

strizlivuma ocima

Vložil petrata - 20/12/2010 03:55

ja jsem se dnes rozhodla prestat pit, dnes je den D a zacinam na svet se divat strizlivyma ocima, jsem sama ze sebe a sveho piti unavena a znechucena, poprosila bych o podporu a pokud se nekdo prida k akci strizlive vanoce budu rada, tak jak pise honza nechlastame, petra

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil petrata - 01/01/2011 20:17

tak akce strizlive vanoce i silvestr za nami a ja jsem v poradku, nepiju a kazdy den si tady procitam a mym heslem je prave dnes se nenapiju, vim ze je to malo dni ale neco v me hlave je jinak, prestala jsem si rikat ze jiz nikdy atd, ale proste ziju den ze dne a alkohol je okolo i vedle a nejak mi to nevadi, tak pokud se chce nekdo pridat, muzem se podporovat, pekny rok 2011 sobe i Vam vsem, petra

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Liba - 02/01/2011 05:28

Peťo, ze začátku abstinence je každý den malý zázrak, těší Tě to, nás jistě taky. Vidíš svět úplně jinak. Nacházíš ten klid, důstojnost, nestydíš se za sebe, netrápíš se kvůli chlastu.....nezkaž si to! Jsi dobrá.

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil petrata - 02/01/2011 10:21

dekuji za podporu libo, vcera jsem narazila i na tvuj pribeh a je to velika sila co vsechno clovek prezije, jake nasbira zkusenosti, uf, ja jsem vdecna za tohle forum a pribehy, neb ctu o tech koncich a verim ze nemusim az na dno, a vazne tolikrat jsem si rikala, ze uz nebudu pit a vzdy se nejaka vymluva nasla a ted mam nejaky respekt nebo pokoru nebo co, ze proste mejdan skoncil a uz jsem vypila co jsem mela a ted je cas zit a divat se strizlivyma ocima. a hlavne vim, ze kdyby to na me prislo hned volam, jdu na AA nebo pisu, tak peknu nedeli, mazem s deckama ven, je krasne, petra

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil petrata - 01/02/2011 11:04

tak jsem zase upadla a porusila abstinenci, zacalo to nenapadne, na navsteve u pratel, dala jsem si s

nima sklenku vina, ani nevím proč, a další den doma už dvě skleničky a večer už jsem si nutně večer musela otevřít a vypít lahev, ach jo, to vnitřní nutkání je hrozné, ztráta pozornosti a falešný pocit že to přesně mám pod kontrolou, nemám a začínám zase znovu, nastává na sebe a blbě mi je, no dobře mi tak, tak zase od začátku, ach jo

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Jana - 01/02/2011 11:20

Držím palce petro, nepiju 2 měsíce a koketuju s myšlenkou dát si skleničku vína,takže "díky " Tvou zkušenosti radši NE !!!!!

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil petrata - 01/02/2011 11:25

ne ne ne nedávaj si ten mozek alkoholicky se hned chytne, nestojí to za to, ani jsem si to neuzila, jen jsem to víno pila a pila, jako automat, úplně zbytečná zkušenost, jako bych to neznala, tak se můžu podporovat, já jsem celou dobu ani neměla chuť, vždycky když se něco slavilo jsem si dala čaj nebo víno a v pohodě, až teď ani nevím proč, to je na tom nejhorší, že jsem přestala být pozorná a sup už je..

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Jana - 01/02/2011 11:40

Já jsem na tom podobně, při oslavách, v restauraci a tak ani nemám na alkohol nijak zvlášť chuť, teď co abstinuju. Máme alkohol doma, nijak mi to nepříjde, ani na alkohol nemyslím, ani se mi o něm nezda. Spíš tak podvedeme večer mě to napadne, dát si skleničku vína...to byl můj čas, kdy jsem pila a jenom vyhradně to víno.

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil petrata - 01/02/2011 11:47

no já jsem taky večer a víno ale už se mi přestalo líbit jak to mám automaticky a taky jsem neměla tu zálopu a ráno mi bývalo dost zle a pak jsem našla tenhle web a jak jsem si to četla tak mi došlo že mám ten alkoholický gen a nerada bych tedy skončila blbě, a ono to jde i bez toho alkoholu, není to žádná katastrofa, i když večer když je člověk unavený po celém dni, hm ale prostě musím přijmout, že to není pro mě a že večírek skončil, ty proč nepiješ?

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Jana - 01/02/2011 11:57

Protože jsem zjistila, že se už na to začínám každý večer těšit, na to, až si otevřu láhev vychlazeného bílého vína a budu popíjet.. měla jsem to jako rituál. přišlo uvolnění, přitom nemám žádné stresy, dobré zaměstnání, celkem slušnou finanční situaci. Ráno mě pak bolívala hlava a měla jsem výčitky svědomí, že něco není v pořádku.

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil petrata - 01/02/2011 12:15

no to je presne ono, proc si ten fajn zivot jeste nezlepsit a uz to je, je to fakt zradne, ten alkohol, u me to chce pokoru a nespekulovat, fuj kocovina je odporna a dobre mi tak, tak si navzajem budem drzet palce a informovat se,mej pekny den, ja uz mazu pro decka do skoly

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil ivlik - 01/02/2011 20:55

Ahojte děvčata,to je přesně ono,odměnit se,odreagovat se, těším se tak proč si nedat,všichni pijou,proč já bych si nemohla dát.Přesně takhle jsem to měla i já.Rok,dva,tři,nevím najednou jsem po tý flašce začala automaticky šahat,v obchodě,šla jsem pro pečivo a automaticky flašku vína a doma pak u telky slastné opojení.Alkoholizmus se plíží pomalu a o to je zrádnější.Petroto,ale výčitky si nedělej je to pak začarovaný kruh.Zkusila sis to,zjistila jsi že to nejde,že v tom zas lítáš a jsi bohatší o zkušenost.Já jsem po první léčbě taky pořad neměla jasno,pořad jsem nechápala že už nikdy a že když si dám" jen maloučko".Z maloučka jsem do půl roku byla zpátky.Ted konečně můžu říct,že už je mi to jasný,ale nelituju ničeho a ani se neobvinuju.Půjde to děvčata uvidíte. :cheer:

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil petrata - 02/02/2011 08:28

dekuju ivlik za tu vlinost a podporu a opravdu je treba asi mit jasno, ze ja ne a uz nikdy, ono je to asi vec mozku, ze se jednou naucí se tak uvolnovat a uz je, ja uz se tesim na jaro a na zahradu a pohyb, to mi pak to uvolneni prijde takove snadnejsi, tak jo jdu na to a uz se ani nezlobim na sebe, je to zkušenost a jdeme dal, pekny den damy

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Květa - 02/02/2011 09:02

Ahoj Petroto,

pan dotkor Mlčoch tu má v hlavní liště v kolonce : ke stažení prima knížku od primáře Nešpora pod názvem : Jak překonat problémy s alkoholem. Uvádí tam i zkušeností lidí, je čtivá a užitečná, posílám malou ukázkou:

Kartička kamarád

Pan A si na kousek tvrdého papíru napsal výhody, které mu přinese, když nebude pít. Na druhou stranu kartičky si napsal některé nevýhody, které by mu další pití přinášelo. Kartičku nosí u sebe. Když dostane chuť se napít, anebo když se chce utvrdit ve svých dobrých předsevzetích, kartičku si přečte. Když ho napadne nějaký další, pro něj důležitý důvod, proč nepít, na kartičku ho doplní. Kartička mu pomáhá si udržovat dobrou abstinentskou kondici, proto ji považuje za kamaráda.

Je tam spousta dalších věcí, které by Vás třeba oslovily více než-li jsem vybrala :)

Víte co chcete a máte jasno a to je v takovém případě nad zlato :)

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil petrata - 02/02/2011 09:33

dekuju kveto, vy jste tady vazne skveli, je to dobre tohle forum

a rady a pomoc, kuknu na ty knihy at mam po vecer za strizliva co cist, tak tak

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil ivlik - 02/02/2011 09:55

Nešpor je skvělejší, vydiš kartičky jsme v Bohnicích používali a zapoměla jsem na to dát to tu do placu. Taky se těším na jaro i když má zima svoje kouzlo mám v tomhle období trochu depky a chybí mi sluníčko.

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil petrata - 02/02/2011 10:55

a tak snad jiz to slunko se k nam vrati, dnes hromnice, tak o krok vice, je to zajimave clovek tou alkoholovou zkusenosti neco ztrati, ja predstavu o sobe jak vse zvladnu a jsem silna,

hmm s alkoholem se neda bojovat, ze... a zase neco ziska,

treba zrovna zde, podporu a pochopeni a nove pratele na dalku a to se mi libi, tak damy pekny den vam a budu podavat hlaseni...

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Jana - 02/02/2011 11:02

Alespoň mně jsi, Petro, pomohla v takovém malém rozhodování, v sobotu máme oslavu a tak jsem si myslela, že bych jednu skleničku mohla...ale radši ne, beru Tvoji zkušenost za svoji a tak zase radši nealko....

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil petrata - 02/02/2011 11:19

no jani nedelej to, nestoji to za to, moje vcerejsi kocovina me uplne vratila zpet k tem neprijemnym pocitum, fuj jak je clovek cely jakoby obnazeny a v nepohode,je ten strizlivy zivot takovy jednodussi aspon mne se zda, neni to tak nahoru dolu, oslavovat jde i jinak, ja vzdy kdyz nepiju mam akorad mensi toleranci k tem recem co lidi zacnou po urcitem mnozstvi alkoholu vest, ale co to se pak seberu a jdu spat a rano se mi prima vstava a nic neboli, hlava se nemota, i tak to jde, tak co..

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Šárka - 02/02/2011 13:16

Ahoj Petro, jsem zde nová a velice mne zaujalo vše co jsi napsala. Mám pocit, že to jsou mé zkušenosti. Znovu se přesvědčuji, že jen tak občas a trochu se napít to někomu prostě nejde. Pořád si myslím, že to zvládnou sama dostat zpátky pod kontrolu. Myslíš, že to lze? Nebo jediná cesta je úplná abstinence? Jsem ráda, že jsem tento web našla. Děkuji Šárka

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil petrata - 02/02/2011 14:56

ahoj sarko, no zcela uprimne si myslim a pribehy ostatnich jasne ukazuji, ze kdyz mas ten alkoholik gen tak je to bud anebo, ja jsem si cele roky myslela, ze muzu pit jako ostatni, ale nemuzu, a to se neopijim do nemoty, nedelam ostudu, takova vzdelana a kultivovana bytost, nikdo by to neveril. kdyz jsem se to snazila nekomu rict, neverili mi. Ale ti venku jsou jedno, u mne ve vnitru je to jinak, ja jsem na pozadi vzdy vedela, ze je to s tim chlastem u me hra s ohnem, ze je to prostredkem jak se vzdalit te realite a starostem a vzdycky jsem se bala, ze sefuje on- alkohol a ne ja. A to jsem vzdy mela i obdobi kdy jsem nepila vubec nebo malo a pak to zas nabralo na obratkach. Uz nechci ten kolotoc a s nicim bojovat. Je to moje nemoc a da se to resit tou trvalou abstinenci, vecirek proste skoncil, kdybych mela cukrovku asi taky nejim sladkosti, bych rekla. Ale ta predstava ze navzdy a nikdy, no nevim. Me se libi co rikaji anonymni alkoholici, nevim co bude zitra, ale prave dnes se nenapiju.

a když si čteš ty příběhy tady, tak mě to dost inspiruje a pomůže udržet směr. I když jsem teď upadla, nevadí vstát a jít, tak se můžeš přidat, petra

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Jana - 02/02/2011 15:22

Na tomto webu pod záložkou alkoholismus jsou skutečné příběhy alkoholiků. Je tam příběh 45 leté ženy o své závislosti a boji s ní. Četla jsi ho, Petro? Jestli ne, tak to stojí za přečtení. To je tak nějak vzdáleně dost podobný příběh mému.

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Liba - 02/02/2011 15:36

Dovolím si napsat svůj názor. Šárko, jestliže jsi podělila geny alkoholika, nikdy nemůžeš pít kontrolovaně. Znáš to už sama. Přisáháš si, že fakt jen pár skleniček, a jdeš domů, ale brzy najdeš omluvu, a piješ vesele dál, nedokážeš zastavit pití. Skonči s tím, dokud je čas, rozjedeš se natolik, že budeš otrok alkoholu, nula, nic, bude Ti nejmilejší na světě, až Tě zabije.

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Květa - 02/02/2011 15:40

Jani, ten příběh je napsaný o Haně, která je tu zaregistrovaná, ikonu má žluté kačátko a přispěla ke dvěma stům příspěvků. Začala sem psát, když pan doktor otevřel toto fórum, je bezvadná, když budete mít čas přečtete si její příspěvky.

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Jana - 02/02/2011 15:45

Květo, já právě i ty její příspěvky přečetla, proto jsem si dovolila svůj příběh k jejímu přirovnat. Už sem ale nepíše, usuzuju z toho, že zdárně abstinuje ??????

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil petrata - 02/02/2011 16:11

tak tak jani, cetla jsem ho a taky se v mnohem poznavam,
takove to jako ze mne by se to nestalo a preci ja nejsem alkoholicka,uz to slovo,no fuj... a
houby,alkoholik je alkoholik,
tusim to o sobe davno a tenhle web mi fakt pomohl si to otevrene priznat a nestydet se, muze se to stat
vsem a mne taky,
ona i tohle je zkusenost k nezaplaceni, a tu pokoru a respekt to citim jako nutnost, nejsem mistr sveta a
piti proste pod kontrolou nemam, a mit nebudu, tak to proste je a diky vam damy za podporu a
zkusenosti, to jsou dary tohohle moderniho sveta a internetu, ze jo? :)

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Jana - 02/02/2011 16:23

Včera jsem na jednom webu našla názor jednoho lékaře z AT poradny, kde na dotaz, zda je možno pít
kontrolovaně a jak je to se závislostí odpovídá: Zkusit nepít 3 měsíce, a pokud se neobjeví žádné
příznaky odvykání, abstáky a bez problémů to vydržíte, pravděpodobně se nejedná o závislost a je
možné po této době zkusit kontrolovaně pít. Jaký je Váš názor na toto, dámy ???

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Liba - 02/02/2011 16:39

Já kdysi klidně vydržela nepít 3 měsíce, jenže, jak jsem si lízla, byl konec.Přímo jsem chlastala.Takže je
to sporné.Jen Ty víš, tušíš, že něco není v pořádku.Okna, taky se člověk počurá....to už jsou náznaky
alkoholismu.

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil petrata - 02/02/2011 16:42

no ja nevim ja jsem mela pomerne dlouho obdobi ze jsem nepila vubec, ani me to nechutnalo, pak jsem
delala na vs brigadu v baru a tam pili vsichni a ja jsem mela dlouho velkou vydrz a nebylo mi zle, pak
jsme hodne cestovali a v krajinach kde se nepilo me to ani neprislo, a kdyz jsem cekala deti a pak je
kojila tak me to taky ani nejak nenapadlo, ale vzdy kdyz jsme zacli doma nebo s kamarady posedavat
tak jsem mela chut pit dal a nejak nebyla ta zaklopka. No ja nevim, me ten alkohol vlastne vzdy i trochu
desil, jak v urcitem momente prevezme vladu, no a taky jsem dlouho neumela kdyz me spolecnost
nudila se zvednout a jit, tak jsem i pila s nima. Ale to vse mi neprijde dulezite, dulezite pro mne je to
poznani a uvedomeni, ze to proste nejde kontrolovat a asi ani nechci. Vuci alkoholu jsem proste
bezmocna a uz na sobe nebudu verim pachat zadne experimenty. tak nejak to vidim ja, a to jsem o tom
nacetla spousty i mluvila s lidma, ja myslim ze to musi rozhodnout kazdy sam za sebe, jestli je nebo
neni, ze to ti zadny doktor nerekne, i kdyz co ja vim, spousta lidi chlasta prvni ligu a maji pocit ze nemaji
problem, a treba ani nemaji, kdo vi kde je ta hranice...

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Jana - 02/02/2011 16:50

To je jasný, že to musí každý si rozhodnout sám a v podstatě i "vyzkoušet". Nevejdeme se všichni do pomyslných tabulek, kde je ta hranice alkoholismu se taky nedá nijak vymezit. Na každého to taky působí jinak, teď myslím po stránce fyzické. Někdo chlastá první ligu a jaterná testy jak abstinent a obráceně.../jsem biochemik povoláním, proto mě i tohle zajímá.../. je fakt, že asi sami nejlíp víme, jak na tom jsme a jestli jsme k sobě krutě upřímní nebo si lžeme.

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil ivlik. - 02/02/2011 23:32

přesně tak děvčata, je to individuální, já to měla podobný jako Petra a najednou jsem zjistila že v tom docela slušně lítám a nedalo se s tím už přestat. Hranice nejsou a jak není záklopka je to vždy ohrožení. Jestli znáte film "ROK DÁBLA" Jarek Nohavica tomu říká alkoholický kopec. Někdo jde nahoru dýl a někdo tam vyběhne rychle a pak už jen padá.

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Liba - 03/02/2011 05:56

A ten pád je děsně rychlý, zastavit nejde, pak dno, konec.

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil petrata - 03/02/2011 08:45

dobře ráno damy, no já mám ještě k tomu pít a abstinenci i vždy potřebu nových návyků a vím že je třeba dávat pozor na ty krizové situace, u mě stres a únava a naučit se uvolňovat i jinak, to by mě moc zajímalo co vše jste si v tom přechodném období do života zaradily vy, protože jedno je jisté, že ten pocit uvolnění a relaxace alkohol navozuje rychle a efektivně, život v tomto světě je často stresující, v létě se mi to zdá snadnější člověk je venku a na vzduchu, ale teď zima, přemyslím proč jsem po té lahvičce sahla a ono se ve mně vždycky začne sbírat napětí a roste a roste a pak to člověk tím alkoholem jako odspuntuje, to se jednoznačně musím naučit identifikovat věci, to asi taky k tomu patří, nebo jsou to zaminky, aby tělo dostalo dávku? já vážně nevím, stáhla jsem si ty nesporné knihy tak budu pročítat. To bude asi to slavné bazéní...že, ale celou tu dobu asi 5 nebo 6 týdnů mě to vážně ani nenapadlo a nebyl důvod a pak najednou sup a už to jede... to jak děláte když to na vás přijde to bazéní? děkuju petra

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Ivlik - 03/02/2011 09:11

tak přesně takový nástup jsem měla i já. V léčbě jsme cvičily s doktorem Nešporem jogu a mě to tak chytlo, zdokonaluju se v ní a cvičím pořád je to nesmírně uvolňující a protistresové. Čistí tělo i mysl a moc mne to baví. Pak jsem si udělala kurzy Reiky, tam jsem se zase naučila mít se ráda a brát s nadhledem vše co se kolem děje. Pomáhá to. Bažení už nemám, ale je to opravdu o tom srovnat si to v hlavě, nepřipouštět si to špatný co se kolem děje. Vidět to hezký a to horší vypouštět.

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Liba - 03/02/2011 09:22

Já zase si dělám malé radosti, potěší mě vidět hezké věci....večer si to dám dohromady, je velká radost a řeknu si, že kdybych pila, přijdu o to! A hlavně, v AA platí - když cítíš na sobě něco! zavolej kamarádovi z AA, prober to, pomůže, je to ověřené, je to taky hlavně pořád něco dělat, koníčky... a kdo chce, je furt něco na práci. Já nestíhám ani půlku toho, co mám v plánu..

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil petrata - 03/02/2011 09:52

dekuju damy, ja mam konicku dost i fajn praci co me baví a vlastne je muj zivot pekny, jen si toho asi i nabiram moc, jsem takova turbo zena a pak tu hektiku prepisknu a pak se uvolnim alkoholem a on je to takovy rez, je mi pak blbe ale napeti je z tela pryč, mam i cislo na AA a muzu teda kdyby to na me prislo zavolat i tobe libo? neb trochu mam strach uz se znam, ze kdyz je ta mira napeti neunosna, tak ten mozek jde za tim co zna i kdyz racionalne vim ze je to k nicemu a jen na chvilku, na to je dobre i tohle forum, cist si ty konce a jak je to cesta jen dolu... Asi ta pojistka by byla libo dobra, tvuj telefon si najdu je tady nekde vim. Uz se vazne nechci vracet tam kde uz to znam a nic noveho me neceka. tak dik zeny

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Květa - 03/02/2011 10:11

Petroto, Líba zapoměla ještě napsat jednu věc, kterou ona dělá a která pomáhá: myslet i na druhé, normálně si v zorném poli i v mysli udělat prostor pro ty druhé a když je potřeba pomoci. Všeobecně jsou kolem nás lidé kteří na tom jsou podstatně hůř a jejich duše je plná krásných a obohacujících věcí, jen jsou někdy moc hluboko zastrčený pro neštěstí, které je potkalo.

Jano, myslím si, že Hana je na tom dobře, škoda, že odmícela, byly to hezký chvíle co sem psala, uměla řešit věci s humorem, hlavně s Ivou - Ivlikem, která se vrátila. Hanka byla hodně otevřená a přímá a někdy to tady za to i schytala, třeba to byl důvod odmíčení.

Přeji vám oběma úspěšnou cestu na kterou jste se vydaly a která, jak už víte stojí za to.

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil ivlik - 03/02/2011 12:05

Květuš taky na Hanku moc ráda vzpomínám, byla s ní přča i v tak vážný věci. Určitě je v pohodě, jen asi řeší jiné věci. Já sice taky, ale ráda přispívám dobré věci a ráda se dělím o zkušenosti. Pokud se aspon jeden alkoholik vydá naším přičiněním cestou abstinence je to úspěch a pocit k nezaplacení. Dochází ke mne domů jedna paní už v hodně pokročilém stadiu, povídám si s ní radím a zaznamenávám pokroky, jde to u ní pomalu, nechce "zatím" léčebnu, ale stejně tam asi dospěje. Hance pomohli v Laxusu vzpomínám jak z ní sršela energie a byla nadšená léčbou i sama sebou a o tom to je :cheer:

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Květa - 03/02/2011 14:01

Ivliku,

snad sem někdy Hanka písne a dopíše ten svůj příběh i Radim. Tvoje příspěvky si myslím hodně pomáhají máš přehled a nikdy nejsi od věci. Chodili za mnou taky dva muži co měli potíže s alkoholem, jeden zemřel na ulici na dehydrataci a druhý uhořel.

Jak působí alkohol na člověka se v dnešní době díky lékařům už hodně ví, ale málo se na to dbá i mluví.

Pořádáme v našem městě Kluby Zdraví formou menších skupinek, byla jsem požádána, jestli bych něco o alkoholu připravila i když nejsem vůbec přednášející typ zkusím to, budu se muset naučit dělat s prezentačním programem, no nevím jak to zvládnou, ale je fakt, že mě tohle téma nějak drží.

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil petrata - 03/02/2011 14:33

je to holky velka pomoc od vas a velka uleva moc si o tech vecech promluvit i takhle na dalku a je fakt ze ja se rozhodla

hned jak jsem si zacla cist, ty pribehy jsou totiz tim necim alkoholickym dost podobne a pro mne to byla jasna zprava prestat spekulovat a uvedomit si ze jak jsem na tom a jak opravdu nechci skoncit a i to ze kdyz se clovek vrati zpet a muze sem napsat udelal jsem chybu, ale zase vstanu je fajn a citim i tu kolektivni silu, ja takovy ne moc kolektivni typ, jakoby ta zkusenost bezmoci s alkoholem cloveka nejak polidstvovalo, nebo co? hm zajimave to je tady. tedy

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Liba - 03/02/2011 15:59

Jasně, že mě můžeš zavolat kdykoliv, ale prosím, než se napiješ, už jsem zažila telefonáty opilých, o ničem! Jen mě nežádej, ať Ti dojde ve 2 hod. v noci pro flašku, jako se mě to taky stalo! Prý pomoc! Ale nyní, od neděle budu týden v jedné léčebně dělat chytrou, vyprávět, jaká je strízlivost.....doufám, že v pátek už budu doma. A je pravda, že si dělám vlastně tu pomoc pro druhé i pro sebe, nezapomínám, jaká jsem byla, a ten pocit, radost, když někdo začne abstinovat, držet se, a já už na něj zapomenu a on napíše, poděkuje, to bych tancovala radostí.

Re: strizlivuma ocima

Vložil petrata - 03/02/2011 16:07

to neboj, ja kdyz piju tak nikoho neotravuju, mam takovou tichou alkoholickou a samotarskou, a je to vlastne takova pojistka kdyby mne napadlo spekulovat ze co by kdyby jen jedna sklenka a tak, uvidim zda to na me prijde, zatim se mi jevi ze mam jasno, tak si drzim palec a díky libo,

Re: strizlivuma ocima

Vložil Liba - 03/02/2011 16:31

Ty palce Ti držím i já, až modrají!! A neděkuj, jsme lidi.

Re: strizlivuma ocima

Vložil Dáda - 20/02/2011 00:14

Ahoj lidičky :) Dlouho jsem se jaksí nemohla smířit s tím, že už se nikdy nenapiju. V léčebně mi to došlo asi až po dvou měsících. Víím ale, že to jinak nejde. Mám geny alkoholiků, jsem závislá a napít se trochu, nezastavím to a budu v tom pěkně lítat, nehledě na ty výčitky a deprese co by poté přicházely. Takže pro nás závislé něco jako kontrolované pití asi nebude.... Snažím se vše nahrazovat nealko nápoji. Dokonce jsem doma měla kamarádku a udělali jsme si šampanské s jahodama. :-). Nejdříve dostala šok, ale řekla jsem jí at se podívá na etiketu. Sekt Bohemia nealkoholická... trošku jsem si z ní chtěla udělat legraci. No neměla bych ani to, říkají doktoři, že by to mohl být spouštěč... Určitě mohl, ale pro mě nebyl naštěstí.. :-). Vařím si také hodně bylinkové čaje. Prostě tekutiny. Jediné co mě trochu štve, začala jsem hodně kafovat co nepiju alkohol. Asi jsem to trochu nahradila... no moc dobré to není, ale zatím to jinak neumím..

Re: strizlivuma ocima

Vložil Liba - 20/02/2011 05:52

Dádo, tělo je ještě v šoku, chybí mu, bude chybět alkohol. Připrav se i na alkoholické sny, nelekni se jich!!!! Nevzdávej tu abstinenci, prožíváš začátky, ale bude jen lépe, najdeš klídek, pohodičku, smích! Nezapomínej na doléčování! AA, Akluby, Klusy.....něco ve svém okolí jistě máš, jdi tam! Nebud' na to sama.

Re: strizlivuma ocima

Vložil petrata - 20/02/2011 06:36

dobře strizlive rano, dada a libo ahoj,
nejak mne to dnes rano vzbudilo dum spi a tak si tady ctu a vidim ze pribylo opravdu hodne prispevku, tezke i radostne pribehy, ja hlasim ze jsem stale fit a bez alkoholu a opravdu mi pomaha si to tady cist a tak si to v hlave rovnam a rovnam.
chut na piti nemam a kdyz prijde tak mam ty pojistky, telefin na AA a na libu a tento web, tak uvidime, budu podavat zpravy,
jo a mela jsem libo prvni desivy sen, ne o alkoholu, ale se mi zdalo o rodine a dost jsem jim teda nadavala a rikala veci co nebyly nikdy vyruceny, takže asi se to zpracovava na vsehch urovnich a to je dobre, divala jsem se i na ten film s meg ryan a nejdulezitejsi mi tam pro mne prislo jak si potrebovala s abstinenci srovnat ty osobni hranice a definovat svuj prostor,
to se mi taky deje, ze nektere lidi jaksi nemohu vystat, tak sbalim a jdu, coz jsem kdysi nedelala a nechut k nekomu casto vyresila tim ze jsem se otupila nejakym alkem. Hodne veci je mi jasnejsich a vidim je tak jak jsou. ta realita a její prijeti to je pro mne ted dulezite, a vida jak jsem se rozepsala, ani clovek nevi nez zacne psat co v sobe ma, takže tak nejak, peknu nedeli preji

Re: strizlivuma ocima

Vložil Liba - 20/02/2011 07:23

Petrato, je to bezva! Sny bývají nechutné, živé, vzbudíme se vyděšený, ale pak je radost, že to byl jen sen. Víš, stačí jen , že víš, že máš ten telefon, kdyby něco! Už i to uklidní, že jo? Mě na tom filmu bolelo vše, už jsem ho viděla, dá se stáhnout, nejvíc mě bylo líto dětí. Vlastně všech. Jdu dělat snídani, vnuci se budí, začíná kolotoč, ale bezvadný, kdybych pila, neužívala bych si tohoto štěstíčka, kluci jsou u mě rádi, blbneme, hodujeme, lítáme venku, to je aspoň život! Krásný!

Re: strizlivuma ocima

Vložil Dáda - 20/02/2011 15:12

Líbo já vím doléčování je důležité. Chodím do Almy, k psycholožce a teď jsem šla na absolventskou léčbu. Když mám problém řeknu to psycholožce a chodím i na skupiny. Zítra už se těším, měla jsem nějaký melancholický ubrečený víkend :- (..hledám i práci a tak to nějak na mě dolehlo.... Jo a ty sny

občas mám , že jsem někde opilá

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Ivana - 26/02/2011 22:00

Za těch několik střízlivých dnů mi dochází spousta věcí. Když jsem pila, tak mi nic nedocházelo, nezatežovaly mě žádné důležité (životní otázky), nevšimla jsem si spoust věcí..

Teď si hrozně moc uvědomuju co pro mě znamená rodina. Moji rodiče, kamarádi, přátelé... Že i kdybych se na ně chtěla obrátit s prosbou o pomoc, tak nemůžu.. Hlavně rodičům.. Uvědomuju si, že jim to **VŠECHNO HROZNĚ MOC CHCI ŘÍCT** (hlavně mamce..) ale nemůžu jí to říct, protože jí nechci ublížit..

Je to perný. Teď momentálně se cítím být v pořádku, jak už docela dlouho ne (a není to tím, že jsem pod vlivem jiné omamné látky..) Mám se celkově fajn.. Jenom se musím smířit s tím, že se nemůžu obrátit na člověka, kterýho hrozně moc (nejvíc) potřebuju a tím je moje máma.. A už si to snad docela uvědomuju.. a všechno bude fajn.. Prostě si to musím vyžrat celý sama.. Jsem naprosto zklamaná, ale přesto nemám chuť sáhnout po flašce. Jsem ze sebe dost zhnusená..

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Liba - 27/02/2011 06:02

Ivano, mamka ví jistě víc, než si připouštíš.Jen jí to vše řekni, určitě ti pomůže.

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Květa - 27/02/2011 08:39

Ahoj Ivo,

neboj se svěřit mamce, když mě bylo 15, spolykala jsem prášky, protože jsem si myslela, že mě nemá ráda,i když jsme si nerozuměly tak, jak jsem si představovala já, vzájemně jsme se podporovaly a pomáhaly si,poslední 4 roky jejího života nemohla chodit, starala jsem se o ní, jak hodně mě měla ráda mě došlo až teď, když už nežije. Řekni jí co teď prožíváš, že z toho chceš ven, že už pro to hodně děláš a že se zároveň bojíš.Nebud' zhnusená, že máš chuť sáhnou po flašce, to má chuť jenom tvůj mozek, ale ty ho teď potřebuješ úplně na jiné věci, které se s chemickou látkou, která je v alkoholu neslučují, ba přímo vylučují :blink:

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Ivana - 27/02/2011 09:13

Já ale nevím jestli by mi pomohla.. jestli by mi CHTĚLA pomoc.. a to mě fakt nehorázně děsí, že bych jí všechno vyklopila a ona by mi nepomohla.. Kdybych jí všechno řekla, tak bych byla totálně na dně.. Asi bych se naprosto zhroutila.. Nechci aby mě tak viděla..

Ona si doopravdy myslí, že se mám pořád hrozně moc fajn, nic nedělám a jenom se bavím. Užívám si života a jsem naprosto v pohodě.. Tak proč jí kazit tuhle iluzi tím, že jsem prase.. Že když začnu pít, tak nemůžu přestat a pak jedu v tahu několik dní..že mám neustále nějaký deprese, výčitky.. že jsem několikrát přemýšlela nad sebevraždou a jednou sem byla fakt neuvěřitelně blízko všechno skončit.. Mám chuť mlátit hlavou do zdi.. Naprosto všechno si z té palice vymlátit..

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Liba - 27/02/2011 09:53

Já bych to riskla, mamce vše řekla.Podobné pocity jsem také mívala, léta, naposledy, když jsem maminku viděla, promluvili jsme si, poznala jsem, jak jsem se pletla, mýlila, ubližovala nám oběma, asi i vědomě, výmluva pro pití.Maminka zemřela brzy po našem rozhovoru, jsem moc ráda, že jsme si stihli vše důležité říct.

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Ivana - 27/02/2011 11:53

já si právě myslím, že ju chráním tím, že nic neví.. Myslím si, že nevědomost je síla.. Aspoň pro ni.. Vím o 100 záporech proč jí to neříct a 1 proč jo.. jednoduše ji potřebuju.. :dry:
Předtím jsem si neuvědomovala, že by mi na rodině mohlo tak záležet.. že by pro mě rodina mohla něco znamenat.. Ale teď mám pocit, že ta moje střízlivost a jakási celková vnitřní pohoda stojí na tom, jakej mám vztah k rodině.. Potřebuju se na ně obrátit, ale jsem srab..

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil květa - 27/02/2011 11:55

Ivo, nejde o to : všechno co mám ve vnitř hodit na mamku, od toho máte terapeutku, máma tomu problému třeba moc nerozumí,ale je to tvoje máma, která tě má ráda.
Zhlavy se vše vymlátit nedá, ale máte bezvadnou možnost si to tam srovnat s pomocí kam docházíte.

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Ivana - 27/02/2011 12:28

Setkávání s terapeutkou mi dává dost..Ale je to naprosto cizí člověk.. Ani teď nevím, jestli tam chodím

ráda. Je pravda že mi to pomáhá a díky ní si můžu srovnat spoustu věcí v hlavě.. Ale hrozně mě to vždycky (skoro vždycky) na nějakou dobu vydrtí.. Není fajn uvědomovat si některý věci a mě to pak dostává do ještě větších depresí.. Mám pocit, že mi dá vždycky hroznou čočku..

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil petrata - 11/05/2011 17:32

tak ja hlasim,ze jsem zase kde jsem byla...opijim se a opijim a nejde prestat...strizlive mesice pryc...nastvana a unavena na sebe a ze sebe...boze muj to nikdy neskonci...mam takovy strach ze to nedam a ze se mi tobude opakovat...porad dokola

=====

Re: strizlivuma ocima

Vložil Dáda - 11/05/2011 21:56

Ahoj Petrotato, už jsem tady dlouho nebyla. Abstinuji už půl roku a před tím jsem byla v léčebně v Bohnicích. Proč se tak trápíš? Proč se nejdeš léčit? První věc je uvědomit si, že to sama nezvládám a nechám si pomoci.

=====