stovky kalorií v tahu (moje zkušenost)
- 8)nepřerušovaný spánek (k nezaplacení)
- 9)čistá hlava bez pocitu viny
- 10)?
- 11)?
- 12)?

Asi bych jich vymyslela hned o mnoho víc, ale dám ráda prostor jiným.

Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Kira - 07/10/2014 19:21

So vsetkymi bodmi suhlasim, hlavne aj toho chudnutia. Za tych 5 mesiacov sa mi podarilo dat dole uz 15 kilov B)

Niektore by som pridala

10. Nadherne rana bez bolesti hlavy a celeho tela
11. Uzkosti a depresie su prec
12. Zlepsil sa partnersky zivot
13. Zvysila sa sebaucta
14. Zlepsilo sa kreativne myslenie a napady do prace, co je pri mojom podnikani dost dolezite
15. Vacsia chut do dalsieho vzdelavania a rozvoju vlastnej osobnosti
16. Lahsie riesenia akechokolvek problemu ci uz v praci alebo v sukromi...

a tych bodov je este vela. A Mupkalina ty kolko abstinujes? 2 tyzdne? a zatiaľ v pohode? Ziadne bazenie atd?

Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Petr N - 07/10/2014 19:40

Kiro,

ten bod 11 bych osobně vynechal. Protože to vyvolává otázku, co bylo dřív chlast nebo psychické problémy.

Je ta dost lidí, kteří měli psychické problémy a chlast jim proti nim pomáhal.

Jinak si myslím, že je potřeba vynechat zbytečný stres, nehnat se za ničím. Brát život tak jak jde, nechť všechno hned. Přestat se dívat na bednu a najít si jinou zábavu. Média nám stejně předkládají většinou negativní zprávy. V době netu, mám možnost si vybrat, jestli si chci danou informaci přečíst nebo mi

stačí jen nadpis.

Petr

=====
Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Kira - 07/10/2014 19:50

Petre, ja viem, ze vela ludi trpi uzkostami a nie je to z alkoholu. Pisala som skor o tom co priniesla abstinencia mne. Ja som tie uzkosti rozhodne mala z chlastu a ku koncu sa to dost zhorsovalo a taktiez nespavost. Odkedy nepijem, tak tie uzkosti su uplne prec a aj spim velmi dobre. Ja som tie uzkosti vlastne mavala len po opiti nasledujuce 2 dni, potom bolo fajn a akonahle som sa zas opila, vratilo sa to a vzdy v horsom vydani. Ale viem, ze vela ludi ma uzkostnu poruchu a nema to s akoholom nic spolocne. Su to potom uz dve rozdielne diagnozy.

Co sa tyka debne, tak ja televiziou nemam. Ale musim priznat, ze som dost na nete, ale nemam na vyber, kedze pracujem z domu a cez net. Takze citanie fora je napr. take spestrenie pracovneho dna. Na nete si tiez pozriem a precitam to co chcem a tento system mi vyhovuje.

=====
Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Anděla - 08/10/2014 02:03

x) Paměť.. paměť děti,paměť ;-)..nevím, jestli se zlepšuje,ale v hlavě udržím střízlivá o dost víc

=====
Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Liba - 08/10/2014 05:20

Jiné koníčky, zábavu-výlety, zahrádka, vaření,vzdělávat se, je x věcí, možností, jak využít volný čas.Hlavně nesedět na zadku, dumat, litovat se, nudit se.Bát se života bez alkoholu.A důležitý je smích, ten léčí výborně.

=====
Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Mupkalina - 08/10/2014 11:46

Tak ja zaktualizuju seznam podle toho, co bylo doplneno a rozdelim ho na dva (s většinou se ztotožňuji):

Seznam vyhod strizlivosti (100 a více bodů, neváhejte přispívat)
Seznam nahradnich aktivit a tipu (SEZNAMEK BEZ ZNAMEK)

SEZNAM VYHOD:

- 1) více času
- 4) více energie
- 5) ušetřené peníze
- 6) dobré jaterní testy
- 7) zhubnutí
- 8) nepřerušovaný spánek
- 9) čistá hlava bez pocitu viny
- 10) Nadherná rána bez bolestí
- 11) Zmizení úzkostí a depresí
- 12) Zlepšení partnerského života
- 13) Zvýšení sebeúcty / zvýšení sebevědomí
- 14) Zlepšení kreativního myšlení
- 15) Chuť do vzdělávání se
- 16) Lehčí překonávání překážek a řešení problémů
- 17) Zlepšení paměti

SEZNAMEK BEZ ZNAMEK:

- 1) sportovat
- 2) nosit s sebou vodu
- 3) vyhýbat se stresu a nebo si ho nebrát k srdci
- 4) být trpěliví a nechtít vše hned
- 5) omezit TV
- 6) výlety
- 7) zahradničení (to není pro mě, nemám zahradu ;-)
- 8) vaření (to není pro mě, fakt mi to nejde a tudíž mě to nebaví ;-(
- 9) nelitovat se a nedumat
- 10) smát se a usmívat se
- 11) vyhledávat společnost

(to je speciální bod pro mě - když jsem sama, ať v práci či doma, dumání se dostaví samo a rizika jsou větší obecně - sportovat v kolektivu, chodit do AA - BTW: mají tam moc dobrý bombóny).

=====

Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Mupkalina - 08/10/2014 12:00

To Kira:

Ja abstinuju jen pár dní. Zjednodušeně řečeno, začala jsem s tím až na začátku září. Předtím jsem netušila, že jsem alkoholik. Sice jsem věděla, že něco není OK, ale myslela jsem si, že až mé objektivní problémy pomínou, tak přestanu i pít. Jednoho krásného dne mi došlo, že úzkosti, nespokojenost, neefektivnost, únava, nespavost atd. jsou buď přímé způsobené alkoholem nebo aspoň výrazně zhoršené alkoholem. Měla jsem poslední 3 roky dost náročný, prostě ne příliš podařený. Ale už je to lepší, takže teď už se nemůžu vymlouvat na chlast. No, já jsem se vlastně až tak nevymlouvala. Neveděla jsem, že závislost je založená na tom, že nejde ovlivnit vůli. Vlastně ani dnes to nechápu. Pít

sice vůli ovlivnit nejde (neb mozek diktuje dokud nemá dost), ale nepít ovlivnit vůli jde. To mi aspoň řekla adiktoložka. Moc tomu nerozumím.

A tak jsem vůli ovlivnila to, že jsem ze dne na den přestala. Vydržela jsem to 11 dní. Pak dva dny recidiva a zase cca týden OK. Pak opět recidiva. Z pohledu minulosti mi to přijde jako úplná pohoda, hlavně proto, že mé dva dny recidivy byly vlastně jako normální dva dny dřív (obsah alkoholu odpovídajícího cca 1l vína +/-). Když to zprumeruju s těma dnama střízlivosti, tak jsem zkonsumovala alkoholu v září asi tak 6x míň než předcházející měsíce. Tudiž spokojenost. Jenže horší je to s hlavou. První recidiva měla aspoň nějaký kontext - hádka s přítelem. Brutální. Dost věčná. Fakt vážnej problém (ne alkohol ;-). Ale ta druhá recidiva, která přišla minulý týden už byla za úplně slunečného počasí (tak nějak z radosti). Udělalo mi to o to větší šrám na duši. Ale já se zatím moc nesoudím. Spiš pozoruju. Je to fakt velice krátce, co vím, že jsem alkoholik. Zatím spíš tak sonduju, zkouším, hledám a ptám se. A samozřejmě se snažím nepít alkohol. Dál uvidíme. Nechchi skončit na dně, to je jasný. Ale nechci skončit ani v léčebně. Kdybych byla singl, tak klidně. Ale mám dítě a chci být s ním.

=====

Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Kira - 08/10/2014 15:43

Mupkalina, ani nevie ako ta chapem. Ja som nad tym, ze som alkoholik zacala uvazovat tak pred 3 rokmi. Ale len mi to tak niekde vrtalo vzadu v podvedomi. Vravela som si, ze pijem kvoli stresu, problemom, partnerovi..Alebo len tak oslavujem zivot. Dovod sa vzdy nasiel. Potom som si povedala, ze skusim zopar mesiacov nepit a uvidim ci to dam. Dala som, nepila som 8 mesiacov. Ale to nebola naozajstna abstinencia, lebo cely ten cas som to mala v hlave tak, ze je to len docasne, ze sa len precistim atd..

Po 8 mesiacov som bola velky frajer, ako som to pekne zvladla a ze teraz si uz dat mozem. A tak som si dala. Pomalicky, postupne som pridavala a po 2 rokoch, som bola tam kde predtym. Nepila som viac, asi skor menej. Ale okna a abstaky sa neuveritene zhorsovali, hlavne tie psychicke p̄roblemy a uzkosti. Ty to casom urcite das, ved teraz sa este skumas. Uz je super, ze na tom pracujes a ze si zacinas uvedomovat problem. Urcite je lepsie zacat na tom pracovat skor, ako ked je clovek uz na samom dne. S tou volou ma pravdu tvoja adiktolozka. To som pochopila na sebe. Ze ked si uz dam alkohol, nemozem volou ovplybnit to, aby som prestala. Skusala som to, nechapala som preco mne to nejde a vsetkym ostatnym ano. Ved vsetci ma povazuju za taku silnu osobnost a ja nedokazem ani prestat pit po par poharikoch. Bojovala som s tym. Ale to je zbytocne. Az ked som pochopila, ze som nemocna a ze za toto ja nemozem, nejak mi to docvaklo. Ze jedine co je v mojej moci, je nedat si ani ten prvý pohar. zZe to je jedine, co ja mozem ovplyvnit.

Vies, vzdy ked na teba pride bazenie, skus sa zamerat na nieco ine. Mozno to vzdy nevyjde, ale aspon budes tie frekvencie medzi pitim oddialovat...Skus robit nieco co ta bavi, ono vzdy to bazenie odoznie...

Ja som mala minuly tyzden tiez na male. Varenie milujem a vzdy, ked som chystala veceru pre priatelov, tak som pri tom aj pekne popijala. Takze ako som tak pekne varila, vsetko skoro pripravene, v kuchyni na stole kopu chlastu a uz som sa len videla s flaskou v ruke, ako mi smeruje k ustam. Vobec som nerozmyslala, ale nastastie som sa v poslednej sekunde spamatala..Mna vzdy vystrasias spomienky na tie moje abstaky...A to ma dokaze vcas stopnut..

=====

Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Mupkalina - 09/10/2014 09:49

Jojo, vidis, nepřítomnost abstáků je právě to, z čeho jsem se radovala, a možná mně ta radost bude stát víc recidiv. Nejsem rozhodnutá nafurt. Já totiž nic nedělám na furt. Mám sice dítě, za který jsem zodpovědná, ale ani to ne nafurt. Jen do jejich 18ti let. Mám partnera, kterej je otce dítěte, ale nejsme sezdaní a asi proto, že si nemyslím, že je to nafurt. Jak to mám vědět. Spoustu věcí jsem v životě plánovala na x času, někdy i na furt a vždycky se to nějak zvtlo, tak už neplánuju. Takže si říkám, jsem abstinent dnes, jako v AA. Proto ani ty dny nepočítám. Je to pár dní. Až to bude pár týdnů, bude to pár týdnů a až pár měsíců, bude to pár měsíců.

Ale uplně se vidím jako ty. Par týdnů či měsíců a testnu to znova. Ne, že bych si nedovedla představit život bez chlastu. Ale vadí mi, to, že to nejsem já, kdo se rozhoduje, ale někdo mimo mně. To mně teda štve echt. Nicméně svědectví ostatních beru vážně. Včera jsem byla podruhé v AA. Légrace. Poprvé jsem se představila a trochu vysvětlila, jak jsem na tom. Oni se tam o mně starali jako o svou mladší sestřičku a všichni mi chtěli pomáhat. Dojemné. ;-))) Fakt je, že nejmladší asi jsem i když nejsem už zas tak mladá.

=====

Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Anděla - 14/10/2014 22:13

ahoj..

jela jsem dneska z prace domu s myslenkou, jak bych si po narocnem dni dala tu sklinku, jednu..ale vim, ze dneska bych vypila celou sedmicku vinka, jsem tu sama, nic by mi nebrani.. vypit jen tak, pro naladu, lehnout, spat.. takovy program vecera...mno doted jsem si ji nedala, mela jsem nealko pivko.....ale..

sezrala jsem nac jsem prisla, sladky , slany..mnozstvi pro 10 horniku..je to jak s tim pitim..kdyz si nedam nic,tak to vydrzim, kdyz ne...sezeru co se vejde, o konzumaci nemuze byt rec... rano budu mit deprese, ze jsem otekla, tlusta...atd... resite to nekdo?

=====

Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Anděla - 15/10/2014 09:41

zřejmě neřešíte.. tak já si nahrazuju jednu závislost druhou asik..

Mupkalino, u mě ten pokles váhy nebude tak zřejmý :D, první týden možná..ted' se prožeru do větší velikosti, co teprv kdybych přestala kouřit... uááá.. začarovaný kruh to všechno, psychice to nepřidá, vám povídám

=====

Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil alas - 15/10/2014 15:40

Já většinou víc jím spíš, když piju; a obvykle mě to mrzí víc než to pití. Ale že bych to nějak řešila...

Co se nacpat zeleninovým salátem? :P

=====

Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Karel - 15/10/2014 17:05

Andělo nejste sama v tomhle. Prostě v hlavě máme kráter co se zoufale snažíme zaplnit buď chlastem nebo žrádlem (aspoň tak to chápu), nikdy nemam dost (i v hulení, ale to už neprovozuju, to je hnus). Ve škole nám kdysi říkali- pijte jako zvířata, zvíře se napije a když má dost tak skončí. Člověk ne, ten prostě chlastá dokud se neuchlastá.

=====

Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Dana - 15/10/2014 18:42

Rana bez vycitek. Více času.

=====

Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Dana - 15/10/2014 18:50

Anděl, ted popíjím, ale když jsem abstinovala, byla jsem vztekla, zrava, neposedela jsem. Musela jsem si najít něco, knížku, sport, film, co me úplně pohltí, abych na to nemyslela. Nebo čaje, různé typy

=====

Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Anděla - 15/10/2014 19:48

joo zeleninový salátek by musel někdo nejdřív připravit a ani to není jistota, že by mi to stačilo... já jsem rohlíková..ani teplý jídlo nemusím, hlavně pečivo

Dančo, mrzutá..mno to spíš v tý práci,ale jináč asi ne a když jsem měla tu touhu po skleničce, vystačila jsem si s tím nealko.. co ty testy?

=====

Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Dana - 16/10/2014 07:15

Joo, rohlík se salamem, mňam!!! Anděl, nechápu, testy vse jednička s hvездickou, jak řekla sestricka. Ale ještě budu běhat - oční, plus čekáme na boreliozu. Ale nechápu, cukr, játra, cholesterol, srazlivost atd. , vse v norme

=====

Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Anděla - 16/10/2014 07:22

To nevadí, že nechápeš ;) důležitý, že to tak je..o starost míň :) ..

=====

Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Dana - 16/10/2014 07:38

Jsem za to nesmírně vdecna. K lidske závisti - slyšela jsem, ze je to nespravedlivě, stejně jako je nespravedlivě, ze jsem otěhotněla. A to dotyčná ví, ze jsem potratila a denně se držím nad vodou s uzkostmi. Šílené...počkej, ti taky budou v praci závidět, haha

=====

Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Liba - 16/10/2014 08:45

Když se budeš trápit, uděláš té dotyčné ještě větší radost.Neřeš to, seber sílu, uvědom si, že kdo závidí, pomlouvá musí být sám v hajzlu, svou špínu musí házet na jiné.Usmívej se na ní!!

=====

Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Mupkalina - 17/10/2014 13:45

Pro jednu souhlasim s Líbou, že kdo závidí, je vlastně sám v hajzlu, nebo má přinejmenším pochybnosti sám o sobě, je nespokojený sám se sebou.

Já, od doby, co zkouším abstinovat (zkouším, nedaří se to nikdy víc, jak pár dní), tak jsem zhubla 2 kg. Je to ale jen 5 týdnů. Jím pochopitelně víc, ale přísun kalorií z chlastu je tak 5x menší, tj. váha jde dolů. Jsem 3 kg od své ideální váhy, takže ještě vydržet. Psychicky to pomáhá. Člověk se cítí úspěšnější a abstinovat tím pádem čas od času baví.

Ja vím, že kontrolovaný pití není řešení, ale já to teď provozuju. A sice mně štve, když nevydržím déle jak 5 dní, na druhé straně si říkám, že je to lepší než chlastat každý den a že je to prostě začátek jak se

jednou k té abstinenci dopracovat. Pozitiva jsou ale cítit už po 5 týdnech.

Avšak. Jediné negativum je to, že jsem zpravidelnila kouření. Dřív jsem občas kouřila. Dnes to mám jako "náhražku". Sice kouřím 2-3 cigarety denně, ale kouřím. Bojím se, že se to rozběhne víc. Tak si říkám, žádná med, vyměnit jednu závislost za druhou. Když už jsem nedokázala přestat chlastat v době, kdy jsem ještě závislá nebyla, jak to udělat, abych se teď neprohulila do závislosti?

BTW: Všimla jsem si, že v AA lidi buď kouří nebo přestali. Ale je strašně málo doopravdivých alkoholiků, kteří v životě nekouřili. Obzvlášť, když už abstinují. Nebo se mi to zdá?

Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Liba - 17/10/2014 15:19

Doporučuje se opatrně s přestáváním 2 závislostí najednou, proto většina skončí s pitím pak s kouřením. Je dobře, že tě porušení abstinence štve, je to posun, přijde den, že porušovat přestaneš, a pak pochopíš tu sílu a krásu.

Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Kira - 17/10/2014 16:22

Dani so zavisti si nic nerob, su ludia co dokazu zavidiet dokocna este aj chorobu. Druhych ludi zmenit nemozes, mozes zmenit len seba a svoj zivot. Tak pracuj na tom a tes sa z tvojich uspechov a tak zavistlivcom najlepsie vytries zrak.

Andelo, ja som to mala tak, te ked som pila, tak som ani nejak nepriberala. Ale jedla som strasne vela tie dni medzi jednym a dalsim pitim a vtedy som riadne vzdy pribrala. Byvalo mi strasne zle, hlavne psychicky a co mi najviac pomahalo bolo napchavat sa. Lenze z toho potom pramenili dalsie depky. Takze z toho bol taky zacarovany kruh a hlavne pomale priberanie. A nemala som ani dost sily, casu a energie na sport. Teraz to jedlo dokazem skor ukocirovat, kedze som zas sebe panom :)

Mupkalina, je dobre, ze uz nepijes kazdy den a aj to, ze nepijes zopar dni je uspech. Moj partner tiez predtym pijaval kazdy den, neopijal sa tak, ale zas pil pravidelne. Odkedy som ja prestala, tak si povedal, ze aj on skusi nieco s tym alkoholom spravit. Nedokaze uplne abstinovat a ja ho k tomu ani nenavadzam, sam sa musi rozhodnut, co chce a co nie, ale som stastna, ze pije uz len tak raz krat do tyzdna a teraz dokonca uz 2 tyzdne nepil vobec a vravi i mi, ze ako mu je super. Ale viem, ze si zas da. Ale dobre je, ze sa tie intervaly medzi pitim u neho predlzuju a podla mna tak to bude aj u teba. Ani ja som nezacala abstinovat zo dna na den, psychicky som sa k tomu prepracovavala take 2-3 roky.

Cigarety, to je kapitola sama o sebe. Myslim, ze vacsina alkoholikov aj fajci. Oni su tie cigarety a alkoholu nejak prepojene. Ja som zacala skor pit, cigarety sa k tomu pridruzili az o vela rokov neskor, ale vypesotovala som si aj nanich dost slusnu zavislost. Ale viem, ze aj s tymi budem chiet prestat, ale ze to bude este tazsie nez s alkoholom. Ale zatiaľ to este neriesim, skoncit s dvomi zavislostami naraz by bolo tazke. Takze vyckam casu ako husa klasu :)

Re: Pít či nepít - aneb bez urážek

Vložil Mupkalina - 20/10/2014 16:25

Některé zákonitosti se holt opakují. I můj přítel po mém come outu usoudil, že by mohl alkohol omezit. A tak to zkouší a taky se cítí líp. Já se se snažím hlavně nepít ze zvyku, či podobných debilních příčin. Všechny příčiny jsou hloupy, ale některé jsou hloupejší než jiné. Cigarety ale nejsou taky nic moc. Taky jsem začala až mnohem později po alkoholu.

=====