

## Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Mova - 19/12/2010 11:58

---

Ahoj, teď v úterý to bude pátý měsíc, co jsem se nenapila. Je mi pouhých 21 let, ale pít jsem začala ve 13 letech. Alkohol byl velkou částí mého života - byl to způsob oslavy i zapomnění, potrestání sama sebe, zapomenutí...

Uvědomila jsem si, že musím přestat pít, jinak to se mnou špatně dopadne. Už mi ani nebylo fyzicky dobře...

Chuť napít se mám především v "krizových" situacích, kdy jsem předtím vždy sáhla po alkoholu - např. někdo mě naštvě, něco se mi nepovede. Zrovna tento týden jsem měla takovou krizovku, kdy jsem v jednu chvíli byla moc naštvaná a zároveň ukřivděná, typická situace, kdy jsem šáhla po alkoholu a opila se. Ale co teď? Když nepiji, jak mám řešit takové situace, myslím tím, jakým způsobem se mám uklidnit a zbavit se zlosti a rozčilení?

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Mova - 19/12/2010 16:54

---

Také jsem přemýšlela, že bych potřebovala se jít někam vypovídat...vlastně nikdy jsem o svém problému, o tom proč, jak a kolik piju s nikým nemluvila...

nyní beru ad, byla mi dagnostikována dysthimie..a právě nasazení ad a vidina šance nového života mě přesvědčila, že právě teď je ten nejlepší a nejvyšší čas přestat, a tak jsem přestala.

svému doktorovi jsem se snažila párkrát naznačit, že jsem opravdu pila hodně, ale on to vždy nějak přešel a nezabýval se tím :dry:

ale poslední dobou jsem toho plná a cítím, že bych chtěla někomu povědět můj příběh...

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil petrata - 21/12/2010 13:27

---

tak mova povidej, je treba to pustit ze sebe, a ja se chystam i na AA, neb tam opravdu parta laskavych lidi a podpora, odkud jsi?

ja praha, tedy kousek za prahou a nasi pili taky oba a v rodine vubec alkohol a zavislosti vsude kam kouknes, je to zdedene a

taky asi clovek nema naucene nejake dobre navyky jak zvladnout stres a krize, ale vse se da, 5 mesicu to je parada a 21 to je

super ze ti to tak brzy doslo, ja jsem v 21 skoro vubec nepila a pak jsem na VS zacla delat v baru, neb jsem byla bez peněz a

podpora z domu nic, takže škola a práce v baru, umelci ze...

tam pari vsichni, tak jsem nechtela trhat partu, pak jsem se rozesla s osudovym muzem...tedy tenkrat se mi tak jevil a bylo to, ten alkohol me jakoby uklidnoval. Roky jsem mela neuveritelnou vydrz a mela jsem jen moralni kocoviny, ale vzdy jsem vedela ze to nejak neni ok, ze to mam jinak nez ostatni,

ze ten alkohol asi zas takovy kamo neni, a tak. Pak vzdy nejaka pauza a vlastne fajn a pak zas ti cervici, lidi zabava a tak

proc ne, ze a uz se vezes. Ale vlastne me tento zpusob zivota ani nebavil, ani nenaplnoval a to jsem si

taky uvedoila, ze se chci venovat i sobe a svym potrebam a klid,  
ktery tak porad hledam najdu asi jinde nez ve flasce.

U nas doma je furt rachot, deti, zvirata a tak nekdy potrebuju i cas pro sebe, tak se naucit i relaxovat  
jinak,tak zatim ahoj a pisme si, petra

---

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Mova - 24/12/2010 16:42

---

ahoj petro,

no já studuju v plzni, už jsem na aa koukala kde a kdy jsou a možná se tam vydám, až budu mít čas...dneska štědej den, vzpomínám na ten poslední s tátou, jak zhrouceně vožrale seděl v křesle a ani nebyl schopnej si rozbalit dárky...

dnes je to po x letech poprvé, co jsem se dnes ráno neprobudila s kocovinou a kdy se nechystám jít večer vožrat...pamatuju si ty loňský vánoce a těch několik předtim - heslem bylo "hlavně nevystřízlivět" ...proč??

letos, snad je to téma ad, jsem se poprvé po snad osmi, děvítí letech těšila na vánoce! jakože fakt těšila, na tu pohodu, na všechno...neberu to jako mučení, jako ty leta předtim a nechce se mi ani brečet. viva la ad! jdu si ťuknout džusem

a ty petro, kolik ti je? dostudovala jsi?

---

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil petrata - 24/12/2010 18:30

---

ahoj mova,

pekny stedry den, u nas rodeo decka jedou s dary a ja tak pomalu smeruju k veceru a mam radost, ze za chvili vecer, mne bude za chvili 40 a

mam vystudovanou farmacii, takže to mam vse nastudovano a vyhodnoceno, ale dosla jsem k tomu ze alkohol neni vec intelligence ani vzdelani, nic o rozumu a vuli, a precetla jsem o tom i dost knih a treba i king a nohavica kteri jiz nepiji a byli na lecebne pisou oba o tech stadiich a v podstate je moment kdy si musis uvedomit ze bud na to umres nebo toho nechas.

ja jsem vlastne nikdy nepila nikterak tragicky, temer o tom nikdo nevedel, neb vetsinou sama a vecer doma, a kdyz jsem byla mladsi a dlouho jsem pri vs delala v baru, tak jsem mela obrovskou vydrz a nebyvalo mi zle ani jsem nedelala bordel ani nic. Mivala jsem jen moralni kocoviny, ale vzdycky jsem tak nejak vedela ze to s tim chlastem neni u me ok, otatnim to prisla zabava, ja nekde na pozadi mrazivy strach. Nasi pili oba a v rodine temer vsichni chlapi a vsichni se furt tvarili ze no problem. Mamka pak na me nalehani prestala, pamatuju si jak jsem brecela a premlouvala ji ze at toho necha, jinak ze ji nas vezmou atd. No fuj, a jak jsem vzdycky schovavala noze, protoze ona byla vzdy agresivni. A jak jsem si rekla ze ja nikdy, ale jak mam ten alkoholicky gen, tak vidis kam dnes pisu. Nejak jsem si to v sobe srovnala a verim ze to pujde, jo a jeste jsem se chtela zeptat co je to ten ad? Tak pekne svatky a zase napisu petra

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Liba - 24/12/2010 19:32

---

Movo, v Plzni jsou AA bezva, určitě tam zajdi, pozdravuj je odemně!V lednu tam pojedu.Jsem na tom videu tady na alkoholikovi, v té lásce alkoholické, tam je to krásně vidět, jak ti chlápci, co ještě pijí, obviňují všechny jen ne sebe, je to jasně , dobře vidět, já tam říkám, že kdyby mně děti natočily, já se viděla, slyšela, možná přestanu dřív.My se neslyšíme, pořád si myslíme, jak pijeme v pohodě, nikdo skoro nic neví, ví!

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Mova - 24/12/2010 21:24

---

libo, já jsem na to koukala, dělá se mi špatně, když potkávám takové lidi třeba na ulici, jsem na to hodně citlivá, mám to nějak spojené s otcem... :/  
kdy přesně v lednu sem pojeděš? možná by pro mne bylo jednodušší, tak "jít s tebou", protože se "trochu známe"...

kdyby mě někdo v mojich pitkách natočil? asi bych se ze sebe pozvracela!...

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Mova - 24/12/2010 21:37

---

petro, takže doktorka farmacie, to jsi dopadla ještě docela dobře, mohla sis třeba začít vařit herák nebo jiné dobrotky :laugh:

jaký knihy od nohavici a kinga konkrétně myslíš? možná by mi pomohllo, kdybych si takového něco přečetla..

a kdy a jak jsi začala hodně pít? píšeš o studiu vš, ale od toho už uplynula poměrně dlouhá doba, ne? a jak na tom jsi?

my už máme po večeři, dárky rozdaný...dostala jsem, co jsem chtěla, ale mám takovej divnej pocit. šla bych se opít, tak jako vždycky, ale už přece nepiju...

ad jsou antidepresiva. jít k psychiatrovi byla ta nejlepší věc, co jsem za poslední roky udělala...šla jsem za ním sice s jiným problémem /trpěla jsem OCD/, ale po krátké výpovědi o mém smutném mrveném životě poznal, že trpím i depresí...

přislíbil mi, že když budu brát ad, bude mi lépe a deprese ani nemusí přijít. tak jsem mu uvěřila...

nenápadně jsem se ho ptala, zda se na ně může pít, řekl, že jedna desítka jednou za čas nevaří...ale k čemu mi je jedna desítka, když potřebuju deset dvanáctek, abych se ožrala..

tak jsem se rozhodla, že přestanu pít úplně a dám šanci lékům, zda-li mi pomohou. měsíc jsem prospala, nejedla, třásla se a potila, ale pak nastoupil slibovanej efekt a mě je od té doby lépe, dobře... cítím se líp, jsem na sebe hrdá, že nepiju...

ale přeci jenom občas přijde den, kdy se úplně všechno nepodaří, nebo se něco stane, v podstatě cokoli, co mě rozhodí..a já mám chuť se napít..ne, spíš vožrat do sraček, do zapomnění, tak jak jsem to

dělala dřív...

ehm, třeba teď...

a co mě drží od toho, abych to neudělala? to vědomí, že beru ad a je mi s nima lépe, že kdybych na ně pila, deprese by se vrátila a kdoví, co by se pak stalo...

ale stejně se musím ptát - má to všechno cenu?

---

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil PETRATA - 25/12/2010 00:00

---

ahoj mova, u mne dobry, dum spi, ja trochu prejezena ale jinak ok, pekny stedry den, inu jak se mnou a mym pitim, jak pisu zacala jsem pit pozde az na VS a pak v tom baru jak jsem delala a popijela jsem si uvedomila, ze to asi nemam zcela pod kontrolou a piju vic nez chci, ale nejaky jsem mela asi dlouho silny organismus a nebylo mi moc zle a jsem ten tichy typ, co se radeji odporouci do samoty. Takze vlastne nikdy ani zadny problem krome blbeho pocitu na pozadi, ze petro pozor, tenky led, tohle nemas pod kontrolou.

Tak jsme tak s muzem popijeli, u nich v rodine se pilo dost a jak jsem byla z nasi rodiny trochu v stresu z alkoholu tak mi to prislo vlastne fajn, ze muze rodina byt spolu a popijet. Tak roky bezely a vzdy bylo obdobi kdy to slo bez alkoholu a bylo to fajn, a s alkoholem to bylo taky fajn, a pak problemy ve vztahu a stres s detma a vseho moc a pili jsme kazdy vecer vino a unava se zvysovala. Ale bylo i dost strizlivych veceru a to mne bavilo vzdy vic. Vlastne mam radeji cistou a jasnou hlavu. A pila jsem nejvic vzdy z nekonecne unavy a stresu. A minuly tyden jsem nejak pila vecer s muzem whisky a tvrde normalne nepiju a jak jsem to jak je mym zvykem prepiskla a nemohla spat a bylo mi ze mne samotne nahouby, ze co to furt se sebou delam, a tak jsem ani nevim proc dala do vyhledavace alkohol a vylezla tahle stranka a pak jsem 3 dny jen cetla a cetla a

nejak mi v hlave secvaklo ze vecirek skoncil a nemam to za potrebi a vubec ze uz jsem jaksi vypila dost. uvidim jak to pujde, neb znam i strizlive obdobi ale drzim se hesla anonym alkoholiku prave dnes se nenapijua co bude zitra nevim. A je mi dobre. a ty knihy King - O psani, a Hledani Jaromira Nohavicy, ja jsem toho za ty roky nacetla o alkoholu mraky, nejak jsem furt nechtela verit ze muze nejaka voda tohle udelat cloveku, a holt jsem si to asi i potrebovala odzkouset, a muze je to fakt krutak, ten alkohol, ani nevim co vsechno to bylo, vim ze musim vic myslet na sebe a naucit se relaxovat a odpocivat, neb u ne stres je spoustec cislo jedna, drzim ti moc palce, jak jsi mlada a cim vsim jsi uz prolezla, ale on ma asi kazdy tu svou cestu.

A na AA je opravdu prijemne, parkrat jsem tam byla a taky tam par lidi poslala a nepiji, je prima ze se muzes pobavit s lidma co vi a co te podpora, uvidim zda zajdu i ted, zatim se mi zda ze nepotrebujou, ale je to chuze po tenkem ledu, i kdyz ten vnitri pocit je, ze se mi nejak vyjasnilo ze alk neni pro mne. tak zase nekdy mova a drz se, petra

---

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Liba - 25/12/2010 06:12

---

Jasně, Movo, půjdeme spolu, i když to zrovna nebude moc zábavné, bude to konference A.Nevadí, představím Tě, uvidíš.Určitě tam najdeš zázemí, což je moc důležité.Řekla jsi psychiatrovi o svém pití?Ony ty depky můžou být z alkoholismu.Nemocný mozek sám sobě lže, namlouvá si vše možné,aby měl důvod po tom alkoholu šáhnout.Bacha i na prášky, taky možná závislost, abys to jen nevyměnila.Nikdy bych nevěřila, že lze žít takový hezký život,bez alkoholu, prášků, berliček.Žádný

---

problém se s tím nikdy nevyřešil, spíš naopak, a čistá hlava, klid na duši, to už bych neměnila nikdy. Když jsou okna, člověk je vydiratelný-já, fuj, když si vzpomenu na ty časy, byl to moc smutný život. Nyní starosti, problémy jsou, jistě, řeším je, neodkládám, žiju, protože nepiju. Chraňte si dívky ten život, užívejte ho, příliš rychle utíká. Jo, jedu tam 22.1. , ještě se domluvíme. Můj telefon-724 978 049.

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Mova - 30/12/2010 16:18

---

Libo, a mohla bys mi prosím odpovědět na původní otázku tohoto tématu? nějak si s tím stále nevím rady a na nic jsem nepřišla :/

já jsem svému psychiatrovi "na tvrdku" neřekla, že chlastám, jen, když mi psal léky, tak jsem se ptala, zda se na ně dá pít, že jsem zvyklá třeba na festákách pít, nebo třeba odpoledne ke kávičce drinčíček...pak když jsem přestala pít, a díky lékům se mi udělalo dobře, tak jsem se k chlastu několikrát snažila vrátit poznámkama jako "mno teď už vlastně nepiju, což je pro mě dobře, protože jsem předtím pila fakt hodně", ale on na to nijak nereagoval...myslím, že svým způsobem mě má za slušňačku a nechce si připustit, že jsem ožralecké prase...

když já jsem byla hodně v prdeli, co se týče mé nálady a ty ad mi opravdu pomohly, konečně totiž žiju a ne přežívám. víš Libi, já bych bez těch léků zatím nedokázala fungovat! teď se mi poprvé stalo, že jsem si 23. zapomněla vzít léky...a druhý den ? celý den jsem byla v prdeli, a večer jsem probřečela, pak mi došlo, že je to téma lékama...

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Mova - 30/12/2010 16:18

---

Libo, a mohla bys mi prosím odpovědět na původní otázku tohoto tématu? nějak si s tím stále nevím rady a na nic jsem nepřišla :/

já jsem svému psychiatrovi "na tvrdku" neřekla, že chlastám, jen, když mi psal léky, tak jsem se ptala, zda se na ně dá pít, že jsem zvyklá třeba na festákách pít, nebo třeba odpoledne ke kávičce drinčíček...pak když jsem přestala pít, a díky lékům se mi udělalo dobře, tak jsem se k chlastu několikrát snažila vrátit poznámkama jako "mno teď už vlastně nepiju, což je pro mě dobře, protože jsem předtím pila fakt hodně", ale on na to nijak nereagoval...myslím, že svým způsobem mě má za slušňačku a nechce si připustit, že jsem ožralecké prase...

když já jsem byla hodně v prdeli, co se týče mé nálady a ty ad mi opravdu pomohly, konečně totiž žiju a ne přežívám. víš Libi, já bych bez těch léků zatím nedokázala fungovat! teď se mi poprvé stalo, že jsem si 23. zapomněla vzít léky...a druhý den ? celý den jsem byla v prdeli, a večer jsem probřečela, pak mi došlo, že je to téma lékama...

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Liba - 31/12/2010 06:04

---

Chyba je, že jsi to doktorovi neřekla na rovinu!Může Tě léčit úplně na něco jiného, a přitom máš depky z chlastu!!!!Zkus to příště, je to nemoc jako každá jiná, nestyd' se.Já alkohol nahradila prací,peču, vařím o 107, příroda, les, zahrádka, kytky, koníčkama, pomáhám alkoholikům, vnuci.....v léčebně jsem před Tv kamerama tvrdila, že si najdu ženicha, nemám čas.Časem poznáš, kolik věcí Tě baví, kolik jich proplouvalo kolem Tebe, nebyl čas je vnímat.Baví mně život, spousta lidí si myslí, že piju, protože se pořád směju, podezřelá, veselá!Dávno už to nikomu nevyvracím, neočišťuju se, kašlu na ty starosty.Jsem naprosto svobodná, volná, dělám jen to, co mně baví, kromně práce, to vím, že tam musím, ale i tak i když se šéfem je pořád zle, nevadí, stejně tam je něco pozitivního, může být hůř.Díky své abstinenci jsem našla sílu, chuť žít!A to jsem byla v totálních sračkách, nula, hovado, hnus.A stačí se radovat z maličkostí vážit si jich, jsou všude, jen je chtít vidět, slyšet, ...moc všem přeji, aby poznali tu radost z nepití,a jaký ten Nový rok si uděláme, takový bude.

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Mova - 31/12/2010 10:42

---

achjo, napsala jsem sáhodlouhou odpověď, ale někam se poděla a nejni tu, takže znova:

ahoj libo,

já jsem k doktorovi původně šla s úplně jiným problémem, který vůbec nesouvisel s chlastem, ale když jsem začala vyprávět o svém /smutném/ životě, doktor přišel na to, že mám deprese.

Ale sama nevím, jak to u mě na začátku bylo - co bylo první - deprese, nebo alkohol? Totiž, začala jsem se pravidelně opíjet ve 13, 14 letech, ve 14ti mi umřel otec, to mě jistě ovlivnilo...samozřejmě znám ty poalkoholový deprese, šílenost, vloni jsem kvůli nim málem se vykašlala na školu, protože můj týden vypadal asi takto - v neděli příjezd na kolej a rychle do hospody se opít, v pondělí se opít, v úterý popít, ve středu a čtvrtě opít a v pátek domu, kde jsem šla taky pít...v mezi čase mezi opicema jsem většinou jen ležela a byla jednoduše v prdeli, v prdeli ze sebe, z chlastu, co jsem zas vyvedla, ztrapnila se, co jsem díky chlastu posrala a že kašlu na školu...takže výsledkem zas byla deprese, kterou jsem se snažila zapít...

Když jsem přestala pít a kouřit, tak jsem začala sportovat a kupodivu, on ten sport vážně vyplavuje endorfiny, takže mě to začalo ohromně bavit a v novém roce se chystám chodit cvičit aspoň třikrát týdně, pokud to škola dovolí...

ale mě jde v tomto tématu o trochu něco jiného - jelkož byl alkohol dlouho velkou součástí mého života, zbylo po něm jaksi velké prázdné místo a já teď tápu, čím ho mám zaplnit. Např. něco se mi povede/nepovede - šla jsem to zapít, ale co mám dělat teď? jak se mám odměnit, nebo potrestat? víš co tím myslím?

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Liba - 31/12/2010 11:44

---

Na AA poznáš výborný lidi,přátele z celé republiky, světa.Sport jen doporučuji, bezva.A odměny?Těch je!Máš jistě něco ráda, nebudeš ani po nich toužit, abstinence Ti přinese bohatství dost.Trest, nějaký vymyslíme!!Jsi jen člověk!

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Ivana - 17/02/2011 17:29

---

Ahojte,...

Já se teď snažím nepít.. je to 2 a půl měsíce.. skoro.. s 1 výpadkem v průběhu.. a myslela jsem, že bude fajn, když nebudu pít. Že všechno bude fajn když omezím pití- škola atak.. Pití jsem omezila a škola stojí za nic. Samozřejmě procházím, ale je to špatný... A ze začátku mě abstinence naplňovala nějakým štěstím, radostí, odhodláním..

A teď..?????? Nic mě zase netěší (jako v období, kdy jsem pila 1x týdně a těšila se jenom na ten den, kdy se opiju..) .. Moje koníčky mě nijak neuspokojují. Dřív jsem fotila ale teď mi přijde všechno o ničem.. Všechno je takový prázdný.. Pořád spím, nic nedělám.. a fakt nevím co mám dělat..

Jediný co mě těší je myšlenka na chlast... :(

---

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Liba - 18/02/2011 07:21

---

Ivano, opět:Zajdi na AA, někam na doléčování.Tohle bývá u abstinence, nejdřív euforie, pak depky, mozek chce pít.Rychle něco dělej, protože to nevydržíš nepít.Vydrž.

---

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Ivana - 18/02/2011 10:10

---

..já už víc jak půl roku chodím do Aklubu... Na jednu stranu jsem ráda, že už nepiju.. na druhou si ale myslím, že to bylo v podstatě moje jediný štěstí.. Pila jsem proto, abych se měla fajn.. abych byla šťastná.. ale pak se to nějak pokazilo a ani to pití mi nestačilo.. Opíjela jsem a depky mě doháněly aj v opilosti.. A to už pak začal být hnus..

..jasněže mi ty týdenní setkání v Ačku dávají dost.. ale.. chci se mít fajn a mám pocit, že moje štěstí je jenom v chlastu.. všechno ostatní stojí za....

---

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Květa - 18/02/2011 12:57

---

Tak jo Ivo, krátkodobé štěstí a depky...? Jsi statečná, stále bojuješ, už jsi z toho hodně unavená, na klubech ti to asi někdy může líst pořádně na nervy, asi nejsi sama, přesto tam lidi stále chodí a ty co na tom jsou mom. líp tak podrží, už jenom tím, že je vidět, že to jde, objeví v sobě cosi čemu tady na fóru holky říkají pokora. Uspokojivé výsledky ve škole zadarmo nikdo nedosáhne, bojuj dál,nevzdávej to, máš spouty hezkých chvil před sebou, práznotu zaplníš z jiného zdroje, kde nebudeš muset zaplatit krutou

daň...

=====

**Re: Čím jste nahradili alkohol?**

Vložil Mova - 18/02/2011 12:59

---

Květuško, když ty to vždycky napíšeš tak krásně, až mi srdce poskočí a nejradši bych byla abys tu byla a objala mě u toho...a já bych od tebe načerpala trochu tý síly...

=====

**Re: Čím jste nahradili alkohol?**

Vložil petrata - 18/02/2011 13:07

---

ahoj mova,jak to jde? uz to sedlo? kdy jdes na prvni lekci?

=====

**Re: Čím jste nahradili alkohol?**

Vložil Květa - 18/02/2011 13:38

---

Víš Movi, bez dobrýho parťáka Líby, by tady moje příspěvky nebyly úplné, víš co myslím? Kdybych mohla, tak bych tě moc ráda objala a vím, že Líba také a hodně, na její rady dej Movi.

=====

**Re: Čím jste nahradili alkohol?**

Vložil Ivana - 18/02/2011 13:44

---

Do toho Aklubu.. chodím k psychoterapeutce.. nějaký skupinový sezení bych nedala.. Mám dost problém s vyjadřováním osobních věcí a docela dost je pro mě těžký vůbec některý věci říct té terapeutce..

Minulej rok, když jsem pila, tak ve škole bylo všechno lepší, bez problémů.. Letos jsem ve čtvrtáku a zanedlouho je tady maturita a fakt to potřebuju dát.. Jenže bez toho chlastu se nějak nemůžu soustředit.. Nedokážu se nějak donutit učit.. Narvat si to učení do hlavy.. Moc to nezvládám..

=====

**Re: Čím jste nahradili alkohol?**

Vložil Květa - 18/02/2011 13:55

---

Maturitu fakt dát potřebuješ a fest. Nojo, když ty si teď pamatuješ chvíle kdy to ještě šlo, když jsi se napila, ale co ty depky potom? I když je maturita téměř za dveřmi, stejně i za tu dobu by ses propila ani nechtěj vědět kam a maturitu bys asi nedala a 4 roky v háji, neriskuj, jsi dobrá, že držíš, zkus najít jiné řešení, najdeš ho...

P.S. Podpoř mozek pomalými cukry, okyslič ho pitným režimem, po hodině učení nahraď 10 min. jinou aktivitou, donuť teď pro tebe důležitěj orgán, aby myslel taky na něco jiného, než na ty klamný informace...

---

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Ivana - 18/02/2011 14:03

---

Jasněže vím, že by to šlo hodně rychle.. ale kdybych pila s mírou.. Prostě denně pár panáků.. Jenom tak hodit se do pohody.. Bylo by to fajn..

-> je mi jasný, že by se to postupem času dostalo do starých kolejí a vždycky když se to vrací k vykalování, tak je to horší a horší..

..Místo chlastu zkouším trávu.. Jako taky to navodí takovou pohodu (vím, že je blbost místo pití začít hulit..) .. Ale všechno mi přijde jako pitomost..

---

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Květa - 18/02/2011 14:14

---

Ty jo, Ivo, víš, že konzument trávy zaznamenává vjemy zkresleně nebo chybně v čase. Budeš v tom učení mít akorát pořádněj chaos. Je to asi děs zažívat tohle všechno zastřízlivá, ale myslíš, že to dáš, když neřekneš a dost, teď budeš moje hlavinko přemýšlet o tom co oči přečtou?

---

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Liba - 18/02/2011 14:18

---

Ivano, lžeš sama sobě, nechtěně třeba!, ale s pitím jde jen pít dál, ne se učit. Každopádně s ním bys dopadla moc zle, nemysli na chlast, nevymlouvej se, máš jistě spoustu koníčků, zájmů, přátel, lásek, ....tisíc dalších věcí, co Ti alkohol nahradí, ale na rovinu-Chceš? přestat pít?

---

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Ivana - 18/02/2011 14:21

---

Já se nějak nedokážu soustředit na to, co čtu.. můžu se půl hodiny šprtát, to ještě de.. ale pak najednou

z toho totálně vypadnu a přemyslím zase nad něčím kolem chlastu.. Což je skoro pořád.. Nějaký depky, schůzky, výčitky,..  
..K tomu vypadat před všema v pohodě je taky záhul.. Rodiče ani sestra neví, že mám problém s alkoholem.. což je docela dost komický..

=====

### Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Liba - 18/02/2011 14:21

---

A na sezení nemusíš vůbec mluvit, jen poslouchat, taky Ti to něco dá, a najednou se rozpovídáš, bez donucení, jen tak, budeš chtít sama, a poznáš, jak se Ti uleví, aspoň na AA to tak funguje.

=====

### Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Liba - 18/02/2011 14:24

---

Komické to jistě není, chlast máš usazený v mozku, začíná Tě ovládat a honem přestaň se studem, s komedií, že jsi ok, bacha!!Nejsi v pořádku, víš to moc dobře sama, cítíš to, dost schovávání, ani terapeutka Ti nemůže pomoc, když to před ní skrýváš, neblbni.

=====

### Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Ivana - 18/02/2011 14:29

---

Chtěla jsem nepít.. proto jsem tam začala chodit.. TEĎ..?? nevím, už si nejsem tak jistá..  
VÍM co mi dává chlast.. jak mě postupem času válcuje, ničí.. Vždyť z té doby jak jsem pila si teď zpětně moc věcí nepamatuju..

=====

### Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Květa - 18/02/2011 14:30

---

No, nemáš to teď vůbec jednoduchý, nevzdávej to, bojuješ s vlastním orgánem ( mozgem), postupně a opakovaně mu předkládej svoji reálnou potřebu, nedávej mu věci, které zahání mom. nepříjemné stavy, nudu, trénuj ho, máš ještě čas.  
V rodině by ses měla svěřit, potřebuješ podržet, kdyby vaši neměli jasno co ten problém obnáší, doporuč je k té terapeutce, aby tě ještě více nezatížili, ale dostala se ti ta správná podpora, kterou by tě jistě chtěli podpořit :)

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Ivana - 18/02/2011 14:35

---

Ale já jim to nemůžu říct.. Já bych je tím hrozně zklamala.. Opovrhovali by mnou..  
..pár kamarádů ví, že jsem v totální pasti.. že mám problém s chlastem.. ze začátku jsem se na ně obracela.. ale teď už nechci.. nechci je pořád obtěžovat těmahle idiotskýma problémama, který se točí neustále dokola..  
- s terapeutkou se snažím jednat fér.. Ví že nejsem v pohodě..

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Květa - 18/02/2011 14:40

---

Stejně si myslím, že rodiče něco tuší, třeba neví, že je to takhle vážný, takovýhle problém snad v rodině nejde úplně ututlat. Seber odvahu seřaď si myšlenky a promluv s nimi. Ale hlavně, jak píše Líba, jstli vůbec chceš pomct, rozhodnout se musíš sama. Možný je i nemožný.

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Ivana - 18/02/2011 14:46

---

Nevím jestli ví, že s tím mám nějaký problém.. dřív jsem se fakt hodně opíjela.. Totálně.. někdy jsem ani nevěděla, jak jsem se dostala domů.. A to se táhlo hodně dlouho.. opíjela jsem se aj v týdnu.. Dřív jsem měla pravidlo (kvůli škole) že budu pít jenom o víkendu, ale pak mi to už bylo jedno..

...Mamčin taťka, mamka(už nežije..), a bratr měli problém s alkoholem.. Máma za nima nechce jezdit a my je navštěvujeme 1x za rok..

Jsem sráč.. Bojím se.. Mám strach, že by mě taky poslali do pekla.. Jsem idiot.. Nechci jim to říct.. NIKDY..

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil ivlik - 18/02/2011 14:48

---

Ivuš, poslechni Libušku, zkus ty AA. Nemusíš mluvit, jen poslouchat a zjistíš že nejsi sama na problém, to hodně pomáhá. Poslechnout si, posoudit. Nemusíš tam docházet pravidelně, zkus to. Jsou tam všichni na jedné lodi. Že Ti něco nepomohlo můžeš říct až když to zkusíš. :)

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Ivana - 18/02/2011 14:51

---

...ale já mám strach tam jít.. :(

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil ivlik - 18/02/2011 14:55

---

Taky jsem měla strach, strach z léčebny, strach z dalšího bytí bez pití, strach, strach, strach, proč? Jen nás brzdí od skutků, vždyť co může piják ztratit když se rozhodne nepít, kocovinu, abstáky atd.... Překonat strach, vyžrát na něj to chce odvalu

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Květa - 18/02/2011 14:57

---

Ivo, nejsi vůbec idiot, jsi statečná bojovnice, jen na to jsi nějak moc sama, nic nepij, nehul, raději se vybul, nebo jdi ven, oběhni město, přemýšlej co bys pro sebe mohla ještě udělat, abys do toho srabu nespadla znovu. Když rodičům řekneš, že už jsi udělala první krok a že budou následovat další, podpoří tě.

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Ivana - 18/02/2011 14:59

---

..Jenže já na to asi už nemám.. Nějak mi dochází síly..

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Ivana - 18/02/2011 15:05

---

jenže já normálně nebrečím.. jsem pořád v pohodě (aspoň se snažím vypadat).. Ale poslední dobou to jde zas všechno do kopru.. Brečím jak malý dítě...

Nechci nikoho potřebovat.. Nechci se na nikoho obracet.. VÍM, že chlast je zlo, že se potřebuju na někoho obrátit.. na svoje kamarády, přátele... rodinu.. Ale nemůžu...

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Květa - 18/02/2011 15:08

---

Ivanko, to by ses divila kolik síly potápějící člověk dokáže v sobě objevit a použít pro svoji záchranu. Nedej na pocity, běž do reálu a pak systematicky do přípravy na maturitu.

Ivi, kdyby ses nechtěla na nikoho obracet, tak bys sem nenapsala, neboj se jdi dál.

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Ivana - 18/02/2011 15:11

---

ale... já už poslední dobou spíš přemýšlím, nad tím... zapíchnout to... Prostě... já už fakt nevím jak dál a začíná mě to naprosto pohlcovat a nedávám to... a mám takový sebedestruktivní plány..

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil ivlik - 18/02/2011 15:12

---

Jak píše Květuš, síly je dost jen ji sebrat i odvahu. Chce to motivaci. Budiž Ti motivací vlastní budoucí život. Mít se rád a nenechat si diktovat chlastem jak žít.

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Ivana - 18/02/2011 15:13

---

právěže život už mě nijak netěší...

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Květa - 18/02/2011 15:14

---

A teď někdo doma je?

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Ivana - 18/02/2011 15:15

---

jasný.. sestra je doma..

=====

**Re: Čím jste nahradili alkohol?**

Vložil Květa - 18/02/2011 15:18

---

Ivuš, a hulila jsi teď? Jestli jsi tento stav nevyvolala trávou.Jak jsi na tom?

=====

**Re: Čím jste nahradili alkohol?**

Vložil Ivana - 18/02/2011 15:21

---

Ne, fakt jsem nehulila... Tyhle stavy.. to není jakože teď.. najednou.. tuhle myšlenku mám už dýl.. jenom jsem se ještě neodhodlala ji zrealizovat, protože pořád ještě nevím, jestli to chci udělat..

=====

**Re: Čím jste nahradili alkohol?**

Vložil Květa - 18/02/2011 15:27

---

Ivo, je na čase, že začínáš mluvit o čem uvažuješ, musíš se cítit hrozně, dej se teď do „kupy“, a jestli na to máš, promluv se setrou, řekni jí, že už máš delší dobu problém a že do toho jdeš čelem,skuz zavolat terapeutce, kam se máš mom. obrátit, jednej, nevzdávej to.

=====

**Re: Čím jste nahradili alkohol?**

Vložil Ivana - 18/02/2011 15:33

---

Sestře to NIKDY neřeknu.. Terapeutce volat nebudu, protože ji nehodlám pořád obtěžovat.. Setkáváme se 1 týdně a prostě jí nebudu volat.. Nemusíte mít strach nebo tak, dneska (ani o víkendu..) to nezapíchnu, páč mi k mému plánu chybí pár věcí a odvaha.. A odvaha a odhodlání je něco co už moc nemám.. Je to jenom.. prostě mám pocit, že jsem ve všem selhala.. že jsem sráč.. ubožák.. a jednoznačně pitomec.. stydím se za to, že mám problém s alkoholem.. jsem trošečník..

=====

**Re: Čím jste nahradili alkohol?**

Vložil Květa - 18/02/2011 15:56

---

Ne, ne Ivo, jsi bohatá ve zkušenostech, které Vám mladá slečno budou motivací, že maturitu doděláte,

budete mít vzdělání a život před sebou, který se konat na pustém ostrově nebude, žádný trosečník tomu věřím, že to dokážeš milá lvo :)

=====

### Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Ivana - 18/02/2011 16:08

---

Díky za důvěru, ale já to zas tak optimisticky nevidím.. Pevně doufám, že tahle depka mě brzo přejde.. Mám chuť si urvat hlavu.. Je to fakt na nic..

=====

### Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Květa - 18/02/2011 16:29

---

Taky doufám, že se lvo - statečná bojovnice už uleví, příští týden poreferujte terapeutce, jak mirezně Vám bylo, třeba najde ještě nějaké řešení, zdravím.

=====

### Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Mova - 18/02/2011 16:30

---

víte, je to teď jak na houpačce, někdy dobře, někdy hůř...ted' zrovna hůř!  
už se nemůžu dočkat pondělka, beru to tak nějak jako spásu, že mi tam konečně zas někdo něco k sobě řekne...co mám dělat!  
sama ze sebe sem v prdeli a nemám chuť do čehokoli.

=====

### Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Ivana - 18/02/2011 16:51

---

..Když jsem nepila na Silvestr (byl to přesně měsíc co jsem nepila)myslela jsem , že už všechno zvládnu.. Byla jsem na sebe hrdá, že jsem se dokázala udržet a nedat si ani kapku.. Byla jsem plná naděje a odhodlání, že všechno už půjde jenom líííííííp... ŽE NEPOTŘEBUJU ALKOHOL..  
Teď..? zase sedím totálně v pasti.. v depce.. s myšlenkami, že nemám nárok na to, mít se fajn.. Že štěstí je pro mě nedosažitelná věc.. že na to prostě nemám.. :(

=====

### Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Mova - 18/02/2011 16:57

---

jo ivo, tak to jsme na tom stejně...ale holky tady se nám snaží ukázat, že to vážně cenu má, to nepítí, že je to vážně dobrá volba a lze tak žít...jen to prostě nejní tak jednoduchý, ale co v životě jednoduchý je, že

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Ivana - 18/02/2011 17:05

---

Nic není lehký.. Někdy si říkám, že střízlivost je fajn.. že si můžu povídat s lidma, který jsem dlouho nepotkávala (vyhýbala se jim).. Pamatuju si co dělám.. a i když nepiju, tak je mi fajn.. ale pak se něco podělá.. a už mi ta střízlivost nepříjde tak fajn..

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Liba - 18/02/2011 18:54

---

Ivano, mrkni na ten dokument ke stažení na této diskuzi, ne proto, že jsem tam já, ale velice dobře uvidíš tu cestu alkoholika, ty výmluvy....advokát a operní pěvec, to je dobře vidět, jak to jde od rána...všichni jim údajně ubližují, křivdí...oni chudinky chlastají.Tak chceš dopadnout?

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Ivana - 18/02/2011 19:07

---

Jasněže nechci..

Uvědomuju si, že všechno to jsou jenom záminky.. všechno.. já si to uvědomuju.. ale.. prostě nevím.. Moc dobře vím, že alkohol nic neřeší.. Vím, že mi nepomáhá.. ale.. :(

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Liba - 18/02/2011 19:17

---

Jaký ale, jen se na něj pěkně naštví, přímo naser, ponižuje Tě, ničí, hnusný chlast, dost!

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Ivana - 18/02/2011 19:20

---

momentálně mě ničí depky... shcýzy.. všechno kolem toho podělanýho života..

---

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil ivlik - 18/02/2011 19:47

---

Ivuš a Movy, moc dobře vím jak se cítíte a psát vám že to přejde je asi frázování, ale jak jinak věřit že bude fakt líp a to s chlastem a jinýma náhražkama nedocílíte. To je bludnej kruh. Ivuš nevím jak dlouho abstinuješ, ale mě trvalo rok než jsem jakž takž depky odvrátila. Vrať se, ale už s nima umím pracovat, taky se naučíš. Teď momentálně to vypadá jako bezvýchodná situace, ale tak mladý člověk toho má tolik krásnýho před sebou ale s chlastem neeee, chvílku dobrý ale pohltí Vás at chcete nebo ne. Do ničeho se nenut a jestli se Ti nechce nic dělat nad ničím přemýšlet, tak si lehni, spi nebo odpočívej. Vždyť ta dušička potřebuje taky voraz. Hlavně odolat a nechodit pít. ;)

---

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Ivana - 18/02/2011 19:58

---

Jak dlouho nepiju..? Nepila jsem od 1. prosince.. jenže pak se něco podělalo.. Byla to jedna hodně vyschýzovaná situace.. (Jednoho kamaráda údajně vyhodili ze školy, odešel z domu a nechal prý papír s tím, že si něco udělá.. Což se nakonec vysvětlilo, že je pitomost. -> rodiče ho z domu vyhodili, ve škole měl problém s jedním předmětem a nenechal žádný papír o tom, že si chce něco udělat.. A když jsme se večer potkali, tak já jsem se nějak potřebovala nějak uklidnit a prostě jsem si dala několik loků vodky..) Takže doopravdy od posledního napití to je teď přesně měsíc... Jestli ty depky budou rok, tak to fakt nedám..

Jinak já pořád spím.. a naši mi nadávají za to, že jenom spím.. ale pro mě to je jediná možnost, jak se od všeho dostat.. všechno zaspát..

---

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Ivana - 19/02/2011 17:54

---

Achjo.. další debilní den.. kvůli nemoci se už 3. den válím doma v posteli a je to fakt na nic. Pořád do mě rýpe sestra a fakt mě to už hodně vydeptává. Pořád se hádáme.. Nenávidím ty hádky.. Vždycky do mě začne šít, naprosto si to užívá.. Chci už někam vypadnout.. vysmažit se.. Mít se fajn.. :side:

---

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Liba - 19/02/2011 19:56

---

Nenamlouvej si nesmysly, omluvy, už Ti otrnulo, chystáš se znovu na tah???Ivano, vzpamatuj se!!!!!!!Hádají se všichni sourozenci.

=====

## Re: Čím jste nahradili alkohol?

Vložil Ivana - 19/02/2011 20:03

---

Bohužel (bohudík?) se nikam nechystám.. My se ale hádáme pořád. Se ségrou, s našima.. Já bych třeba stála o to, abych jim mohla všechno říct, požádat je o pomoc.. Ale nemůžu. Nevím jestli fakt neví, že jsem v naprostým hajzlu nebo to prostě nechcou vědět.. Mrzí mě to.. Hodně..

=====