

Pití alkoholu z nudy

Vložil Pavel Novák - 25/10/2015 19:33

Abstinuju už pár měsíců a za tu dobu jsem si uvědomil, že největší potřebu napít se mám v době, kdy se nudím. Musím neustále něco dělat, protože nuda a poflakování je pro mě hodně nebezpečné. Máte to taky tak?

=====

Re: Pití alkoholu z nudy

Vložil Kira - 26/10/2015 03:17

Ja s tebou suhlasim Pavle. Preto vzdy aj radim tym, co chcu zacat abstinovat, nech si najdu nejake hobby alebo oprasia stare konicky.

Ja som to mala opacne, mam starasne vela zaujmov a kvoli alkoholu som nic nestihala. Bola som rada, ze ako tak stiham este pracu. Stale som mala pocit, ze nic nestiham, a to ma iritovalo este viac, takze samozrejme som si na to pripila :(

Preto som potom z abstinencie bola taka nadsena. Lebo odrazu som mala na vsetko cas, na pracu, na partnera, na moje zaumy. Ale keby sa nudim tak neviem neviem...

Takze nudu treba poslat kade lahsie..ved je tolko vela veci, ktorym sa moze clovek s radostou venovat..inak ja chodim aj po tych hospodach a restikach..ale to kazdemu neodporucam..na zaciatku to bolo dost drasticke zvladnut..ale aspon som sa vycvicila a dnes je to pre mna uz uplne automaticke, ze si dam nealko a ostatni veselo popijaju a vobec mi to nevadi, a oni su tiez stastni, aspon maju zodpovedneho sofera :)

=====

Re: Pití alkoholu z nudy

Vložil pert - 26/10/2015 06:09

To já jsem dlouho nemoh do nějakého nálevného zařízení, trpěl sem takovou nejistotou, než sem našel ten mechanismus ovládání... v klidu si teď zajdu na kuželky a šipky...

Chce to něco dělat, ale to také nejde pořád, taky sem zpočátku makal o dušu, ale občas musím vysadit, relax. Sousedka mně dovedla k józe a když se necítím tak provozuju sám nebo mně veme sebou...

Nebo si pustím doma nějaký film co mně moc baví, nachystám si dobrůtky kus bůčku a tak, to co mi dělá radost a užívám si :)

=====

Re: Pití alkoholu z nudy

Vložil Ja - 26/10/2015 10:28

Pavel Novák píše:

Abstinuju už pár měsíců a za tu dobu... potřebu napít se mám v době, kdy se nudím. Musím neustále

něco dělat, protože nuda...

..."nudu spolehlivo lieči, aj vylieči -> práca!"(...akákoľvek!) :blush:

"Pitie je lopota a drina... a zabíja!" ;)(...pomaly a spolehlivo.)

B)

Re: Pití alkoholu z nudy

Vložil Ladislav - 26/10/2015 12:25

Zdravím Pavle,

k tvému příspěvku .. abstinuji 16 měsíců, a patřil jsem k alkoholikům co pili a mysleli na alkohol stále. Po prodělané léčbě, mám osmihodinovou pracovní dobu, prozatím nemám přítelkyni a bydlím v bytovce. Tím chci napsat, že mám spoustu volného času. Chutě a myšlenky se u mě také občas objeví, ale naučil jsem se s nimi pracovat a potlačit je. Myslím, že největší hrozba u nás abstinujících po léčbě je stres a nečekané rizikové situace. V každém případě to bude každý člověk cítit jinak a bude to boj do konce života, nebo začátku recidivy :)

Ladislav

Re: Pití alkoholu z nudy

Vložil Kateřina - 13/11/2015 18:09

Ahoj všichni :),

já nevím ani jestli piji z nudy, to asi né, ale pila jsem vždycky na odreagování, celý týden jsem makala na své maximum a pak jsem od pátku do sobotu propila- všechno jsem do sebe bezhlavě lila, neděle kocovina (někdy trvala teda až do utery) a takhle do kola. A teď jsem teprve chvíli (20 dní) střízlivá a vím, že já se prostě neumím odreagovat jinak... když nedělám věci, které by zlepšovali kondici a nebo něco do práce a nebo nečtu něco odborného mám depresi, ale když takhle makám, tak už ve čtvrtek nemám sílu a padnu do ní, potom chodím jako duše bez těla, zkouším ji rozbít- filmy, procházkama, dobrým jídle a nic nepomádá, dostanu se z ní v sobotu většinou a zase funguju ... Stalo se Vám to někdy? Nemáte nějaké rady?

Děkuji a přeji příjemný víkend :)

Re: Pití alkoholu z nudy

Vložil Dee - 13/11/2015 18:47

Odborné články do práce....hmmmm.....co ty gramatické chyby? Zlepšování kondice....jako by ses stavěla do jakési pozice, pod tlakem okolí.....možná to pak kompenzuješ alkoholem

=====
Re: Pití alkoholu z nudy

Vložil alas - 16/11/2015 14:45

Kateřino, jestli se cítíte provinile, když nemakáte, nešla by ta práce a relaxace nějak zkombinovat? Vždyť třeba ta procházka přece taky zlepšuje kondici, nejen dřina ve fitku nebo jiná taková dřina. Anebo dát si za úkol, že se každý den budete vědomě věnovat něčemu úplně bezcílnému – pak to totiž není flákání, ale plnění úkolu. ;) V rámci zachování vlastního zdraví.

=====

Re: Pití alkoholu z nudy

Vložil pert - 18/11/2015 12:50

U mně se to mění tak po sinusoidě, relativně klidné období střídá takový mírný neklid a útočí to víc než kdy jindy. Mám vytvořenou takovou páku, takže se nenapiju, je to ale takové nepříjemné. Pár návštěv u terapeutky, víc práce a vím, že to přejde. Nepočítám jak dlouho nepiju, je to tak první dva roky jsem se necítil, další dva fajn, pár týdnů zase na nic, pak rok v klidu, zas pár měsíců neklídek atd. atd. Poslední týden to zeslabuje a cítím se duševně asi jako ve dvaceti, takový vyrovnaný, odolný, sebejistý, až na takovou tu menší únavu, to je věkem, s tím nic a ta paměť, výkonnost taky už není co bývalo... ;) :)

=====

Re: Pití alkoholu z nudy

Vložil Petr - 18/01/2016 10:04

Zdravím,

ano, tohle mi také něco připomíná. Také jsem měl pocit, že je jistější pořad něco dělat a něčím se zaměstnávat. Jenže to má tu mouchu, že to člověk nemůže zvládat pořad, i relaxace je důležitá. Dnes se to snažím dělat přesně opačně - když začnu pociťovat takový ten vnitřní neklid, který mi brání být v pohodě, naopak si sednu a snažím se uklidnit. Nejspíše jen svou vlastní formou popisuju to, co se dociluje třeba zde zmíněnou jógou nebo jiným technikami. Jo a bylo by dobré taky podotknout, že to vcelku funguje, ale úplně stoprocentně spolehlivé to bohužel taky není :(

=====