jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil jita - 03/01/2015 22:28

_____

Jiz par let jsem byla kvartalni alkoholik.Je to pár měsíců,co jsem pila i doma a každý den.Nemusela jsem se opíjet.musím se starat o rodinu a mám psychické problémy spojené s velkou únavou.Popíjení přes den ji zahnalo,fungovala jsem normálně.Ale psychika se zhoršovala.Úzkosti a deprese po ránu jsem opět zaháněla popíjením.Teď jsem řekla definitivně dost.Ale vím,že když jsem třeba pár dní nepila psychika,únava,motání hlavy,občas třes,vysoký tep a nervy byly strašné.Budu to muset těch pár dní nějak vydržet,jen bych potřebovala radu jak to snášet líp.Pomáhá mi pobyt venku,pozitivní myšlení a fyzická práce.Je ještě nějaká možnost jak ty špatné stavy zažehnat?Děkuji.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Standa - 04/01/2015 00:59

_____

Ahojky. Přestat pít není problém. Někdy je potřeba lékařský dohled nad snižováním alkoholu v organismu. Problém je znovu nezačít pít. To se nedá přečkat. To nepřejde samo. Definitivně dost jsem si řekl mnohokrát...
Můžeš ale aktivněji přistoupit ke svému uzdravení. Můžeš kontaktovat AA. Zde jsou lidé se zkušenostmi kteří ti rádi pomůžou. Můžeš dělat mnoho. Kdo hledá najde, moudrý se ptá, hloupý ví všechno.
Přeji brzké zotavení.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Kira - 04/01/2015 04:25

_____

Skus sa zamestnat niecim co ta bavi, aby si na ten alkohol prve dni dni nepitia myslela co najmenej. Dalej vitamin B a magnezium tiez pomahaju. Ak sa ti da, co najviac spat, tak ti to utecue rychlo a potom uz bude lepsie. Drzim palce.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 04/01/2015 06:28

_____

Vyber si někoho, komu věříš, svěř se mu, a když na tebe přijde krize, chuť, zavolej mu, pokecejte, chuť odezní.Jde vždy jen o moment.Ráno sama sobě slib, že jen tento den bez pití vydržíš.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil jita - 04/01/2015 11:17

_____

Děkuji vitamíny beru,snažím se dost pít.Ale nálada na bodu mrazu do ničeho se mi nechce.chuť na alkohol nemám,jen mě láká představa trochu se napít a nemít tyhle stavy.snad to vydržím.zatím mi pomáhá přítel ale od zítra jde do práce a já budu zase celý den se synem sama doma a to mě děsí.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 04/01/2015 13:16

Neděs se tak.Nejhorší na světě je ožralá máma!!!Těš se, až přejdou absťáky, a uvidíš, jak bude hezky na světě, stojí to za to.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil jita - 04/01/2015 14:11

Ano Libo tesim se na to az se budu tesit ze zivota bez alkoholu par dni depresi vydržím ale když už je to delší doba vždycky ztrácím naději že to bude vůbec lepší.nejhorší je to po ránu kdy je člověk ještě ospalý,nechce se mi vstávat,z ničeho nemám radost,nejradši bych jen spala.ale jako máma nemůžu.dnes jsem poklidila,byla s malým venku,kde mi je líp a nejraději bych už ani nešla domů.v létě by to bylo lepší to bych mohla být venku celý den ale v těchhle chmurách musím být doma a jediné co se tu dá dělat je uklízet což není cinnost která mě bude každý den dávat pozitivní energii.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 04/01/2015 16:25

Kočko, nefňukej, zábavy, koníčků jsou mraky, něco tě jistě baví, hledej, najdi.Diskuze matek na mateřské, rady, nápady, ...

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil jita - 04/01/2015 17:00

To je jasné je dost věcí co mě baví doma ale myslím tyhle první dny kdy mě tresti hlava,mám návaly občas je mi na omdlení,až mi bude líp fňukat nebudu to už se tu něco najde,teď potřebuji něco nenáročného když je mi půl dne na omdlení a zbytek bych prospala.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil Renata - 04/01/2015 17:12

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil Liba - 04/01/2015 17:40

Každým dnem to bude lepší, 3-4 dny a pak se leví bude dobře.Zažili jsme to všichni, možná horší.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil jita - 04/01/2015 18:05

Děkuji každý kdo mě trochu chápe a prošel si tím mě nakopává dál,když vidím,že to zvládli i jiní.k psychiatricce chodim,na uklidneni mam oxazepam,ale zase nechci prejit od zavislosti k zavislosti tak si ho beru jen pokud uz je to fakt zly.Jelikoz mam psychicke problemy od malicka tak i tuhle situaci beru hur.parkrat za den myslim ze to se mnou svihne,uz si chci volat sanitku a bojim se ze se mi neco stane.volno si vzit nemuzu jsem na materske a tudiz do peti do vecera doma sama s malym ditetem,mozna o to vic se o sebe bojim,kuli nemu.se spaním problém nemám právě naopak chce se mi spát pořád ale musím fungovat.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil Liba - 04/01/2015 19:33

Jito, neboj, přejde, to , že nechceš brát léky je výborné, souhlasím.Za pár měsíců se zasmějeme, jak ti bylo, a jak je ti střízlivě, krásně.Doufejme, že tě tento stav vytrestá natolik, že fakt vydržíš nepít.Nechceš mně zavolat?Pokec také pomůže.Kdy zkusíš AA?Mají i svou diskuzi, skype setkání.....pomohlo by ti to.Tak prosím vydrž to peklo, uvidíš, zítra už bude lépe, pozítří už dobře.Usměj se , těš se na střízlivé dny, na lepší život.....

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil jita - 04/01/2015 20:11

Líbo i Renato moc děkuji za podporu.Na AA bych rada chodila,ale jak jsem psala,jsem kazdy den do vecera sama s detmi a nemam hlidani,pritel si volno brat nemuze.ted jsem ve stavu,kdy se bojim jit i do kramu,nevim,jestli je to taky normalni pri odvykani ze mam hrozne tlaky v hlave,bolesti,rozostrene videni,obcas jsem zmatena a je mi na omdleni.vim ze to vydrzet musim,jen se opravdu bojim,jestli se mi

nemuze nic stat,pokud ne,kopnu se do zadku a vydrzim.az bude lip,zkusim ty AA jak jsi psala i online to by bylo super nejsem lina ale jak rikam nemam sanci nekam dochazet.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 05/01/2015 06:01

Skupiny AA se scházejí večer.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Standa - 05/01/2015 11:08

Asi tak čím hůře ti bude, tím ochotněji přistoupíš na nutné změny ve tvém životě. Léky tě uchlácholí, utlumí a oberou o rozhodnutí. AA je pro ty, kteří touží přestat pít a vyčerpali všechny rozumové možnosti jak toho dosáhnout...

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil re - 05/01/2015 14:11

Nevím proč všichni dopručuji AA. Je to jen pro lidi kteří neumí svůj problém řešit sami.Potřebují se stále vídat a mluvit proč nepít. Já tam chodila a vadilo mi to.Hlavně to mluvení a představování.Já jsem alkoholik a jméno. Jako kdyby zloděj nebo lháři a huř nemocný lidi to o sobě museli říkat.Pak to chytáni společně za ruce a modlení za alkoholici, kteří ještě nedošli.Pokud tohle někomu vyhovuje tak ať si tam chodí. Jsou i jiné skupiny a ty se tím vyrovnávají po svém a se svými přáteli a vidí jak žijí v realitě a nikdy nechlastali a i prez různé problémy a z těch si beru příklad já. Ne z těch co chlastali a dostali se z toho a pak jsou absolutně odpůrci pití. Sami mají strach že by mohli zklamat a nevydržet. Proto se potřebují. Je to pomalu jak sekta. Já si moc dobře pamatuji,jak se tam ty co nejdéle nepijí o přestávce přiběhli a začali mě poučovat jak se mi změní život a sex a vše. Neuvědomují si jaký placají kravíny. Každý se musí stotožnit ze svým okolím a udělat v něm pořádek a i vyměnit své přátelé a odbourat věci. Kvůli kterým začal pil a proč už nechce. To žádná skupina a mluvení v ní nepomůže a mít přátele abstinující alkoholici. Ty vás nic nenaučí jen nepít. Protože sami to v životě nezvládli a mají potřebu radit. O tom je AA.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 05/01/2015 14:26

"Ty vás nic nenaučí, jen nepít".Jsi normální?A o čem by jako ta skupina měla být?Co učit?Anonymní alkoholici jsou pro alkoholiky, nebo pro koho?Co by se tam mělo probírat?Včelstvo, rakovina,

politika...?Kvůli tomu, že ty jsi nic nepochopila, neznamená to, že tisícům lidem AA pomáhá.Piješ dál?

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 05/01/2015 14:53

Jito, ja nevim, jestli se to casem zlepsi. Neprijde mi to u tebe stopro jiste, protože ta deprese a uzkosti asi nebudou vyvolane alkoholem. Ale alkohol by je na chvili zlepsil, a pak zase zhorsil.... Je to hrozne tezke, znam to. Davej si bacha hlavne na ten oxazepam - resp. benzodiazepiny. Brat je minimalne a na ne urcite nepit. Hodne stesti, D

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 05/01/2015 14:59

Vitaminy (viz Kira) je taky dobry napad. Jestli dojedes a zvladnes si najit psychologa. Proti napeti zkousim Jacobsonovu progresivni relaxaci - ale je třeba delat denne - najdes třeba na uloz to. Uklidnujici caje. Knizka, co te pohlti. Vic asi nevymyslim....:(Ted nepiju 4. den a pozitivni efekt tedy zrovna nic moc (krom toho, ze nemam vycitky svedomi:)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Renata - 05/01/2015 15:34

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Renata - 05/01/2015 15:51

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 05/01/2015 16:08

Určitě máme rozdílné názory, určitě AA nejsou sekta.Já tam mám bezva přátele, jistě nemluvíme jen o alkoholu, netýráme se, a ty další věci, co Vám vadí, mají také smysl.Možná jste nebyla na tom ještě,

naštěstí tak zle, ustála svou nemoc sama, přeji Vám to.Spousta lidí si přizná svou bezmocnost už pozdě, tam AA pomáhá.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Renata - 05/01/2015 17:44

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 05/01/2015 19:07

Jenže těžce závislý alkoholik sám nezvládá už nic, potřebuje si připomínat , a hlavně vymluvit se z bolestí, a v AA, protože jsou tam jen alkoholici, tak ho chápou, nikdo jiný ho ani pochopit nemůže.Najednou už ví, že není sám, najde to zázemí.....je toho dost na vysvětlování.Mně prostě áčka zachránili život, vím to, nemůžu radit něco, co neznám.Pravda je, že alkohol dokáže lidi změnit až ve zrůdy, agresivita, prostituce, ...Kéž by každý dokázal přestat pít sám.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil jita - 06/01/2015 13:03

Tak moje maminka je vylecena alkoholicka byla v léčebně v bohnicích ale od ní vím že AA jsou všude jiní.její kamarádka chodí na AA právě do skupiny,která se hodně mísí s vírou,což sama řekla že by mi nic nedalo.Ale prý to tak není všude.Jinak z nejhoršího jsem venku,jen ta únava je hrozná takže spím třeba 11 hodin a pak jsem unavená z toho že jsem přespalá.Ale zbytek dne normálně funguji,psychika taky lepší a už žádný třes a kolapsové stavy.Tak snad už to bude jen lepší a vám moc děkuji za podporu a rady))).možná si říkáte proč se nesvěřím mámě,když s tím má zkušenosti,ale pokaždé když jsem nevydržela nepít,už mě nepodporovala,spíš odsuzovala.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 06/01/2015 14:14

Vyzkoušej to sama, nechápu mámu, že ti nepomáhá, nepodpoří, musí vědět, jak je to těžké.AA nejsou o víře přímo.Opakuje se tam hodně Bůh, jenže se to nahrazuje Vyšší Mocí....těžko vysvětlovat psaním.Určitě nemusíš věřit v Boha.Posuď sama.Obrať se na kamarádku mámy.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil jita - 06/01/2015 15:38

Máma mě podpořila párkrát,byla moje chyba že jsem ji neposlechl,dnes je to spíš tak,že ona už pět let nepije a myslí si že to hravě zvládne každý.proto mě odsuzuje že mi to nejde tak lehce jako jí.prošla si léčením a bylo hotovo.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 06/01/2015 19:34

Máma se plete, žádný alkoholik není vyléčený nikdy.Já teda jsem střízlivá 11 let, vůbec to nepodceňuji, alkohol máme uložený v mozku, jen čeká, číhá.....

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Michal K - 07/01/2015 12:17

To já jsem zase rád, že si nemusím nic dokazovat. Vím, že sám jsem na alkohol nikdy neměl a potřeboval jsem pomoc. V AA se mi ji dostalo. A vlastně tam nechodím jen proto, abych si něco připomínal. Spíše se tam chodím učit žít. Ono, můj alkoholizmus je jen špička ledovce, to mé vnitřní já, které mně k pití vedlo, je tam někde pod povrchem uvnitř schováno. Chodím tam osum roků, můj život se naprosto změnil a sám, bych to opravdu nedokázal. A Bůh? No zůstal jsem náboženský ateista, ale až v AA jsem něco pochopil, že můj alkoholizmus je duševní nemoc a tak ji léčím duchovní cestou, kterou mi AA nabýdli.
Ale je to moje cesta, nerad bych to někomu vnucoval a možná se zdá, že na tomto foru je plno AA. Ale venku, je to jinak, málo kdo ví o AA, což je škoda, když již pomohlo milionům lidí po celém světě. Tak proč by nemohlo pomoc mně? To jsem opravdu tak vyjmečný? Položil jsem si kdysi jednoduchou otázku, která pak obrátila můj život naruby. Mé trápení se změnilo v štěstí.
Michal K

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 08/01/2015 07:52

Já dnes tuším 7. Den bez alkoholu, novoroční předsevzetí;)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 08/01/2015 10:32

Každý den bez alkoholu je krok k lepšímu životu.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil jita - 09/01/2015 10:20

Dano já dnes šestý den.Jde to,chuť se dá přežít,každou noc se mi zdají sny o tom jak jsem opilá a jak je mi zle,tudíž ráno vstanu a jsem ráda že nepiju.Jen mě děsí to,že nepiju teprv týden a přijde mi to jako strašně dlouhá doba.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 09/01/2015 21:59

Já měla dnes boj, to víš, pátek..... Já nepiju tuším 8. Den, ale taky me to stojí hodne úsilí..,,,a bojím se, jak to zvládnu, až přijde problém, úzkost apod.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Kira - 09/01/2015 23:02

Jita to sa ti len spocatku bude zdat, ze aka dlha doba. Aj mne sa po 2 tyzdnoch zdalo, ze aka dlha doba. Potom si nejak na tu triezvost privyknes a budes to uz brat automaticky. Ja mam za sebou uz 8 mesiacov a vobec mi to uz nepride. Andi dlho, ani malo, je to proste uz normal.

Najhorsie su podla mna prve 3 mesiace, potom je to uz len lepsie.

Dani, som rada, ze si sa konecne odhodlala a drzim ti palce.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 09/01/2015 23:11

Kiro, díky, ale není to závazek napořád;) uvidime

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil petrch - 10/01/2015 00:36

Holky, vy bojujete ale přitom chcete pít.....o to neni nicTo se nedá takto dát.Musíte změnit samy sebe..Liba mi to mozna potvrdi

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Kira - 10/01/2015 03:21

_____

Petr ja urcite nechcem a preto uz nebojujem :) Jita a Dana to neviem. Ale kazdy den bez alkoholu sa rata a ony musia prist na to, co na ne funguje a co nie. A myslim si, ze v zaciatkoch bojuje kazdy s chutou sa napit, az casom sa to ukludni a bojovat prestane a zacne s tym alkoholom nejak zit. Berie ho na vedomie, ale uz nastastie nema nan chut...

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 10/01/2015 08:24

_____

To musí každý vědět nejlépe sám, jestli chce pít, nebo ne.Nezkoušet si lhát, oblbovat, doufat, že ještě někdy se napije.....nebát se skončit s pitím úplně.Pak se bude divit, jak to jde , bezva, změní se život, a je nádherně.Zatím tomu nevěří.A on ten chlast se ozve, i po letech, tak neusínat na vavřínech.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 10/01/2015 09:11

_____

Bojuju. A moc si nedovedu představit pijana, co vstane s tím, ze zkusí nepit a v ten okamžik nemusí ani bojovat;) to je budha;) je to vývoj. A sedí mi, co píše kira, každy den se pocita;)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 10/01/2015 09:12

_____

Jasné, ze mate s tou změnou sebe a bojem pravdu. Jen to nejde raz naráz;)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil nikola1 - 10/01/2015 11:10

_____

Zacatky se zdaji byt dlouhe,ja dnes 202 dni a jsem stastna.Sny o piti byly na pocatku,tak okolo

3.mesice,ale psycholozka mi rekla,ze je to dobre,clovek si pripomene to,co by se mu mohlo stat v realite.Kazdy den se pocita,kazdy den bez piti je uspech:-)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil jita - 10/01/2015 12:15

Já už si naivně nemyslím že se ještě budu moct napít,myslela jsem si to před půl rokem a jak to dopadlo.A chuť na alkohol neovlivním ale nemyslím si ze to je známka toho že chci pít.S tou chutí chci bojovat.A o těch snech si myslím to samé,jelikož už začínám zapomínat jak mi bylo naposled zle a ty sny mi to každou noc připomínají.Nejsou to fajn sny ale aspoň se ráno vzbudilo s pocitem jak jsem ráda že mi teď není špatně,takže mi dost pomáhají)))

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 10/01/2015 12:19

Já chci zkusit 3 měsíce. Jito, tobe se to rozjelo nejak víc po delší abstinenci?

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil jita - 10/01/2015 13:29

No tenkrát to ještě nebylo tak zlý byla jsem kvartál takže týden doma bez pití,nikdy mě nebavilo pít doma a ani jsem nemusela.jen ty víkendový akce jsem silně přeháněla neměla jsem klapku.Když mi jednou bylo hodně zle,snad otrava alkoholem a kocoviny čím dál horší.Tak jsem chvíli nepila samozřejmě pro toho co nepije denně to bylo lehčí a když už jsem byla v pohodě,dala jsem si skleničku,panáka a došlo to až na to,že jsem teď pila asi dva měsíce každý den.Většinou jsem celý den jen popíjela,zahánělo mi to únavu a nakopávalo do práce.jelikož jsem na mateřské začala jsem tedy pít doma.někdy jsem jen popíjela,jindy trochu víc opila takže rána kocoviny který jsem zaháněla opět pitím a začal ten koloběh.Tudíž už nejsem kvartál ale regulérní alkoholik a už bude těžší se s tím poprat.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Kira - 10/01/2015 18:37

Jita, ty to mas dost podobne ako ja. Tiez som bola kvartal a tiez hlavne vikendove akcie povacsine s katastrofickym koncom, potom som 8 mesiacov abstinovala a myslela si, ze uz som v pohode, tak si trochu mozem dat. Ale velky omyl, po tej pauze mal na mna ten alkohol este horsie ucinky, hlavne co sa abstakov a psychiky tyka. Az ked som si koncene priznala, ze som alkoholik a ze pre mna kontrolovane pitie nie je a ze alkoholom bojovat nedokazem, az vtedy sa mi ulavilo a odvtedy sa citim stale lepsie.

Petre ty tu casto citas, ze s alkoholom sa bojovat neda, co je pravda. Ale to neznamena, ze ked clovek prestane pit, tak ho ziadne boje necakaju a ze sa zobudi a odrazu uz s nicim bojovat nemusi. Ten boj je celozivotny, tie chute prichadzaju, len clovek sa musi naucit to odignorovat a byt si vedomy toho, ze zas odidu a potom mu bude zas fajn.

Vyhodou je, ze cim dlhsie clovek nepije, tym sa tie chute objavuju stale menej casto. Takze s alkoholom bojovat nejde, to je vopred prehrany boj, ale so vsetkym ostatnym bojovat ide a pri troche stastie clovek moze aj zvitazit. :) A ano ide aj o vnutornu premenu, ale ta je povacsinou s triezvostou aj nejak automaticky spojena. Clovek odrazu zacne uplne inak vnimat okolity svet, farby, spoznavat sameho seba atd..proste vidi to, co dlhe roky vidiet nemohol, kedze jeho mozog bol znacne ovlyvneny alkoholom...

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 10/01/2015 19:28

Já také, kvartál, zkracoval se, až jsem pila nonstop.Dnes jsem mluvila s člověkem, co po léčebně byl 16 let v pohodě, jednou se napil, a děs.Nyní už je opět po léčbě, doufá, že už ví, zná.Nejhorší je ale, že fakt ten alkohol čeká, až se objeví nečekaná situace, nějaké neštěstí a už se připomíná.Proto je dobré nezapomínat.Netýrat se s tím, že jsem pila, ale vědět, že opravdu do smrti tou alkoholičkou zůstávám.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil marketa - 10/01/2015 22:31

Ja nevím o čem to pořád pišete. Ja piju dvacet let a víc než tři dvojky si nedám. I přesto že mám chut pít dal. Vím to od sebe. Kdybych zvyšovala dávky tak se zničím a vím že si můžu dát kdykoliv,ale neopíjím se do mrákot. Jsem taky zavislá. Z ničím se to nemá přehánět. Někdy se hodně musím přemoct aby to nebyla čvrtá sklenička, Je to co povolím i s tím alkoholem.Hned to zapijím čistou vodou a jdu si lehnout.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Kira - 10/01/2015 22:48

Marketa, nevies o com to stale piseme, pretoze nie si alkoholicka. My mozme ovplyvnit len to, ci si dame alebo nedame ten prvy poharik, potom to uz ide mimo nas a nie je to ovplyvnitelne volou.
Keby to mame tak ako ty, tiez nemame problem pit, ale to je ten rozdiel medzi alkoholikmi a konzumentami. Alkoholici nemozu pitie alkoholu ovladat volou a konzumenti ano. A ty si konzument.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil jita - 10/01/2015 22:56

Ano Kiro o tom to je,kdybych si umela dat dve sklenicky vina a dost,nemusela bych to radikalne resit tim ze nebudu pit vubec.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil marketa - 10/01/2015 22:59

Kiro,ale kdybych si tu další dovolila. Tak bych alkoholičkou byla.Pila bych častěji možná i deně,ale právě to si hlídám. Nedám si vždy i když mám strašnou chut. Jen z toho důvodu abych nepřekročila ty hranice. K tomu se po delším čase dopracuje každý. Ztratí zodpovědnost a pije dál.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Kira - 10/01/2015 23:00

Ja viem Jita, ved my to pozname a dost dlho nam trvalo, pokial sme na to prisli. Len oni ti ludia, co to tak nemaju, to nikdy nepochopia. Myslia si, ze ved ked to vedia ovladnut oni, musi to byt tak aj u ostatnych. Do mna stale vela ludi vrta s tym, ze ved si mam dat za jeden, to mi neuskodi. Zbytocne je im vysvetlovat, ze prave za ten jeden si ja dat nemozem, lebo by to u mna nastartovalo proces, ktory by som ja uz ovladat nemohla...

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Kira - 10/01/2015 23:08

Marketa, mylis sa. Ja som sa k tomuto neprepila. U mna to bolo od zaciatku - od 16 rokov, ked som pit zacala. Akonahle som si nieco dala, tak ovladnut som to nemohla. To nie je o chuti. Keby neviem ovladat svoje chute, tak ani teraz by som nedokazala ovladnut to, ze si nedam vobec nic. U alkoholika sa nastartuje proces v mozgu a hned po jednom, to uz nie je v jeho silach ovladnut.
Niekto to tu raz opisal tak, ako keby si chcela silou vole zastavit napr. svoju hnacku. - to nejde. Proste musis. A tak to maju aj alkoholici, akonahle si daju, tak musia pokracovat. Obcas to ovladnu, ale trpia pri tom ako kone a dlhodobo sa to neda. Jedine nepit. Su rozne typy alkoholikov, ale my co to mame takto, to uz po prvom pohari ovladat nemozeme, to ti garantujem.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil marketa - 10/01/2015 23:09

To je smutné,ale pokud si se tím srovnala je to v pořádku a víš jak to máš. Tohle by si měl uvědomovat

každý co začiná pít a držel si svou hranici jako já. Tyto stránky by si měl přečíst každý. Kdo využívá alkohol na uvolnění a měl by být poučen kam až to může vést. Ulevovat si často.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Kira - 10/01/2015 23:16

Marketo, ja uz som s tym zrovnana a neberiem to ako nejaku nevyhodu, skor naopak. Ale dlho mi trvalo, pokial som pochopila, co sa so mnou deje a preco to pitie neviem zastavit, ked ostatni to vedia. Trapilo ma to. Stale som to skusala, ale to je marny boj a to vsetko mi pomohlo pochopit az toto forum. Prestala som pit aj bojovat. Ja si tiez myslim, ze toto forum je fajn, lebo moze pomoct vela ludom. Aj ked je alkoholizmus tak rozsirena choroba, velmi malo sa o tom hovori alebo pise a alkoholici si tak vcas neuvedomia ze maju smrtelnu chorobu. Beru to normal, ved aj ostatnu piju. Lenze ostatni mozu, kedze su len konzumentami...Nas by to skor ci neskor zabilo.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil marketa - 10/01/2015 23:33

Kiro. Jen by mě zajímalo,jak ty jsi to pochopila sama pro sebe. Mám kamarádku a ta má taky problém. My si dáme spolu. Já zkončím a ona ne. Ta jde domu a doma pije celou noc i dtuhý den i tři dny. Nejí pak ji je zle a pak nepije. Pak třeba 14dni si nic nedá a ani nemá chut. Žadné abstàky nemá ani třesavky. Někdy to ovládne a da si jako já,ale musí být najedená. Neustále je hladová a kolikrát pije na hladový žaludek. Aby byla štíhlá,ale přesto i když pije tři dny. Pak nemusí klidně dva mesíce a chut na to nemá což já jo. Tomu moc nerozumím.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Kira - 10/01/2015 23:47

Tvoja kamaratka je zrejme kvartalny alkoholik.

My to proste mame tak, ze pokial si nic nedame, tak nam to ani nechyba. Ale akonahle zacneme, zastavit to nemozme. Ja som tiez mala obcas taketo tahy -2-3 dni, co som len pila a zacal to vzdy ten prvy pohar. Tam kde ini koncili. ja som este len azcinala. Vtedy som ani jest nemusela.

Pise sa, ze problem je ten, ze u kvartalov sa zacnu tie obdobia medzi tahami skracovat. Mne sa to nejak neskracovalo. Bud som nepila a bolo mi fajn, alebo som zacala a nevedela som skoncit. Obcas sa zadarilo, ze som to skoncila este nebola uplne spita pod obraz bozi, ale nie casto.
Potom bol zas klud tyzden - dva a potom znovu to iste. U mna sa v poslednej dobe azcali velmi zhorsovat abstaky po takom piti - aj po jednom veceri a hlavne psychiku som mala nasledujuce 2-3 dni uplne rozhodenu - depresie, uzkosti, neopodstatneny strach a aj tie hanby co som si pri takomto nekontrolovatelmom piti narobila mi na pohode nepridavali.
Tak som sa zacala o tu problematiku zaujimat, vela som toho precitala, rozpravala sa s vela

abstinujucim alkoholikmi a pochopila som co sa so mnou deje, preco sa po prvom napiti uz neviem zastavit a ako mozem skoncit, ak neprestanem pit uplne. Najviac mi prave pomohlo toto forum, lebo tu je vela kvartalnych alkoholikov a ja som si vzdy myslela, ze alkoholikom byt nemozem, ked dokazem cele tyzdne nepit a vobec mi to nechyba a to bol prave ten moj omyl.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil Kira - 10/01/2015 23:57

A este nieco, tiez som nemusela pit aj niekolko mesiacov - pokial som spolocensky nezila. Moj partner doma popijal a mna to casto vobec nezaujimalo. Ale akonahle bola nejaka akcia, tak uz od rana take chvenie v zaludku, vedela som, ze zas to pride. No a kedze zijem dost spolecensky, tak tie akcie boli dost casto, takze aj moje tahy.
Moj partner pije ako ty, on je tiez zavisly, ale este sa zrejme neprepil do alkoholizmu. Tiez si da dva- tri pohare a ide spat a na akciach mu pit ani moc nechuti.
Casto sme sa preto hadali, on nevedel pochpit preco to nemam ako on a nepoviem si dost, ale zas na druhej strane nechapal, ze ako je mozne ze potom cele tyzdne nepijem a to zas nedokazal on.
Teraz je taky vyteseny z toho, ze sa mi tak zapacila abstinencia, ze si dava aspon pauzy a nepije uz kazdy den, len tak raz dva krat do tyzdna..

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil marketa - 10/01/2015 23:57

Kiro děkuji za info. Já to s ní proberu a řeknu jí vaše zkušenosti. Myslím si že to stejně nebude chtít slyšet a pořád mi říká že se to naučí tak jako já. Vím že mi řekne. Stejně nepřestanu. Tak se jednou za měsíc opiju i když propiju den. Zas mi je fajn. Mě nikdo nevidí.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil Kira - 11/01/2015 00:02

Marketo, skus ju nejako nasmerovat na toto forum. Povedz jej, ze netvrdis, ze je alkoholicka, ale si citala zaujimave forum a vela ludi tam malo ten isty problem ako ona a ze mozno by bolo zaujimave pre nu si to precitat.
ja viem z vlastnej skusenosti, ze ked mi niekto hovoril, ze by som mala zmiernit tempo alebo ze mam asi nejaky problem s alkoholom, tak som na neho vybehla a este viac sa zatala, ze mna sa to predsa netyka, ze evd ja pijem len raz za cas.

Musela som sama na to prist a muselo mi to docvaknut samej.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Lena - 11/01/2015 01:19

---

kapky tiapridal,berou se pri chronickém alkoholismu,včetně abstinenčních příznaků při náhlém vynechání požívání alkoholu.Já je beru a funguje to.....

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil petrch - 11/01/2015 01:34

---

lea má pravdu..Jsou pro kapky i pro těžkou demenci, když ssebou pan(í) pacient hází aníž by chtěl v klecovém lůžku..Takže sečteno a podtrženo : můžeš žrát tiapridal jako Lea, ale to bude taky to jediný co budeš dělat :) ikdyž nebudeš pít, což je asi faktt,,,doporučuji střelit si herák, to buseš moct aspon ven ;) ten zas neni na předpis :laugh:

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil ana - 11/01/2015 03:41

Ahojky Kiro. Mluvila jsem s Marketou. Ta neví že v minulosti já chodila se anbulatně lečit ale pořád piju. Sice jsem kvartal a vím že spadám do skupiny ypsilon.Hodně jsem si toho přečetla o alkoholismu. Taky vím že nemusím být alkoholička a také mužu. Dostavám se jednoduše po první sklence něco jako by do stavu anomalie mám potřebu pít až několik dní. Tyto typy piču je i oříšek pro lékaře. Jelikož pak nemám potřebu pít ani žádné absťáky. Třesy a nutnost a potřebu alkoholu. Dostvám se do stavu něčeho divného. Nemám potřebu spánku a ani stravy. Jen mluvit a mozek mi jede bez odpočinku. Až se totalně vyčerpám a usnu. Pokud změním svou životosprávu a jím pravidelně od rána a před pitím se najím a při něm taky a jsem psychické pohodě. Tak se do toho stavu nedostanu a napiju se a pustí mě to od pití a normálně usnu. Jakmile mám z něčeho starosti a nejím a kořím jednu za druhou a napiju se tak mě to nepustí. Já až tef rok po dvaceti letech že mám život v pohodě a klid a nemusím se stresovat. Muj přítel to taky nechápe. Jak to tak mám. Já už se beru jak pokusný králik a chci vědet jestli to má něco s tímhle stavem společného životospráva nikotin. Ten je pro otravu víc zakeřný než alkohol a co mě přivádi do te agonie. Chci si to vyzkoušet na vlastní kuži. Až budu redy a v kuse 14 dní budu pravidelně jít moc nekouřit. Naštěstí bez pití moc nekouřím ale pak zs 24h u pití 5krabiček a tím se přefávkuji nikotinem a to člověk s těma dvěmi kombinaci je mu hodně zle. Pokud se nic nezmění tak se přikloním k verzi alkoholička. Myslím že daň platím ze všeho a hlavňe bez jidla je člověk vyčerpaný a alkohol vůbec nespaluje a neodbouravá. Tak má ty hrozný kocoviny.

==========

Re: jak přežít první dny baez alkoholu
Vložil ana - 11/01/2015 04:00

Nemyslela jsem otravu nikotinem vyloženě. Ten je škodlivý. Dehet je také v cigaretech a otrava po

takových davkách určitá. A zavislist vytváří také i psychiku narušuje i deprese vyvolává nebo podporuje jako alkohol. Jen chci nejen kvůli sobě. Jestli je možný že do tech stavů nás přivádí. Životozpráva s alkoholem. Když ho pak nepotřebuju ani na něj nemám chut. Proč mě nepustí?

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 11/01/2015 09:47

_____

Marketo, já spis nevím, proč sem píšete. Problém nemáte, poradit neumíte. pokud tedy ty tři dvojky nemusíte mít denne

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 11/01/2015 10:04

_____

A market, už chápu, mas kamarádku kvartala..

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Kira - 11/01/2015 15:13

_____

Ana, som rada, ze si si napisala. To co opisujes, tak trochu to bolo aj u mn
Tiez ako som si neico dala, tak sa mi podarili nasledne take tahy, ze som tahala aj zopar dni skoro bez jedla a velmi vela som fajcila.
Problem bol tiez ten, ze cim viac som pila, tym viac som bola nastartovana a spat som nemohla, len som hladala co by som si este dala a pokial bolo co, tak som neodpadla- dokazala som tak sit aj 2-3 dni s minimom spanku.
Mala som vtedy aj velku potrebu socializacie a ked nebol uz nikto k dispozicii fyzicky, tak som brazdila na nete a otravovala znamych cez skype alebo fb.

Ja neviem, ci to ma u teba nieco spolocne s tou zivotospravou. Urcite to, ze sa do toho stavu rychlejsie dostanes, ked si hladna a skombinujes to s niktonim.
Ja aj ked som sa predtym najedla, som sa nakoniec do tych stavov dostala, len to dlhsie trvalo.Ale proste pila som s tym, ze do tych stavov chcem ist.
Samozrejme pred tym prvym poharikom, som si vzdy hovorila, ze si dam len trochu ako ostatni, ze ekd to dokazu oni, tak rpeco ja nie, ale akonahle som mala uz trochu alkoholu v sebe, nedalo sa to zastavit a musela som pokracovat, az pokial som nebola uplne mimo. Nestacilo mi take normalne popijanie. A potom som nemusela dlho pit, ale akonahle som si nieco dala, tak to zas zacalo.

Ja somt tiez nemala abstaky, ze napr. trasenie - ale bolo mi strasne zle -co je tiez abstak a potom ku koncu mi to islo uz na psychiku.
Ty si po takom tahu v pohode? nemas potom ani depky alebo uzkosti? Ja som prvy den nepitia mala priserne fyzicke bolesti, ale ten dalsi to bolo este horsie, to prisli na rad psychicke bolesti a tie boli na nevydrzanie.

A preco chces pokracovat v experimentovani? Mozes sa to zvrtnut a zhorsovat sa to. Ale to ej samozrejme tvoje rozhodnutie. Ja som si povedala, ze si nebudem vedome ublizovat a ze ked sa nemozem ovladnut po nejakej davke alkoholu, tak si tu davku uz nikdy nedam a tym padom bduem mat zas vsetko vo svojich rukach a tak to aj je.
Dala mi to hlavne velky pocit slobody, nemusim sa uz bat ist na akcie alebo posedenie s priatelmi so strachom, ako zase dopadnem..

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil ana - 11/01/2015 17:10

Kiro,jen z jednoho důvodu.V životě co jsem doopravdy chtěla něco pro sebe nebo druhý,tak i když to bylo těžký.Tak jsem to dokázala a prostě,že tohle bych nedokázala mě vyvádí z míry.Taky mám ráda ten pocit,že já to zvládnu a nejsem vnitřně slabá a ten fakt si připustit,že to nezvládnu mě spíš motivuje,že když přestanu pít.Tak pro mě to není nic hroznýho a jednoduchý,ale udržet se po jedný sklenici to už je těžký. Prostě to mě vyzývá a musím nad tím mít kontrolu,že mě to nezlomí.Vím vypadá to stupidně ale já to prostě musím zkusit. Několik pokusu jsem ustála.Sic ty byli a hodně těžký, Si těd říct a končím a odejít nebo zbytek láhve rychle vylít.Protože kdybych dlouho nad tím váhala.Přepadla by mě sebelítost a už bych měla pro sebe důvod pokračovat.Tak jak to občas udělám,protože se mi chce a nezapojuji,další povely z mozku.Myslím si že každý člověk zvládne nemožný,ale musí to opravdu chtít a já vím u sebe,že pít jsem chtěla i těch několik dní a vždy jsem si to pro sebe omluvila,nebo zdůvodnila,ale nikdy jsem se netrenovala dát si a včas skončit.Já si dala a prostě jsem pila a jinak jsem nad tím nepřemýšlela.Prostě tak to mám jsem si říkala. Já deprese ani nijak moc neměla ani stavy uzkosti mě naopak bylo fajn,proto jsem taky pila a když jsem přestala byla jsem uplně oslabena a strašný hlad a unava.Tak jsem pomalinku začala jíst hodně pít a celý den jsem prospala a pak mi bylo už dobře a další den jako kdybych nepila. Pak jsem se třeba 14dní ničeho nedotkla a tak do kola 25let.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil ana - 11/01/2015 17:25

---

taky více krát jsem třeba nepila rok za ty roky jsem mockrát abstinovala a nikdy jsem tak nepřemýšlela jako ted. Já měla většinu lidí kolem sebe co tak pili jako já a přišlo mi to v celku normální a měli i vysoké postavení.Právnici i lékaři i normalní lidé.Ted jsem začala žít odlišně.Spíš se izoluji od lidí nikam nechodím a nemám si pořádně s kým pokecat.Kámoška ta si dá ty svoje a jde si po svým a ten můj si jde lehnout a já sedím sama a popijím a nemůžu skončit mě vyvádí k šílenství a já sedím sama a popijím a pak se pitvám v sobě proč to vůbec dělám,že můj život je už odlišný já nežiju už se svojí partou jak tomu bylo 14let. Mi byli veliká parta více generační a více méně jsme byli na sebe závyslí i na ten alkohol,když jsme šli na sport a pak na pivko.Výlety to stejný a já but pila nebo ne.Vše mi v te době přišlo normální a pití je normalní a těm lidem taky,protže nikdo z nás nemohl pít děně.Tak uvidím...but prohraju nebo se to naučím.Nenomže já patřila k těm ženským co mě neviděli na veřejnosti opilou,pouze jen mý známi co se mnou pili a většinou na soukromé party,kam jsme se pak odebírali,většina to taky tak mělo ne na veřejnosti,nebudeme si ničit krédo.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 11/01/2015 19:32

Když budeš takto popíjet, brzy to tvé krédo zmizí,začne ti to být jedno, a rozpiješ se víc a víc.....místo pití můžeš číst, spousta věcí dělat, nelitovat se, jak jsi sama.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Kira - 11/01/2015 23:16

Ana, mali sme to naozaj podobne. Ja som tiez takto popijala 25 rokov a boli tam dlhe pauzy.
Tiez som to predtym neriesila, ved sme boli partia a ked bola akcia, tak vsetci sme sa spili do nemoty a ja som nejak nevycihovala z radu.

Lenze ako roky isli, videla som, ze ostatni sa skludnili, ze sice si daju, ale vacsina sa uz tak neopija a odrazu som tymi mojimi excesmi z rady vycnievat zacala. Tiez som sa neopijala verejne, ele aj sukromne akcie su akcie a videla som ako potom na mna ostatni pozeraju.

Ja zijem okrem toho v Taliansku a tu sa ludia neopijaju, oni si daju pohar dva k jedlu a koniec, takze niekedy boli zo mna riadne v soku, ked som pri veceri stiahla aj dva litre vina, to u nich neexistuje a samozrejme doma som potom este pokracovala.

Obcas som to ukoncila s vecerou a dvomi poharmi vina ako
ostatni, pre mna to vsak bolo nenormalne utrpenie ukoncit.

Ty pises, ze ved si to zopar razy zvladla, ale bolo to velmi tazke. A vidis tu je ten rozdiel medzi mozgom konzumenta a alkoholika. Konzument si da a vie kedy ma dost, necha to tak, aj ked chut by este bola a ide spat a nie ej to pre neho nejak extremne tazke a netrpi pri tom, je to ako keby mal este chut na duplu po veceri, ale proste si uz neda, pretoze vie, ze by pribral a hotovo, viac to neriesi.. Kdezto my musime vynalozit nadludsku namahu,a by sme si tu duplu vo forme alkoholu nedopriali.

U nas alkoholikov je to ine ako u beznych konzumentov, alkoholicky mozog po nas vyzdauje dalsiu a dalsiu davku, mozme to sice nejak ukocirovat, ale nejde to vzdy a ked sa zadari, vyzaduje si to nenornomalne usilie a boj. Tak preco sa trapit?

Nikdy to nebudeme mat tak ako oni, ze si dame a potom nebudeme mat problem prestat. Vzdy to bude len boj a to ti povie skoro kazdy, ze s alkoholom bojovat nemozes a nakoniec ten boj prehras. Alkoholik nikdy nemoze boj s alkoholom vyhrat.
Ty zatial bojujes a chces vyhrat, ved uvidis sama, ci to ma zmysel.

Ja som tiez ten typ, co chce vsetko v zivote zvladnut a davam si vysoke ciele, ktore sa mi dari aj naplnat. Takze preto ma tak stvalo, ze preco sa neviem normalne naucit pit tak ako ostatni ludia.
To pochopenie, ze to proste nejde, ze som sa narodila ako alkoholik a ze je to zbytocny boj, mi velmi pomohlo a velmi sa mi ulavilo.
Ved by bolo hlupe odo mna to stale skusat, ked uz viem, ako moj mozog na alkohol reaguje. Naco si mam ublizovat?
To ako keby si cukrovkar povedal, tak ak si dokazem dat dve cokolady a nie 5 cokolad, tak som dobry. Omyl, on bude dobry ak si dokaze povedat, mam cukrovku a ak sa chcem citit fajn, tak si nedam ani

jednu cokoladu, to je podla mna inteligentne riesenie.
Tak isto ak ma napr. niekto rakovinu pluc. Tak ak si povie, nebudem fajcit balik cigariet denne, ale dam si raz za tyzden len 2 cigarety, aj to je dost blbe riesenie. Inteligentne riesenie je nedat si ziadnu cigaretu.

A alkoholizmus je smrtelna choroba, takze ak naozaj niekto alkoholik je, tak kazdym takymto skusanim len pokusa osud a nevie, kedy a ako sa u neho rozbehne ten proces, ktory ho moze znicit uplne a ktory uz zastavit nedokaze.

Netvrdim, ze ty si alkoholik, ale mas to vo vela veciach podobne ako ja. Ale na tu svoju spravnu cestu musis prist ty sama a ja ti budem drzat palce.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil ana - 12/01/2015 12:07

To ti moc děkuji. Kiro víš spíš se bojím a snažím se a nepiji to je jednoduší nevím ale myslím si,že z iteleligencí to nemá nic společného.Většina v poslední době alkoholiku jsou vzdělaný lidi a lidi co jsou stále ve stresu at s práce nebo ze svého života.Ta představa mě děsí.Většinou jsem pila více z osobních důvodu kdy jsem z nervama a z vnitřím neklidem a uskostmi,kdy jsem se neuměla vyrovnat z věcmi které se mi přihodili.Moc jsem se zajímala otázkou co je to alkoholismus. Tím se člověk nerodí,jen má předpoklady genové po rodičích nebo neustále kdy se pohybuje mezi alkoholem a má v tomto případě 40%že je alkoholikem,ale 60%si udělá sám tím,že často pije a zvyšuje dávky a k tomu se může dopracovat úplně každý i ten kdo má genetický potenciál zdravý. Holt v nějakém životním období jsme to přeháněli a ten mozek tak už ho asi máme nezvratně naprogramovaný.
To je i stejný jako svali mají svalovou pamět.Člověk který sportoval a cvičil i kdyby začal znovu po dvaceti letech,tak se nemusí tak dřít a má efekt mnohem dřív a nenadře se tak jak ten co nikdy necvičil.
Kiro jen se tě zeptám?Měla jsi někde prostředí kde bys tam nepila moc? je jedno jestli kvůli práci a držela si se při sklence a nedělalo ti to žádný problém skončit.Já to tak mám ve své práci v německu.Už 10let. Tam si dám málo a končím a ničím se netrápím.Prostě tam vím že takhle je to v pořádku a nemůžu,ale pak se vrátím a ve svém prostředí se opiju pod a myslím si že ve svém prostředí jsem zvyklá a tam jsem si ten zvyk nevypěstovala,tak proto ty impulsy z mozku nedostávám. Tady to je těžký skončit,ale když si tohle vše vemu v úvahu tak mi to nedává smysl a ve spoustě věcech protiřečí.
Veškeré závislosti jsou řízený našim mozkem a my si je sami vytváříme a horší jsou psychické než fyzické závislosti.Toto téma je na roky rozebírání.Já si osobně myslím,že mi chybí disciplína a zodpovědnost,protože jinak bych se tak neopíjela,aby mi vše pak bylo jedno a dokonce si ten stav vyžadovala tím alkoholem.V německu tu disciplínu mám a proto si to nedovolím a neopíjím se.
Jinak jak se Ti žije v Itálii? my tam byli v loni na dovče v Kalábrii a byli jsme nadšený a taky jsem si všimla,že ty chlapi mají jiné zvyky. Večer se stýkají v restauraci na kávě,but hrají karty nebo asi jen tak žvaní,ale žádný manželky s nima jseme neviděli,nebo samotný ženský Italky že by posedávali po restauracích.Krom turistek. Jé to se líbilo tomu mému,že tam by se mu krásně žilo. Je tam krásně a pořád teplo.
Když už nic jiného,ráda bych se vycvičila na doby zlé.Mě když se něco vážně přihodilo v životě,at to byla smrt,nebo rozchod atd.... tak ty stavy jsem nikdy nezvládala úplně bez alkoholu a děsím se,že se tu píše po každé návrat k alkoholu a co jsem si přečetla příběhu za ty roky je velmi závažný a člověka to může dostat víc než před tím a nepustit,
Protože abstinující člověk pokud je v pohodě to není problém nepít,ale ve velkým stresu dlouho době a s bolestí,tak má na kraji po tom znovu nesáhnout.Jsme tak složitý a náš mechanizmus se všeljak spouští a moc to nechápeme.
Jinak se měj moc pěkně a děkuji za odpovědi i když mě chvílemi přesvědčuješ,že není,možný alkohol

regulovat. Jenomže ty co pijí po troškách a vícekrát i dvakrát,nebo méně v týdnu jsou také alkoholici,ale jsou ve skupině delta a ty prostě musí také pít,ale po trožkách.Oni nejsou konzumenti.Konzument dle lekařu jsou lide co se napijí tak jednou za tři měsíce a nemají závislost na alkoholu.Alfy a dety ty hůř přestavájí pít a mají větší problémy s abstinencí než my kvartálové.Jen se neopíjejí tak jako my,ale samozřejmě se do těch stavů mohou dopracovat,pokud přidají na davkách.Takže alkoholiku je mnohem víc než si myslí.Jen se dělí do skupin a stadia alkoholizmu což já spadám do stadia posledního díky popijení několikadení,ale zas bych měla pít deně dle lekařských tabulek.Mít třesy a po ránu už si něco dát abych mohla fungovat a rozhozenou psychiku.To zas nemám.Takže jsem četla od známého lekáře knihu a my kvartalové ne všechny,jsme pro výzkum oříšek a neodpovídáme tabulkám.Na tohle se nedá udělat pitel pro všechny,ale každý jedinec je jiný a nevím jestli některý lidi si potřebují vyléčit duši a ne alkoholizmus.Dle odborníku je alkoholik už ten co se napije 3krát do měsíce a jen má každý své opičky a pak se dělí do skupin a stádia.Právě na to si musí každý příjd sám a na důvod proč pije nebo přestat pít aby mu v životě bylo víc a tu duši bolavou si zahojil.Ahojky a dík.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil Liba - 12/01/2015 14:06

Kvartály se zkracují, až piješ nonstop.Ztrácíš vše, práci, rodinu, je ti to jedno, hlavně, že je co pít, a pak se moc těžce přestává, loučí s alkoholem, většina lidí to nedokáže, končí smrtí, demencí.Moc ten alkoholismus nestuduj, rychle s ním skonči úplně, hned, zajdi v Německu na AA.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil anna - 12/01/2015 14:42

Libo,já tu piši právě to že mě se nic nezkracuje.Nebudu mluvit při problémech který mne rozhodí,tak piju častěji,ale 25let to mám tak.Napiju se o víkendu o popijím třeba až do neděle. Pak vysadím a to samo se mi vytvoří, nemám na to chut a vadí mi když jenom citím alkohol a jsem v abstinenci tři měsíce.Nemám deprese ani chut pít a je mi fajn,ale pak si dám kleničku a prostě zas piju dva dny a dokola to tak mám. Snažím se abych si dala jeden den a druhý už né.To mi nejde a proč pak když přestanu nemám chut pít ani potřebu.Mám k tomu odpor a pít nemusím zas nějakou dobu a proč nemůžu zustat jenom u jednoho večera. To mě zajimá co se to děje v tom mozku.Kdybych si to měla zkracovat tak se k tomu musím nutit a ten alkohol pít přes vůli.Někdy třeba v té době jdu na oslavu a vyloženě se do toho musím nutit,ale taky se nikdy neopiju a skončím včas,ale pak příjde ten moment a vyloženě mám chut se napít a vím,že to chci a chutná mi to a opiju se.Já tomu vůbec nerozumím.Měla jsem i roční pauzy kdy jsem na to neměla chut a nepila jsem a vůbec jsem se k tomu nemusela nutit,nebo že bych musela,zřejmě to bude ovlivnění s bolavou duší,pak se to zpustí,ale vždy na tři dny a pak to odezní.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil Liba - 12/01/2015 16:22

Ale tak to je, já to zažila, x lidí také.Já pila víkend, jak píšeš ty, pak 3 měsíce nic, lahve s alkoholem v lednici, nezajímaly mně, fungovala jsem jako babička, hospodyňka....také asi 20-30 let, najednou šup, a bylo to.Tak pozor.Když měl manžel rakovinu, také jsem rok nepila vůbec.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Standa - 12/01/2015 18:57

_____

To je abnormální reakce na alkohol v těle. Někteří lidé(já) trpí tímto fenoménem. Jakmile se dostane alkohol do metabolismu, tak složitými chemickými cestami(játra,slinivka) se v krvi nahromadí aceton. Tato látka způsobuje nutkavou potřebu dalšího alkoholu, kterou tito lidé nedokáží kontrolovat. Vypiju jeden pohár a zcela jistě si musím dát další a další...Ostatní padají, odcházejí a já jsem v nejlepším..vydržím více než ostatní...
Jakmile se tato abnormální reakce projeví(dlouhodobým pitím, dědičně), již se stává neodstranitelnou. Obyčejní konzumenti tuto abnormální reakci nemají, tudíš mají kontrolu nad vypitým množstvím.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Péťa - 12/01/2015 19:51

_____

Nechápu, jak někdo dokáže nepít celej den, nedej bože tejden. A koukam jak si lidi večer lehaj do postele a spí, to nedokážu. Chodim za psem, on má mír v duši, leží na zápraží a vidim, že je v klidu, chci se to od něj naučit a rozumim si s nim líp než s lidma.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Standa - 12/01/2015 20:12

_____

Když jsem poprvé spatřil střízlivého alkoholika co nepil deset let, nevěřil jsem mu...chtěl jsem věřit, že to nejde...

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Kira - 12/01/2015 20:45

_____

Standa, dik, ze si to vysvetlil za mna. Presne toto som mala na mysli a to ze sa s tym ludia uz rodia. Je to abnormalna reakcia na alkohol, ktora nas po vypiti alkoholu nuti pit stale viac a viac.

Anna a to co opisujes, to mame uplne vsetci kvartali, ze v tych obdobiach ked nepijeme, tak absolutne nepocitujeme ziadnu ptorebu alkoholu a flasky sa mozu valat vsade okolo nas a s nami to nic nerobi, az pokial nepride dalsi tah. V tomto sa v nicom nelisis od ostatnych kvartalov.Preto si vela kvartalov, tak

ako aj ja, dlho neuvedomuje, ze ma zavazny problem s alkoholom.
Ale pokial to vcas nezastavia, aj u nich to nakoniec vacsinou skonci uz tazkym stadiom alkoholizmu, tak ako to bolo aj u Liby. Ze dlho len tahy a potom dlhe pauzy a odrazu boom a je uz velmi zle. Preto som ja skoncila s pokusmi a rozhdla to zastavit este skor, nez by som dosla az na take dno. Nie som predsa kamikadze a ked mi nieco skodi, nebudem tomu moje telo a moju dusu znovu a zas a znovu vystavovat.

Inak citala som, ze taketo narazove pitie - teda raz za cas, ale zopar dni v kuse a velke mnozstvo - je pre zdravie o moc nebezpecnejsie ako hladinkove pitie.

Takze ja ta nechcem o nicom presvedcit, pisala som len o tom ako to mam ja a ako to vnimam ja. S tou inteligenciou som nemyslela to, ze alkoholizmus postihne neiteligentnych ludi - ten si nevybera a berie to rad radom :)
Myslela som to tak, ze ja povazujem za inteligentne nebojovat s nim a nesnazim sa uz presvedcit samu seba o tom, ze mozem nad nim vyhrat a skrotit ho. Ist hlavou proti muru ma uz prestalo bavit. B)
Inak co sa tyka miesta pitia, tak tiez nieco v tom bude. Ja som sa viac rozpila v Taliansku a na Slovensku som sa vzdy lepsie drzala.
A co sa tyka bolesti duse, ano clovek ju zahana alkohlom. Ale ak to nebdue bolest duse, tak to bude radost z niecoho napr..alebo hocico ine. Ten co sa chce opit, dovod si vzdy najde :)
Ja ta v ziadnom pripade nechcem poucovat, alebo vnucovat ti svoj nazor. Ja som zastancom toho, ze kazdy si musi najst svoju cestu a zistit co je pre neho to najlepsie.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil ana - 13/01/2015 00:34

To máš pravdu,na to si musí každý přijď sám a podle toho se rozhodnout. Jen já osobně znám kolem sebe spoustu lidí co pijou celoživotně a převážně kvartály a i po 40 letech pijí nikdo z nich nějak neskončil na dně jak popsala Liba i když občas pili častěji a pak pauzy a mají to stejně pořád. Občas ty víkendy propojí a pak zas dlouho nic. Takže ani nemám žádnou představu jak vypadá dno po chlastu a jak člověku může být vše jedno a to pořád a bez přestání. Já chápu že mi to nepustí ty dva tři dny ale pak už nemůžu a nejde to, pít,ale tak to mám zas já a zrovna i my známý. Nedokáží si představit pít deně. To ani nejde. Mě stačí ty moje víkendy a nejhorší je ten první den. Po láhvy jsem opilá a neusnu pak už víno nemůžu a přecházím na pivko a druhý den popijím a už opilá nejsem jen se přikrmují a ani se neopiju a udržuji se pouze v pohodě a je mi skvěle. Úlevu cítím ze všeho a uživám si ten stav,ale ten první den opilost nesnáším,ale tomu prvnímu dni se nevyhnu a to co mě baví na tom alkoholu je až ten druhý a třetí den,ale pak už jsem tak unavená a usnu a pak se vzbudím v pondělí a už prostě nepijí a už nemůžu pít. To tělo si řekne dost samo. Ještě můj chlap mě v tom podrží a vím že by se na mě zlobil kdybych pila deně. To by sennou asi nebyl a ani já s nim. Kdyby deně pil. Taky je alkoholik a taky kvartal. Tak sam ví a rozumí tomu. Moc často nepijeme,ale oba víme,že jednou zhruba za ty tři mesíce si popijeme a jako kdybychom se vyprázdnili. Jdeme si zatančit poblbnout,občas jsme jak děti někdy si plánujeme co dál A ružových brýlích. Čím jsem starší tak už jsem víc unavenější a usnu už i v sobotu,že nejsem celou dobu vzhůru do neděle nastartovala. Děkuji Vám všem za rady a hlavně příběhy. Sic mě děsně viděsili. Stát se v životě může cokoliv a bát se něčeho dopředu i alkoholu není pro mě,ale díky vašim zkušenostem určitě budu mít z alkoholu respekt,ale nikdy strach. Kiro i tobě dík. Asi s tebou to mám víc podobný než co jsem si psala s Líbou. Ta zřejmě prožila konečné stadium a to je i pro všechny poučné.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Renata - 13/01/2015 02:09

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 13/01/2015 06:32

Znám tisíce lidí, co popíjí, nemusí být nikdy alkoholiky.Ať si dají, chutná jim, neškodí.Já mezi ně nepatřím, jsem alkoholička, s nejhorší zkušeností, co alkohol dokáže s člověkem udělat.Netoužím nikoho strašit, odrazovat od pití, dnes se už nestydím za to, jak jsem pila, umírala díky chlastu, proto sem píši svou zkušenost,vím, kolik síly, slz, bolesti pak musí člověk vytrpět, aby se vyhrabal ze dna, většinou se to nepovede, nejsem dobrá, náhoda, nevím jak jsem to dokázala, mé síly na to jistě nestačily, spousta lidí neví, do čeho padají, co alkohol dokáže.Každý je dospělý, svéprávný, svou cestu životem si zvolí sám, dobrovolně.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 13/01/2015 07:11

Hlásím trvající abstinenci, tuším kolem 10ti dnu;)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 13/01/2015 07:27

Už se těším, až to bude rok, a bude!Jo?

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 13/01/2015 07:54

Libo, ty tedy nemáš malé cíle;)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Renata - 13/01/2015 12:20

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 13/01/2015 12:43

Renato, musíš se naučit žít s tím, že lidi chlastají, a opravdu je to jejich věc.My víme své, mně to kdysi také trápilo, opilci mně nadávali, nadávají, vyčítají, vyhrožují, já jsem nespala, trpěla, oni se nalili, spinkali a já nocovala, volala, sháněla je, pro ně pomoc...zbytečně.Dano, jsem 11 let střízlivá, uteklo to, nevěřila jsem sama sobě, okolí mně už nevěřilo vůbec, jde to.A neměnila bych.Střízlivý život je nádherný.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Renata - 13/01/2015 13:05

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Stopka - 13/01/2015 13:38

Zdravím,
a smekám, 8let a Libuška 10et. nádhera, mám radost, že to jde, když se chce.
Taky řeším jinou alterantivu, kam si zajít, když ne zrovna do přírody. Takže naposledy jsem s manželem zašla na sushi, pak procházka, prostě báječný den i bez chlastu. Ted plánuji nějakou čajovnu, prostě jít tam kam bych běžně jen tak nevyrazila .
Přeji krásné dny.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 13/01/2015 14:34

První rok šel pomalu, pak to letělo bleskově.nelituji střízlivého dne.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil Renata - 14/01/2015 03:07

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil Liba - 14/01/2015 05:12

Ten test by byl možná pro tebe moc drahý, zničit si 8 let střízlivého života by byla škoda,jedna opička by tě mohla rozjet, pak k tomu lítost, že jsi zahodila ty léta bez alkoholu a je zle.Prý je moderní nepít, tak zůstaň moderní dáma, ne?

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil Kira - 14/01/2015 08:33

Renato, chapem ta, ono to cloveka laka vyskusat, ze ved mozno je to u ok a mozem zas skusit pit. Mna tiez nikto nikdy neoznacil za alkoholika, ale oznacila som sa tak ja a ked sa tak stalo, asi som na to mala dovod.

Ty si sa rozhodla pred 8 rokmi, ze nechces uz pit, tak asi mala tiez k tomu zavazny dovod. U nas je pitie take normalne, ze ked sa niekto rozhodne nepit vobec, tak musi mat k tomu dost vazne dovody.

Ja nepijem 8 mesiacov, ty 8 rokov. Tak preto si tie dovody este cerstvo pamatam a v podstate je mi jedno ci som alkoholik alebo nie, ide len o slovo napisane na papieri. Pre mna je podstatne nieco ine a to viem uz dnes uplne isto, bez alkoholu je mi o moc lepsie ako s alkoholom a to je pre mna podstatne. Vediem stastnejsi zivot a hlavne som sa zbavila tych prisernych kocovin a uzkosti, strachu..

Takze preco by som mala zas a znovu to skusat, aby som potom zas trpela, za tu chvilku uvolnenia to podla mna nestoji.

Je vela ludi co piju cely zivot a nemaju s tym problem, ale my co sme prestali, tak sme vsetci rad radom museli mat dovod prestat, tak je dolezite, aby sme na ten dovod nezabudali.

Co sa tyka Anny, ona to podala tak light, ze ved kazdy pije a podla studii by bol skoro kazdy alkoholik, tak kde je problem..Ale tak to nie je. Rocne zomieraju tisice ludi len v nasich republikach na alkoholizmus. A proste my co nevieme pitie alkoholu kontrolovat, tak jeho opakovanym konzumovanim velmi riskujeme a mame nasliapnute k tomu, ze sa k tym ludom rychlo pridame.

Nikto z nas totiz nevie, kedy ho to moze strhnut a potiahnut uplne dole. Tak ako to bolo u LIby, ona dlhe roky pila kvartal a nic sa nedialo a odrazu to potom uz bola taka rychla smrst.

A podla mna Anna si chce tym neustalym skusanim dokazat, ze na to ma a nakoniec ten alkohol skroti, comu ja neverim, ze sa jej to podari. Bude to tak, ako pises ty, bud sa zmieri s tym, ze raz za cas prepije cely vikend a potom bude zas OK, alebo pit prestane, ale pochybujem, ze sa jej podari pit normalne. Aj

ked by som jej to velmi zelala.

Mne to pride trochu detinske vedome si ublizovat--ale ako som uz pisala, kazdy musi najst svoju cestu a ja nikoho od pitia odradzat nebudem, len mu poviem svoj nazor.

Ale pokial moje presvedcenie pomohlo napr. tebe a nesiahla si po 8 rokoch abstinenice znovu po alkohole, tak to ma naozaj tesi. Bola by to velka skoda, zahodit tych 8 rokov.

Tak aspon viem, ze to ma zmysel psiat sem a ze mozno tie moje slohove prace :cheer: mozu pomoct viacerym, nielen mne..Mne velmi pomaha, ze sem pisemm tak aspon na svoj problem nezabudam a nezaspim na vavrinoch. Stale mi to pripomina preco som prestala pit a hlavne ako zle a zufalo som sa citila, ked som toto forum zacala citat po prvy krat a ako skvele sa citim dnes :)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil jita - 14/01/2015 10:27

_____

Ja se hlasim a nechci tu lhat,i kdyz cekam spatne reakce.ja nevydrzela a posledni dva dny jsem pila.ne tak jako driv,kazdy den dva panaky,ted uz mam zase na chvili klid ale vim ze takhle to nejde.odjakziva nemam zadnou vuli,premyslim,kde tu vuli sebrat kdyz jsem ji nikdy nemela.nevim co s tim.vydrzela jsem tyden a ted musim zacit zase od zacatku.je dobre ze jsem toho vypila tak malo a rekla dost takze mi neni spatne,ale uz za to ze jsem se napila,nafackovalaabych si.to za tyden budu mit zase tak silenou chut a napiju se znova?uz premyslim i o antabusu,kdyz uz nemam vuli,tak by to razne vyresil za me.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 14/01/2015 10:32

_____

Ja hlásím stále nic, ale večer to jsou boje. Zvlášť matka, poprosi me, ať ji otevřu láhev a popiji, auuu

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil jita - 14/01/2015 10:44

_____

To chapu je to hrozny ale jsi dobra ze to vydrzis.ja mam nejvetsi chute odpoledne protoze mam doma malyho satana,cely den jen po nem uklizim,dohaduju se s nim,kricim,venku ho vzteklouna furt sbiram z chodniku kdyz se mu neco nelibi tak si lehne na zem a vzteka se a jsem uplne psychicky vyrizena.kdo ho zna tak rika ze se vubec nedivi ze piju samozrejme to neni vymluva to pisu jen pro predstavu co mam doma za zlaticko)))

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil Dana - 14/01/2015 11:28

No tak to chápu, ze to mas těžký!!!! Ja jsem ode dneska na nemocenské. To taky neprospeje. Nejsem dobra, po letech jsem se vyhecovala, ze to nějakou dobu zkusím. Predtim tak 4 dcl až litrik denně, tak ať ma tělo oddych;)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil jita - 14/01/2015 11:36

V posledních dnech jsem se rozhodla,svého syna miluju,mám mateřskou na 4 roky,ale od září,ve třech letech prostě půjde do školky,já si najdu práci,potřebuju mezi lidi.teď mám každý den stejný,sama doma s dítětem,jen uklízení,vaření a vztekání,myslím že byt mezi lidma mi prospěje.jen musím najít jinou práci,byla jsem servírka coz už asi nepůjde)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil Dana - 14/01/2015 12:56

Určitě to zkus!!!

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil jita - 14/01/2015 13:02

---

zkusím.Přítel dnes přišel s tím,že by zkusil od příštího týdne brát malého s sebou do práce,ne každý den,ale občas,abych si odpočinula,udělala si nějaký den v klidu,asi to zní divně,ale i kdybych uklízela,tak uklízet doma v klídku u filmu je můj sen :D

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil anezka - 14/01/2015 16:56

Jita, co tak zajst s malym ku psychologovi? Aj ked ma asi obdobie vzdoru, to ako popisujete vas den (mam doma malyho satana,cely den jen po nem uklizim,dohaduju se s nim,kricim,venku ho vzteklouna furt sbiram z chodniku kdyz se mu neco nelibi tak si lehne na zem a vzteka se a jsem uplne psychicky vyrizena)sa mi zda privela aj na toto obdobie.
Psycholog by mohol odhalit pricinu takehoto spravania a nasmerovat vas na to ako to vyriesit. Myslim za by sa vam ulavilo.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil jita - 14/01/2015 18:19

_____

Anezko resila jsem to s doktorkou a pry nas posle az ve trech letech.mam dvanactiletou dceru a s ni jsem tohle nezazila.pry ma asi adhd (hyperaktivita).absolutne nikoho neuznava za kazdou cenu si udela co chce a jit s nim do kramu je ostuda a horor.nevim jak moc je to spojene s obdobim vzdoru fakt je ten ze i miminko byl neklidnej a tenkrat doktorka rekla ze je to tim ze jsem byla cele tehotenstvi ve stresu,kazdy den jsem brecela a tahala pritele z hospody,nechodil mi z prace domu a tak.ze byl pry neruni uz z briska.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 14/01/2015 19:28

_____

Tak to je hezky, jestli ti manžel občas pomůže, podle me i den dva v týdnu pomohou si odpočinout a cítit se lip. Nápis, jak to dopadlo

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Kira - 14/01/2015 21:51

_____

Jita, nemyslim si, ze by si bola zla matka, ak das maleho na par hodin do skolky. Radsej oddychnuta a triezva mama - aj ked nie cely den ako mama vynervovana a opita. Prijmi aj pomoc od partnera, ked ta takto chce odbremenit. Podla mna ty si hlavne vycerpana a vystresovana a ked si vyrieism toto, dokazes zvladnut aj tu chut na alkohol.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil jita - 14/01/2015 22:04

_____

Holky děkuji moc za rady,zkusím to,přesně tak neměla jsem kdy odpočívat tak jsem odpočívala skrz pití.když budu mít trochu času pro sebe budu odpočívat jinak)))

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil jita - 16/01/2015 16:34

_____

Jinak můj přítel mě nikdy moc nepodporoval,ale asi si konečně uvědomil ze podporu potřebuju.vždycky když mi bylo zle z pití prosila jsem ho ať zůstane doma,nezůstal a nechal mě v tom vymáchat.teď sám přišel s tím že si malýho bude někdy brát do práce.taky se dnes odreaguju a budu mit dobrej pocit,dceri je dvanact ale ja cely dny litam kolem malyho a nevenuju ji tolik casu co by potrebovala.pujdeme po kramech na vecu a jen my dve na muzikal azitra pritel na vecer chysta prekvapko.zadny kalby,jen nejakej hezkej vecer doma.)))

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 17/01/2015 08:30

Jito, to je hezké, uvidíš, jak mu to vydrží, každopádně se taky snaz;) ja byla vyrizena ze psa, z práce běžet vencit a uklízet, ani knihovnu jsem nestíhala. Pak si ho občas vzal, i to jedno odpoledne, kdy s jazykem na veste nemusím dobehnout na další směnu mi moc pomohlo!!!

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 17/01/2015 08:37

Jiťo, možná mu nedocházelo, že nestíháš, protože vše bylo hotovo.Tak si to dnes užij, užijte.Najdi si nějakého koníčka, určitě tě něco baví.Měj se ráda, ne tím, že piješ, ničíš se, to není láska, potěš se bez alkoholu.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil jita - 17/01/2015 11:34

Uzily jsme si to moc,bylo to krasne.vzala jsem ji na veceri,neco jsme nakoupily a pak krasny muzikal my fair lady.veci co me bavi je dost,ale s malym satankem se to vylucuje.mam cas az vecer ale tam je zas tlak od pritele.ma za to,ze kazdy den lehnem k tv a budem spolu.to je dobre,ale kdyz se chci obcas venovat necemu jinemu hned je nastvany.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil petrch - 17/01/2015 14:30

---

to ti gratuluju..tyhle psychouši jsou nejhorší

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 19/01/2015 10:56

Petrch, ty jsi poklad, haha. To přece ještě nemusí byt psychous.... A jestli jo, za střízliva se bojuje efektivněji;)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil jita - 19/01/2015 12:35

No psychous mozna je proto,ze se mnou chce taky travit nejaky ten cas :D,coz je hezke,ale nesmi se to prehanet ze)))

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Catgirl - 19/01/2015 13:06

Všechny moc zdravím! Chci se zeptat... nejsem si zcela jistá, jestli už nemám problém a potrebuju poradit... piju každý den večer 3 piva a jednou do týdne i pět, i víc... Jsem už alkoholicka/pijan? U nás na vesnici se prostě pije každý den, a jednou do týdne jdu prostě "pařit"... ale poslední dobou mi to vrtá hlavou. Moc všem děkuju za odpovědi!

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Catgirl - 19/01/2015 13:08

Chceme s manželem založit rodinu a bojím se, že budu mít strašný chutě se napít:-(

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Renata - 19/01/2015 13:12

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 19/01/2015 13:58

Musíš vědět ty sama, co je lepší, dítě, nebo alkohol.Přestaň pít už nyní, chutě možná budou, možná ne, bojíš se předem.Ne každý ubíjí svůj čas alkoholem, je jedno jestli žiješ na vsi nebo ve městě.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Catgirl - 19/01/2015 14:23

Mohla bych ti napsat soukromou zprávu? Ráda bych to s někým sdilela, ale nevím jak se to dělá a jestli to vůbec jde:-D

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil jita - 19/01/2015 15:08

Catgirl dost jsem pila a taky otehotnela a ver mi ze pokud mas nejake materske pudy na alkohol ani nevzpomenes.ja tedy nevzpomnela a nedelalo mi to zadnej problem, a to jsem si s pritelem vttehotenstvi prozila peklo.myslim ze toho se bat moc nemusis

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Catgirl - 19/01/2015 15:46

Takže ještě nejsem alkoholicka?:-)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Péťa - 19/01/2015 16:05

To nejde říct. Pomatuju jak jsem pil taky tak, ještě jsem si liboval, že takhle málo by i doktor doporučil. To jsem netušil, že ty 3-4 píva budou jednou málo, a že i 8 bude málo atd. Prostě klasika, ta tolerance roste no. Dojde pívo, dáš si vínko... Asi to má každej jinak. Jsou lidi co si daj jen 2 piva za den a nepotřebujou víc a umí přestat.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 19/01/2015 16:38

Ja bych to, jestli jsem alkoholik, neřešila. Jádro pudla je jinde. Tři piva denne na ženskou je nadměrný

piti

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 19/01/2015 16:48

Catgirl, napiš!A pije se i v těhotenství, bohužel.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Evelina - 19/01/2015 18:02

Catgirl, ci si alkoholicka nedokazem posudit, ale v kazdom pripade ti odporucam najprv par mesiacov abstinovat a az potom uvazovat o dietati. Su pary (myslim, ze velmi zodpovedne), ktore aj rok pred planovanym pocatim upravuju svoju zivotospravu (strava, abstinencia, eliminacia stresu, vyzivove doplnky) v snahe dat svojmu dietatu co najlepsiu vybavu do zivota. Zamysli sa prosim nad tym.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 19/01/2015 19:08

Přesně tak, alkohol ničí dospělé, copak asi udělá bezbrannému nenarozenému miminu!

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Catgirl - 20/01/2015 13:21

Moc vám všem děkuju za příspěvky a rady. Libusko, jak se to dělá napsat soukromou zprávu?:-)) slyšel jste už někdo o biorezonanci? Prý má úžasný výsledky. Já už su objednana:-) a jak bojujete dneska?

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 20/01/2015 14:46

Na soukromý mail.A biorezonancí zkušenosti nemám.Ty jsi z Moravy?Chceš můj mail?

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil z - 20/01/2015 15:05

Měj se rád za všechny své pocity.Měj se rád i ve chvíli, kdy si připadáš ztracený a máš pocit, že na hlavě máš cedulku s nápisem "alkoholik,co neví, kudy kam"
MĚJ SE RÁD, i když máš pocit, že je vše najednou tak nudné a bez chuti.Tvůj rozum má v hlavě guláš, ale dej na své pocity.Pohádej se, nebo se s někým usmiř, ale nic zlého si v životě neudělal.Pouze jsi šel špatnou cestou.Vždy můžeš najít tu správnou cestu.
Jestli můžu, kup si knihu ŽIVOT V HARMONII,autor Dr.WAYNE W.Dyer.Zkus ji číst od začátku do konce, možná něco pochopíš,možná se naštveš a možná začneš ŽÍT.
ZASLOUŽÍŠ SI MÍT SE RÁD A JE JEDNO, KOLIKRÁT JSI SEŠEL Z CESTY.HODNĚ ŠTĚSTÍ,z

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Catgirl - 20/01/2015 15:20

Určitě napiš mejl:-)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 20/01/2015 19:17

Sklenickova.Liba@seznam.cz

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Luděk - 20/01/2015 21:03

Sakra, já mám dnes absťák jako kráva...pokouším se abstinovat, dnes nepiju třetí den a je to nejhorší. Včera to ještě šlo, přitom se říká, že nejhorší je druhý den. Kdybych měl aspoň nějaký benzodiazepin na uklidnění. Tak aspoň piju meduňku na litry. Kdy to přejde?

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil josef - 20/01/2015 21:36

Ahoj , ja nepiji uz rok a v pohode.Jenom bych poradil, me pomaha.sladke.V alkoholu je cukr a ten cloveku , teda podle me chyby.Ja prestal pit sam, nikde u doktora nebyl.Tak preji uspech a nenech ty svine co vydelavaj na alkoholu vyhrat!

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Kalas - 20/01/2015 22:32

Na tomhle fóru se mi líbí !!!Nejdřív všichni chlastáte jak prasata serete na všechno a ničite ostatní slibujete nemožné.
Všem bych vam dal uhratit léčebny a to co za na vas platí pojišťovny!!!
Pak tady propagujete nepít!!! Na to sté měli myslet než sté začali chlastat a znevažovat se . Já zapomněl jste vlastně nemocný. Proto chlastáte a otravujete životy druhým! Pak si tu píšete pití nebo smrt!

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Luděk - 20/01/2015 22:34

---

blbečku...

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Renata - 20/01/2015 22:57

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Marketa - 20/01/2015 23:23

To mi připomíná mého kákoše tatu. Tyhle keci furt musel poslouchat a chlastal o to víc a víc. Jeho táta s tím nic neudělal. Jen ho vyrazil a on pije stále.
Ten má tak šílenou averzi na alkohol!

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 21/01/2015 06:17

Luděk chápat nemůže, není alkoholik.Ale urážet nemusí.Zesměšňuje sám sebe.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil jita - 21/01/2015 08:01

Kalas tak to ti zavidim.zrejme jsi clovek bezchybny a dokonaly,bud jsi z jineho sveta nebo mas nejakou psychickou poruchu.tady jsou lidi co si aspon umi priznat ze chybu udelali a snazi se s tim neco delat.pak je spousta jinych,kteri s tim nikdy delat nic nebudou.Prijde mi ze jsi mel spatne detstvi nebo jsi tak dokonaly clovek ze jsi sam,nikdo te nechce a musis si to vylejvat na ostatnich.takze radim vyhledat psychiatra a ne...t se tam kde tomu nerozumis.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil petrch - 21/01/2015 08:39

Kalas možná neni alkoholik, ale primitiv určitě :laugh:

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 21/01/2015 08:47

Petrch ma recht;) Kalas nepovažuju se za nemocnou alkoholicku, nad tím jsem si nikdy nepobrekavala. Ono je to strašně divny, ze na fóru alkoholik lidi pijou, snaží se přestat a někteří přestanou, wow!!!!! Překvapivě;)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil petrch - 21/01/2015 09:59

---

a až přestanou po půlroce v kleci léčebny, tak najednou jsou nejchytřejší na světě :)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 21/01/2015 10:24

I tak to někdy je;(

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 21/01/2015 11:13

Petře, v léčebnách neexistují klece, léčba trvá 3 měsíce.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Catgirl - 21/01/2015 12:32

Vydrz!Místo prášků pomáhá POHYB! Nesed doma a vyraz si zabehat, nebo aspoň rychlou chuzi, na hodinku. Fakt to pomáhá! Drž se!

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Catgirl - 21/01/2015 12:36

To patřilo Ludkovi:-)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Ja - 21/01/2015 13:25

---

petrch napsal:
a až přestanou po půlroce v kleci léčebny, tak najednou jsou nejchytřejší na světě :)

Petrch,

TO JE TVOJ PRÍPAD? (Bol si pol roka v klietke? Si vták?) :dry:

A tú *chytrosť* si teraz upíjaš z fľaše? Poreferuj! :)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Kalas - 21/01/2015 13:31

Nejsem primitiv a ani alkoholik a bez chyby taky nejsem. Jen nemám pochopení pro alkoholizmus. Ne konkrétně na dotyčný osoby který se snaží. Já si zažil svoje.
Manželka alkoholička a syn také. Třikrát byla v léčebně a neúspěšné a těch slibu a lží co jsem slyšel a hrozného chování a teď mi to znovu začne se synem to stejný a sílu na to už nemám. Jsem zastáncem,kdyby si museli hradit léčeni,mělo by to aspoň vetší úspěch. Neschovávat se za to. Je to nemoc a já za to nemůžu.
Názor bohužel takový mám.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil petrch - 21/01/2015 13:37

Ja napsal:
petrch napsal:
a až přestanou po půlroce v kleci léčebny, tak najednou jsou nejchytřejší na světě :)

Petrch,

TO JE TVOJ PRÍPAD? (Bol si pol roka v klietke? Si vták?) :dry:

A tú *chytrosť* si teraz upíjaš z fľaše? Poreferuj! :)

Myslim, že spíš TVOJ ;)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil petrch - 21/01/2015 13:42

Kalas napsal:
Nejsem primitiv a ani alkoholik a bez chyby taky nejsem. Jen nemám pochopení pro alkoholizmus. Ne konkrétně na dotyčný osoby který se snaží. Já si zažil svoje.
Manželka alkoholička a syn také. Třikrát byla v léčebně a neúspěšné a těch slibu a lží co jsem slyšel a hrozného chování a teď mi to znovu začne se synem to stejný a sílu na to už nemám. Jsem zastáncem,kdyby si museli hradit léčeni,mělo by to aspoň vetší úspěch. Neschovávat se za to. Je to nemoc a já za to nemůžu.
Názor bohužel takový mám.

je možnost využít i soukromých placených klinik...na druhou stranu alkoholici zaplatěj na dani z chlastu takovej ranec, že je v něm již započítána případná léčba a ne jen jednou :)
Beru fetáky, kteří šli do heráku či péčka dobrovolně, věděli kam spadnou..Bohužel alkoholismus je jiný, ožralů jsou plné hospody již od rána a někomu to problém prostě nedělá a může chlastat jako duha :silly:

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 21/01/2015 14:25

Kalas, asi ti je těžko, jsi už unavený.Manželka přestat pít nechtěla, nikdo jí v tom nezabrání, nevyléčí.Když nechce, tak nechce.Třeba syn dokáže opak, mámě předvede, že pít nebude.A i kdyby se léčba platila, pro alkoholika to motivace nebude.Léčebna Plocový stojí 3 týdny-60 tisíc, stejně to žádná motivace pro moji známou nebyla.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Ja - 21/01/2015 14:53

---

petrch napsal:
...Myslim, že spíš TVOJ ;)

Petrch,
...mysli za seba a píš iba o sebe, alebo o tom,
čo spoľahlivo poznáš a vieš!... nie dohady, domnienky(od JPP) atp.

Buď už konečne rovný chlap - nie klebetník, ohovárač a príštipkár!
Ja Ti Tvoju vlastnú hlúposť odpúšťam - s následkami sa už vyrovnaj sám... :(

Neobliekaj ma do svojich šiat a sám si nos aj svoje topánky!

A rozum už vo fľaši viac nehľadaj! (Je totiž úplne inde.) :P

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Catgirl - 21/01/2015 15:36

Je mi te upřímně líto. Musel jsi to mít těžký. A teď máš zlost na všechny alkoholiky na světě. To, že to nedokazes pochopit, chápu. Tuto nemoc jsi nezažil, nevíš, co alkoholik prožívá a cítí. Nechápu ale proč chodis na tyto stránky a urazis nás. Běž to raději řešit s psychologem. Tady jsou lidi, který se navzájem podporujou a snaží se přestat. Tahle diskuze tedy pro tebe není. Díky za pochopení.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 21/01/2015 17:11

Kalas, taky se mi nelíbí označováni alkoholismu jako smrtelne nemoci. A dovedu si představit lidi, co se na to vymlouvají, to by me taky stvalo. Je to psychiatrická diagnoza, zavislost, nepřijde mi fér prirovnavat to k rakovině a smrtelným fyzickým nemocem. Alkoholik MUŽE něco dělat. Člověk s rakovinou nebo ochrnutý nic moc nenaděla. V tom vidím podstatný rozdil

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 21/01/2015 17:14

Osobně chlastam hodne, několik lidi me tu za alkoholika označilo. Ale nikdy jsem nerikala, ze trpím

takovou nemoci. Je to moje odpovědnost - ja muzu, nejsem ne-mocna. I když je to sakra tezke

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil michal - 21/01/2015 18:19

Ahoj Dano.
Pokud si pouze ožrala a ne alkoholik, tak opravdu nejsi nemocná spíš bl.á :laugh:

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 21/01/2015 18:24

Těžký alkoholik nedokáže přestat pít sám , a léky na tuto nemoc nejsou žádné, proč by byly léčebny zadarmo,proč má alkoholik v léčebně normální nemocenku, proč by se alkoholismus léčil, to jsou ti doktoři tak hloupý?

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil michal - 21/01/2015 18:36

Alkoholismus nebo též závislost na alkoholu, opilství je chronické recidivující onemocnění postihující nejen celou osobnost postiženého jedince po stránce psychické a fyzické, ale i jeho blízké, zvláště pak rodinné příslušníky. Patří mezi nejzávažnější a nejrozšířenější formy závislosti. Obecně lze o alkoholismu hovořit tehdy, dosáhne-li závislost na alkoholu takového stupně, že škodí buď jedinci, společnosti nebo oběma. Tuto nemoc je možno léčit. Průběh závislosti na alkoholu je různý. Odlišuje se mimo jiné podle toho, jaký alkohol je zneužíván.

Takže asi víš lépe než lékaři, psychiatři, co to alkoholismus je...tak nám řekni lék a dostaneš Nobelovu cenu

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 21/01/2015 18:39

Ja žádný lék na alkoholismus nemam, přece si nejde myslet, ze to vyřešis pilulema. Tak jsem asi ozrala, nevim

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 21/01/2015 18:45

Mimochodem momentálně se řeší nova nemoc, aquaholismus, tedy nutkave pití vody;))

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Marketa - 21/01/2015 18:47

Je hodně alkoholiků co přestali sami a určitě deprese a psycho stavy taky měli. Je to o postoji a co alkoholik chce.Pit nepít. Když vím že mi je zle tak nebudu na to pít aby mi bylo na chvíli líp a jdu to řešit. Kdo má sílu pít a trpět. Což je horší než přestat,odtrpět si to a klid. Ten kdo pije dál tak prostě chce a ví, že bude trpět. Prostě má zmatek v hlavě ale nemoc to není. Tím jak si to obhajuje pití,za nemoc se schovává. Mluvím ze své situace a vím moc dobře je závislost.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil petrch - 21/01/2015 19:18

Nemoc to není, podle Markéty...tak konečně nám to tady někdo vysvětlil, tak at jdou psychytři do zádele, máme tady Markétu, na tu žádnej Nešpor a další nýmandi nemaj :laugh:

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil petrch - 21/01/2015 19:22

Dana napsal:
Mimochodem momentálně se řeší nova nemoc, aquaholismus, tedy nutkave pití vody;))

vody nebo vodky :blink:

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Marketa - 21/01/2015 19:25

:(Ti vyhovuje tato nemoc..?tvá věc....ono těch nemocí v tomhle století přibilo a lékaři neustále musí něco bádat a vymíšlet další a dalšínemoci... B)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Kira - 21/01/2015 19:28

Alkoholizmus je Svetovou zdravotníckou organizáciou /SZO/ v Ženeve vyhlásený ako choroba.
U kazdeho ma ineho priebeh a je dolezite aj v akom stadiu sa to clovek snazi zastavit. Pokial to este nie je v pokrocilom stadiu, tak to dokaze aj sam, potom sa uz liecit musi.
Ja napr. nesuhlasim v tomto s Libou, ze u kazdeho ma ten isty priebeh, kedze ide o tu istu chorobu. U kazdeho praveze ma iny priebeh a preto treba ku kazdemu aj pristupovat individualne.
Je pravda, ze pokial by to kazdy alkoholik zastavil vcas, nemusel by dojst do stadia, ze sa uz musi liecit. Lenze toto je problem, ako ma vediet co je vcas a ci je vobec alkoholik. Vsetci na okolo piju, tak ako ma on vediet, ze zrovna on ma nejaku poruchu a ze ma alkoholicke geny. Zvacsa pride na to, ked uz je neskoro a uz sa z toho nedokaze sam dostat.
Napr. co sa tyka Dany a Markety, ja osobne si nemyslim, ze ste alkoholicky. Len si radi vypijete, ale dokazete drzat mnozstvo alkoholu pod kontrolou, toto nie je podla mna alkoholizmus. To by museli byt alkoholici aj vsetci Taliani, Francuzi..Ved oni si daju na obed aj na veceru vzdy 2 pohare vina a takto to praktikuju cely zivot. Ale daju si to svoje a nemaju potrebu pokracovat a taktiez nepocituju ziadne abstinencne priznaky, ak si nahodou nedaju. Toto povazujem za normalne pitie a ich povazujem za konzumentov alkoholu a nie za alkoholikov, takze myslim si, ze aj vam je dost tazko pochopit ako to funguje u alkoholika, mate skor za to, ze ide o sebadisciplinu. Ale nie je to tak.

Dana pokial si myslis, ze napr. porovnavat to s rakovinou sa to nema. Tu rakovinu si vela ludi tiez uzenie nezdravym zivotnym stylom. Napr. ked niekto ma rakovinu hrubeho creva, ma na to dost velky vplyv aj zle stravovanie. Takze toho cloveka tiez netreba lutovat, ved mal zdravo jest. Ale ako mal vediet, ze akurat on ma jest zdravo, ked vsteci naokolo sa stravuju zle a im sa nic nestane. A tak isto je to aj s alkoholom. Vsade kde sa pozrieme, vsetci piju a pije sa pri kazdej prilezitosti.

Takze alkoholici do toho spadnu nevinne, robia len to co ostatni a odrazu sa zacnu s nimi diat velmi zle veci a pokial pridu na to, ze oni proste pit nemozu, tak casto je uz neskoro.

Ja sa napr. za to, ze alkoholizmus je choroba neschovavam, mne to praveze pomohlo uvedomit si zavaznost tohto problemu a vcas to zastavit.

A na alkoholizmus sa zomiera, takze je to aj smrtelna choroba. Ale vyhodou je, ze liek existuje a tym je abstinencia.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 21/01/2015 19:44

Výborně Kiro napsaný.Už víš!Jedině ten průběh-někdo se propíjí léta ke dnu, někomu to trvá daleko méně času, ale toho stejného dna alkoholického se dočkají všichni, když nepřestanou pít.Nikomu ho nepřeji zažít.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil petrch - 21/01/2015 19:48

Kira : pekne napísané

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 21/01/2015 19:49

Kiro, ano, asi je to filosofická debata... Je to spis o tom, ze není fér odvolávat se na to, ze je to nemoc a schovávat se za tim

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Luděk - 21/01/2015 20:01

Hlásím čtvrtý den abstinence, absťák odezněl a cítím se neutrálně. Jak psal Standa, nejtěžší bude znova se nerozpít. Mám zkušenost, že po nějaké době abstinence mi život bez alkoholu připadal takový nudný, šedivý.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil petrch - 21/01/2015 20:09

No právě a někdo ho prostě žít nechce..zvláš, když si ráno přečteš v novinách že postříleli 13 kluků co se v islámském světě dívali na fotbal a to se tam chlastat taky nesmí ;)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Petr N - 21/01/2015 20:19

Výborně Kiro napsaný.Už víš!Jedině ten průběh-někdo se propíjí léta ke dnu, někomu to trvá daleko méně času, ale toho stejného dna alkoholického se dočkají všichni, když nepřestanou pít.Nikomu ho nepřeji zažít.

To co píšeš se přece vůbec nemusí stát. Člověk, který si to uvědomí, tak se může zastavit dřív. Když to stopne dostatečně brzy, tak může jen upravit režim pití a do žádného dna/konce se nepropije.

Osobně jsem byl někde mezi:

Alfa - nedisciplinované pití, má kontrolu v pití (tento typ může trvat i desítky let). Většinou nepokračuje do III. stadia alkoholismu. Může přejít v gamu (nekontrolované pití).

a

Gama – zvýšená tolerance na alkohol, ztráta kontroly v pití, schopnost abstinence. Gama alkoholismus děláme dále na:
a) normální společenské pití (nepije "vše co mu přijde pod ruku", ale vybírá si)

Takových lidí tady je určitě víc. Do bodu Gama b) jsem se nepropil. (Asi čtyři okna za 23 let s různým časovým odstupem do toho nepočítám.

Gama
b) prodromální fáze (má okénka, ještě může přestat, občas nejde do
práce, těší se na alkohol, při „absťáku“ má třes)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 21/01/2015 22:05

_____

Také to spis vidím jako vývoj, nesouhlasím s tim, ze alkoholik potřebuje léčbu a ozrala to zvládne sám. To je zjednoduseni

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Kira - 21/01/2015 22:31

_____

Ja tiez nesuhlasim s tym, ze nakoniec kazdy musi skoncit zle. Pisala som dnes o tom v inej teme.
U niekoho je ta abstinencia nevyhnutna, ako naprikad u mna. Ja nemozem pit kontrolovane, ale to neznamena, ze tak je to u vsetkych. Su typy u ktorych to ide, Petr N je toho prikladom.
Je to u kazdeho individualne a kazdy musi najst tu svoju cestu, ktora mu neublizuje.

A pokial niekto dokaze pit kontrolovane, neublizuje mu to a ma z toho potesenie, preco by sa toho mal vzdavat?

V tomto to ja mam ako napr. Renata, aj keby sa mi podarilo dat malo a neopit sa. Ja z toho pocitu potom vela nemam, dokonca ma ten stav obtazuje. Citim sa dobre bud uplne triezva alebo bud uplne na srot, nic medzi tym ma, co sa alkoholu tyka, neuspokojuje :)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil petrch - 21/01/2015 23:07

_____

Dana napsal:
Také to spis vidím jako vývoj, nesouhlasím s tim, ze alkoholik potřebuje léčbu a ozrala to zvládne sám. To je zjednoduseni

Aha..takže léčebny jsou vlastně k ničemu...Kdyby si nebyla vypitá tak pochopíš, že např. schizofrenie je nemoc, která neni vidět, ale existuje(tvoje bláboly o rakovině máš proto, že nádor můžeš vidět, šáhnout si na něj) tim pádem vůbec nevíš co meleš, protože tvá představivost rovná se míň než nule

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Kira - 21/01/2015 23:35

Dani, ty napr. trpis uzkostnou poruchou. Tiez si myslis, ze to nie je choroba? Vies vela ludi ti moze napisat a coho sa bojis, ved to je blbost, len si nieco nahovaras a pouzivas to ako alibi na vela tazkych zivotnych situacii. Mozu ti povedat, ze ty sa za to skryvas, tak ako ty si myslis, ze alkoholici sa skryvaju za alkoholizmus.
Ale ja viem, ze tak to nie je. Uz som ti pisala, ze ten isty problem ma aj moja sestra, takze viem o co ide. Ale vela ludom sa moze zdat neuveritelne alebo az smiesne, ze sa bojis napr. cestovat MHD a ze ak to das, tak si na seba neuveritelne hrda. A tiez sa snazis proti tvojej chorobe bojovat ako sa da, tak ako vela alkoholikov, ale to neznamena ze tu chorobu nemas a ze si ju len nahovaras alebo ze sa za nu skryvas.
Uz som ti pisala, ze si myslim, ze ty alkoholicka nie si, preto presne nevies pochopit ako sa alkoholici citia. U teba je problem ten, ze na tvoju chorobu by si asi pit nemala, ale primarnym tvojim problemom nie je alkoholizmus.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil petrch - 22/01/2015 00:45

Kira :

Velice dobře napsané !!!
To s tim MHD je přesné.
Alkohol je silné anxiolitikum, tedy zbavuje úzkostí, takže dokáže na čas pomoct těmto lidem

že někdo neví, jak ty se cejtíš v pitomý MHD by taky mohl říci, že se za něco schováváš, protože se ti nechce do práce a radši se válíš s flaškou doma.
Když ty nejsi schopná pochopit, že existuje nemoc alkoholismus

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Liba - 22/01/2015 05:56

Popisovala jsem průběh alkoholismu, nikde netvrdím, že musí každý takto skončit.Spousta lidí si to uvědomí včas, přestane celkem lehce, někoho zarazí zdravotní problémy, druhého zase rodina...Alkoholik nemůže pochopit, že někdo pije, až chlastá víc než on, potíže s alkoholem nemá, nebude mít.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 22/01/2015 08:36

_____

Petrch: promiň, nenapsala jsem to jasné. Nesouhlasím, ze alkoholik musí podstoupit léčebnu a ozrala to zvládne bez léčebny. Zjednodušení. Navíc tak ani není alkoholismus definován. Vypita si nepripadam, ale možná jsem;)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 22/01/2015 08:47

_____

Asi to neumím vysvětlit. Rozumím, ze je to nemoc. Ale vyvolaná účinkem alkoholu. Takže mam možnost přestat!!! Úzkost neni vyvolaná tom, ze něco dobrovolně konzumuji. V tom proste vidím rozdíl.
Nevim jestli jsem alkac nebo ozrala, ale na nemoc bych se proste v tomhle případě nevymlouvala. Ano, narkoman je nemocný také, ale přece nejde, aby běhal a říkal, ze m smrtelnou nemoc!!! Jen mi vadí to vymlouvani. Pro hrazení pece stoprocentně jsem

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 22/01/2015 09:06

_____

Ja tomu rozumim, ze mi oponujete v tom, ze je to nemoc. To beru. Neumim to asi vysvetlit:)

Vadi mi:

1. kdyz se na to lidi vymlouvaji, jako : Jsem nemocny, nechapes to, tak piju

2. vadi mi vyraz smrtelna nemoc. nevim, ale pro me je smrtelna nemoc neco, co zakonite konci smrti. Mam alergii a nerikam, ze mam smrtelnou nemoc.

3. je to specificka nemoc. Protoze je vyvolana uzivanim alkoholu, coz je akt, ktery je dobrovolny. Uzkostne poruchy ani schizofrenie nemusi byt vyvolany tak, ze neco dobrovolne jite nebo pijete. Tedy je u alkoholismu cesta k lecbe, kterou si mohu zvolit. U uzkosti muzete neco trochu zlepsit, mate lepsi obdobi a silena obdobi, ale volit muzete jen ve velmi uzkych mantinelech.Stejne tak schizofrenik se muze poctive lecit a i nadale mit bludy a halucinace nebo trpet vedlejsimu ucinky leby tak, ze ma invalidni duchod. Kdyz nepiju, ovlivnim tim priznaky alkoholismu do obrovske miry.

Nejak tak:)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil Dana - 22/01/2015 09:13

A v bode 3 prave spociva ta obrovska nadeje:)

A asi mi vubec vadi i debaty na tema jsem nejsem alkoholik. Proste mam problem s pitim, vetsi, mensi, podle toho a podle toho, jaky jsem a jake mam zazemi a moznosti, musim volit lecbu. Pro me je to vazne sumak, jestli mam nebo nemam diagnozu. Mam proste problem, tak se pojdme bavit o tom, jak ho resit. A ne o tom - piju denne tri piva, jsem uz alkoholik?:)

A ja mam prave sakra problem, protoze jak psal Petrch, uzkosti vam zmensi, pokud uz jedou do akutni paniky, jen benzodiazepin nebo alkohol. coz me pekne sere:)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil Nikola1 - 22/01/2015 12:39

Ahoj Dano,
také trpím úzkostnými poruchami. Vlastně, když si tak vzpomenu, tak jsem je měla občas i v dětství. pak nějak vymizely.Ale pomáhal mi je překonat právě alkohol, jenže později se prohloubily po té, co jsem se probudila. pak již v noci, kdy jsem nemohla spát, a tělo jsem měla v jednom ohni. i když jsem brala AD, nepomohlo to. Také rivotrily, na nichž jsem byla závislá. Tk jsem to vždycky nějak přežila. Samotná abstinence byla tvrdá. Ty absťáky bych nikomu nepřála. Samozřejmě, že se v plné parádě objevila nedávno, ještě s panickou poruchou, ale díky psychiatrovi a terapeutce je už nemám. Úzkost je porucha, odporná, ale nemoc to není.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil Dana - 22/01/2015 13:27

Jo, absťák po benzodiazepinech ještě když ti je dává lékař, je super. O úzkosti tu neni OK nejak dlouze psát, to patři na jiné forum, tak téma odpouštím;)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu

Vložil Péťa - 22/01/2015 18:23

Proč by úzkost patřila na jiný fórum? Každej ochlasta si úzkost určitě prožívá, ať v důsledku pití, nebo se jí snaží přepít. Taky se nevymlouvam na nemoc, dělam to přece dobrovolně. Akorát že "dobrovolně" dělam i věci co dělat nechci(taky asi na jiný fórum). Potřebujeme někoho, kdo vysvětlí pojem svobodná vůle a jestli něco takovýho opravdu existuje.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil alas - 22/01/2015 21:28

Nikola1 napsal:
Úzkost je porucha, odporná, ale nemoc to není.
Jsem zajedno s Danou v tom, že je zbytečné řešit, jestli mám nemoc nebo ne - stačí, že mám něco, co mi způsobuje problémy. Ale jen tak pro pořádek, duševní porucha je tuším novější, "správnější" termín pro to, čemu se nedávno říkalo duševní nemoc. A ještě předtím šílenství nebo výstřednost. A ještě předtím prokletí nebo zase dar bohů. :P Ale jestli to chcete podle odborníků, v Mezinárodní klasifikaci nemocí podle Světové zdravotnické organizace jsou v kapitole "F00-F99 - poruchy duševní a poruchy chování" jak alkoholismus, tak úzkostná porucha.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 22/01/2015 21:36

Obojí jsou poruchy, ale už se mi to nechtělo rozepisovat, je to slovíčkaření;)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 22/01/2015 21:37

To bylo pro alas

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Le - 23/01/2015 00:01

Dana napsal:
Také to spis vidím jako vývoj, nesouhlasím s tim, ze alkoholik potřebuje léčbu a ozrala to zvládne sám. To je zjednoduseni
I já si myslým, že alkoholismus má nějaký vývoj a spousta alkoholiků se k závislosti prostě propije.
Myslím, že i zde platí, že pokud se chcete naučit nějakému dobrému zvyku (např. naučit se snídat), máte tu samou činost opakovat každý den, tři týdny a nesmíte vynechat. Pak se to stane vaším životním zvykem a jak se říká, zvyk je železná košile. Podle mě to platí i na špatné zvyky.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 23/01/2015 08:16

Le, moje laická teorie, ale taky mi to přijde hodne o zvyku. Zvykli jsme si tak trávit večery. Zvykli jsme si pít, když slavime. Když nás něco naštve nebo zklame. A musíme ten zvyk zlomit. Neříkám, ze nikdy nebudu pít. Ale první tyden abstinence byl nejhorší. Teď mam vecer rituál - čaj, seriál, a už jsem víc najeta na tenhle zvyk.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Renata - 23/01/2015 09:58

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil petrch - 23/01/2015 10:37

Bohužel chlapče např. ty se nemůžeš rovnat s doktorem..Protože ten se k svojí profesi "propil" zatím co ty si nula a nikdo ti to nezazlívá ;) (nula a těžkej primitiv)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil alas - 23/01/2015 12:15

Dano, jasně že je to slovíčkaření; já jen, aby to nebylo něco jako "úzkostná porucha je jenom porucha, zatímco alkoholismus, to už je nemoc, něco mnohem horšího"; i když myslím, že až takhle to Nikola nemyslela. :)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil Dana - 23/01/2015 12:40

;)

==========

Re: jak přežít první dny bez alkoholu
Vložil mmaeg88 - 10/07/2023 20:14

Antabus bez předpisu - https://euhealth24.com/cs/drug/antabuse
Tohle funguje jen u lidí, co přestat chtějí. Je to taková berlička, která funguje stylem - nechci pít tak

nepiju - přijde myšlenka se napít - berlička Antabus mi připomene, že pít nemám.

==========