

## alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Renata - 29/10/2015 00:25

---

Zdravím na tomto fóru , o tom, že jsem závislá na alkoholu, vím už delší dobu, jen jsem si to nepřipouštěla, jsem z rodiny, kde byl alkohol normální, rodiče i prarodiče provozovali hospodu. Máma žila s alkoholikem, kterého jsem nenáviděla a viděla jsem jeho pád až na dno včetně deliria a pak jeho smrt v 50 letech, kdy z něj byla troska,myslela jsem, že to se mi nemůže stát, když jsem si tím prošla. Vdala jsem se brzy, začala s manželem podnikat, vše bylo fajn, alkohol jsme si dali , když byla příležitost.Pak přišla krize po 13 letech, rozvod, a řešila jsem to pitím. Nejdřív to bylo zapít situaci, ale pak to byla rutina.Piji už 10 let, víno, lahev, dvě... Děti jsou již dospělé, žijí se mnou,vidí mou závislost, funguji, starám se o dům , zahradu, finance, ale...

Alkohol mi už není sluhou, ale pánem, vnímám, jak mě to ničí, jsem pod vlivem velmi akční ,společenská, a i kreativní v malování, takže vlastně fajn, ale je to jen relativní pocit.... jinak mě to pomalu zabíjí, okna , nepamatuji si, deprese, noční můry, pocení, ..

Uvědomila jsem si svou závislost a chci ji utnout, ale ono to nejde, byla jsem i u lékaře v protialkoholní léčebně. Tam mi řekli, že jsem závislá, ale ještě nevypadám tak zle, a šlo by to zvládnout.Každopádně nevím jak, chodit na antabus, nedávám, bydlím mimo Prahu, léčení by byl pro mě totální konec mého podnikání, jak to lze zvládnout, mimo léčbu, lze to zvládnout sám svou vůlí ?? Ráda bych přivítala Vaše rady a osobní zkušenosti.

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Kira - 29/10/2015 02:46

---

Renata, ano ide to zvladnut aj vlastnou volou, ale je to velmi tazke a nie kazdy to da. Mne sa to podarilo, ale ja som pila kvartalne o to to bolo pre mna lahsie.

Musis velmi chciet a pripravit sa na abstaky, bazenie, alkoholicke sny...Aby si vedela na to potom reagovat a nenapit sa. A pokiaľ uvidis, ze sama to nezvladas, tak inu moznost mat nebudes, ako ist sa liecit. Pripadne predtym este mozes vyskusat AA. Niektorym ludom pomohli, niektorym nie, ale za vyskusanie nedas nic. Inak o podnikanie prides tak ci tak, ked s tym vcas neseknes a alkoholom sa das prevalcovat uplne.

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil pavel - 29/10/2015 13:51

---

10 let - dennodenně láhev vína? okna , deprese, noční můry, pocení..? To už je poměrně dost za hranou na to, aby to člověk dal sám. Jak dlouho vydržíte bez alkoholu? Den, dva? Zkoušela jste vůbec někdy v poslední době abstinovat? Jak dlouho jste to vydržela?

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil David - 29/10/2015 13:59

---

Jsem na tom podobně jako Renata, okna, divné sny atd. Piju asi 15 let.

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Renata - 30/10/2015 00:05

---

Děkuji za reakci na můj problém. Jsem si vědoma, že jsem už za čarou závislá a chci z toho pryč, snažím se to zvládnout, tak jsem snížila dávky, jde to, jsem sice podrážděná, nejsem vůbec zábavná (což jsem byla vtipná a zábavná), ale stále alkohol konzumuji, i když v omezeném množství. Nedokážu si dát čaj, to je alarmující. Zabíjím se, jsem si toho vědoma a nechápu své chování, přeci žiji jen jednou, mám spousty koníčků, nápadů a já to takto zabíjím. AA jsem již mapovala, jsou sezení v Praze, 2x týdně, ale moc šancí tomu nedávám, sice nemám zkušenost, ale potřebuji nad sebou bič, odborníka. Velmi mě zajímají zkušenosti alkoholiků, co to zvládli samy, to bych ráda zkusila, jako první akci, pak půjdu dál, každopádně to řešit budu, takto nechci žít, ničí mi to zdraví i osobnost.

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Renata - 30/10/2015 00:42

---

Děkuji za reakci, ano když to tak mapuji, tak každý den, strašná bilance! Já si dám pár skleniček vína a vlastně nejsem opilá, už mám závislost, jsem kreativní, zábavná, ale je to momentální pocit. Vlastně funguji na 100% vše zvládám, ale to bude jen horší, obávám se toho, ale pročítám si toto fórum a uvědomuji si ty následky, které přijdou, když to nebudu řešit... Chci to utnout a najednou chápu, že to je složité a nejde to! Těm co se to povedlo, říci ne, konec a dali to, těm skládám velkou poklonu, protože vím jak moc je to těžké, bojuji s tím a zatím jsem na druhém břehu...

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Renata - 30/10/2015 00:52

---

No tak to si můžeme popovídat o alkoholismu, jaké jsou vedlejší účinky a pocity, máš náskok 5 let :-), ale to není vtipné, je to hřebík do rakve, nevím kolik ti je let, ale bylo by dobré se toho démona zbavit a užívat života... je to škoda, alespoň já to tak cítím...

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Reminiscence - 01/11/2015 14:08

---

Renato, zkopírovala jsem svůj příspěvek, kdy jsem odpovídala Alkoholce v tématu "Léčebna nikdy". Jde o trochu jiný příběh (bonus přítel alkoholik), ale některé body by se ti mohly hodit. Případně si přečti téma Léčebna nikdy celé - když léčebnu tedy vylučuješ. tedy citace:-----

---

Když jsem si přečetla tvůj příspěvek, můžu ti říct, že odpověď na otázku Co mám dělat? Léčebna nikdy. je dost těžká. Dobře, beru že léčebnu absolutně zavrhuješ (teď - možná časem změníš názor) a určitě se nikam tedy hlásit nebudeš. Taky jsem byla v té fázi, takže to chápu. Pokusím se ti aspoň trochu poradit, co mě napadá - co by ti mohlo pomoci (ale pravděpodobnost úspěchu je malá, myslím, a v té léčebně bys to měla o dost snazší). Samozřejmě všichni nade mnou mají pravdu a ty se musíš jako závislá alkoholu naprosto a provždy vzdát, už ani kapku, absolutní abstinence.

Takže:

- 1) donutit přítele taky přestat pít a zavést tzv. "suchou domácnost" - žádný alkohol doma, ani jediné pivo
- 2) přítele asi nezlomíš, tedy se s ním rozejít a zavést "suchou domácnost"
- 3) máš asi hodně náročnou práci, podle toho jak píšeš o tlaku okolí, tedy pokud možno najít si něco klidnějšího, abys chodila domů s čistou hlavou a neměla tendence ten stres večer ulejšvat alkoholem, tvými slovy zpít se do bezvědomí
- 4) říct o svém problému psychiatrice, může ti předepsat léky snižující chuť na alkohol (velmi nákladná záležitost) nebo možná zařídit braní antabusu
- 5) zajít na AA a pokud možno tam začít chodit pravidelně. Jestli jsi z Prahy, tak denně.
- 6) rozmyslet si, co budeš říkat okolí při odmítání alkoholu (výmluvy na zdravotní stav atp.)
- 7) nechodit na oslavy, firemní akce, vyhýbat se (alespoň první měsíce) restauracím, vinárnám. Při nákupu se pokud možno vyhýbat regálům s chlastem
- 8) nestýkat se s lidmi, co mají s pitím taky problém nebo pijí hodně
- 9) věnovat se nějakému koníčku, abys měla z něčeho radost - z něčeho jiného než z pití. Taky tím zaplníš čas, který jsi propíjela.
- 10) při náhlé veliké chuti se opít snažit se odvést myšlenky jinam, hodně se napít vody (tak litr) a najíst se
- 11) mít komu zavolat, když budeš mít krizi
- 12) uvědomit a přiznat si, že jsi závislá, tj. nemocná a každá nemoc přináší určitá omezení
- 13) dávat si pozor na jiné drogy (na přesmyk do jiné závislosti) - tráva, prášky na spaní, benzodiazepiny
- 14) při recidivách uznat, že to sama doma nezvládneš a uvažovat o té léčebně.
- 15 až 20 - určitě bych ještě něco vymyslela, ale tuším, že jsi skončila u bodu 1 a 2 a stejně moje snaha asi nebude mít efekt....

---

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Renata - 02/11/2015 19:26

Děkuji "Remiscence" za příspěvek a rady. Obsáhlá osnova a realizace jak na to. Mohu říci, že jsem si uvědomila svou závislost a chci ji řešit, ráda bych to zvládla sama, to byl ten impuls, napsat sem a zeptat se lidí, co mají zkušenosti se s tím poprat. Pokud to nezvládnou, je jasné, že se bez odborné pomoci neobejdu. Toho jsem si vědoma, vlastně se nebojím léčebny, byla by to tak trochu dovolená, myslet pouze na sebe, abstinovat, být ve společnosti stejně postižených, toho se vůbec nebojím. Jen nevím jak to zvládnou finančně a obchodně, když budu pár měsíců mimo...

- 1)2) bod, tam mám absolutní podporu, přítel ví o mé závislosti a podpoří mě, chce mi pomoci.
- 3) náročnou práci nemám, pití je jen večerní relax
- 4) léky na bažení po alkoholu zatím nechci použít
- 5) skupinu AA mám aktuálně v hlavě, že bych to zkusila, ale jsou tu dost negativní reakce, tak nevím co mě tam čeká...
- 6)7)8) vyhýbat se oslavám, akcím a umět si najít výmluvu proč nepít, to se snažím úspěšně již delší dobu, vzhledem k tomu, že jsem moc veselá, tančím, zpívám, vyprávím, plánuji akce, pak si to nepamatuji, tak to už ne! Vždy ostuda! Takže na oslavu jdu, dám si pivo či víno a vodu a kontroluji se,

aby to nepřesáhlo mez.

9) Koničky jsou motivační, ty mám, malování, četba, posilovna, fitness, vaření, zahrada, to mě motivuje, zatím jsem neomezila ...

Jiné podpurné léky léky odmítám, to by bylo vyhnat klín klínem, to je špatně, samozřejmě se stydím přiznat realitu, že jsem alkoholička a jdu na tři měsíce na léčení, zde na vsi totál odpis. Opět opakuji, snažím se omezit a zvládnout to. Četla jsem tu příběhy, kdy se to povedlo, motivuje mě to a pokusím se o to. Když zklamu, tak léčení, ostuda, ale stále záchrana života, tak to vnímám...

---

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil JanaK - 02/11/2015 20:49

---

Zdravím Renatko. Jde to zvládnout sama. Projdi si tohle forum, zabere to pár dní :) ale podařilo se to dost lidem, zářný příklad je Kira (nesmírně ji obdivuju) Ovšem musíš vědět, co přesně chceš - být bez alkoholu doživotně. A pak mít velmi pevnou vůli. Abstáky fyzický pominou do týdne. Víím, o čem mluvím. Psala jsem tu tuším cca 3 roky zpět. Proklepala jsem se abstákem (a to jsem pila o hodně víc, tak cca přes půl litru tvrdýho denně na hladinku, sem tam víc do mrtva) a to i vícekrát. Věděla jsem velmi dobře, co mne čeká a stejně jsem se prostě zlila. Doma, potají. Denně. Důvody jsou nepodstatný, je to tu všude jak přes kopírák - genetika, problémy.. Zajímavé, já mám pěkný, klidný život. Trošku náročnou práci, ale nic mimořádného. Prostě mi s vodečkou bylo lépe a veseleji. No a po těch pár letech už zas laškuju s démonem... stačilo na jaře dovča (letadlo bez panáka nebo lexaurinu nedám) a tam pár koktejlíků a hele..ono mi to nic nedělááá... A dnes jsem denně na plácačce vodečky večer. Musím se vrátit zpět na značku, kdy mi alkohol naprosto nechyběl. :) A pořád si nemyslím, že bych nutně potřebovala odbornou pomoc.

---

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Reminiscence - 03/11/2015 21:05

---

Renato díky, potěšilo mě, že jsi můj příspěvek vzala tak vážně. Pokud by tě cokoliv zajímalo, ptej se, myslím že mám bohužel tolik zkušeností, že mě žádná otázka nezaskočí. S alkoholismem jsem se potýkala několik let, a tím myslím období od okamžiku, kdy jsem po dlouhém odkládání šla na první léčení, do okamžiku opravdové abstinence. Absolvovala jsem několik léceb, prošla jsem strašným alkoholovým dnem, zoufalstvím... Nemohu tvůj případ posoudit z pár řádek, ale podle toho, co píšeš to na mě působí, že doopravdy, vnitřně, přestat pít nechceš. Rozum, hlava samozřejmě ví, že chceš s pitím přestat, že tě to ničí, ale pro alkoholika je pití taková slast, to úplně nejvíc, co může na světě dostat, že se ho často nedokáže vzdát. (a to i v případech, kdy už jde třeba o život). Napadlo mě při čtení tvých příspěvků - PROČ vlastně piješ? Dále, nesnaž se alkohol omezovat, to není cesta - pokud jsi závislá, musíš bohužel přestat pít úplně. Absolutně. Ani kapku. Zní to asi nepředstavitelně, ale po nějaké době (no, jde o měsíce až roky) tě přestanou přepadat chutě a alkohol ti bude lhostejný. Co se týká AA, určitě je vyzkoušej, znám lidi, kteří takto abstinují bez léčebny, i když moc jich tedy není. Nejde o žádnou sektu nebo náboženskou skupinu a podobné blbosti, co tu někteří píší, ale záleží asi hodně na složení lidí, kteří se v dané skupině sejdou. U nás jsou áčkaři skvělí, každého nového členu přijmou velice přátelsky a pokud je člověk schopný docházet opravdu pravidelně a přemýšlet o tom, co se na mítincích probírá, myslím že je velká šance to zvládnout. Jít do léčebny bohužel neznamená, že automaticky přestaneš pít, minimálně polovina do toho spadne znovu. Ale je fakt, že v léčebně je odvykání mnohem snazší a pokud si vybereš nějakou "tvrdší", kde tě psychicky totálně rozeberou a jsi tam ne tři měsíce,

ale tak dlouho, jak postupuješ v léčbě - až šest měsíců - pak je šance zase o dost vyšší.

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Renata - 04/11/2015 22:40

---

Ahoj Jani,

toto fórum mapuji již rok, ale neměla jsem odvahu napsat a zapojit se, obava z toho, že odezva bude " přestaň chlastat" , zní to celkem rozumně , ale pro závislé to není tak jednoduché...Já asi nemám pevnou vůli, jelikož vím o své závislosti a stále se s tím peru a výsledek v nedohlednu...Nerozumím tomu, když jsi to dala, zvládla prvotní abstinční stavy a abstinovala a pak dovolená alkohol, který k dovolené tak trochu patří, to znamená padnout opět do stavu alkoholika ? To se nedá ustát? Rovnou do stavu, který už byl už zvládnut a pod kontrolou. Je to pro mě nový poučný stav k mé závislosti, já čerpám zkušenosti zde, je to pro mě aktuální.

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Renata - 04/11/2015 22:40

---

Příspěvek byl smazán administrátorem z důvodu duplicity.

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Renata - 04/11/2015 22:40

---

Příspěvek byl smazán administrátorem z důvodu duplicity.

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Renata - 04/11/2015 22:40

---

Příspěvek byl smazán administrátorem z důvodu duplicity

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Renata - 04/11/2015 23:26

---

Zdravím "Reminiscence" , máte určitě spousty zkušeností, které nemám a jsem na samém začátku, potácím se v bludném kruhu a zároveň vnímám Vaše zkušenosti, jsem ráda za vaše rady . Přečetla jsem si příspěvek a stále se ptám proč Piji?? Celý den o tom přemýšlím a vlastně nevím, nemám důvod, je to jen tak..špatně, nemám konkrétní důvod, nejsem v háji ani žádné finanční problémy...prostě závislá!

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Ja - 05/11/2015 07:36

---

Renata píšeš:

...Přečetla jsem si příspěvek a stále se ptám proč Piji?? Celý den o tom přemýšlím a vlastně nevím, nemám důvod, je to ...prostě závislá!

Rena,

opýtaj sa svojho ja/ega: "chcem vôbec prestať piť?"

...alebo aj naďalej budem iba kreatívne balancovať aj bilancovať a tancovať na hrote/špičke ihly? :blush:

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil JanaK - 05/11/2015 09:09

---

Ahoj Reni. To je právě to, že to nepřijde až tak najednou. Alkoholický mozek je mazaný, aby zas dostal svoji dávku. Vytěsni vzpomínky na ty hrozný stavy a abstáky a neustále připomíná to blaho. Já to všechno věděla, načetla a stejně jsem si myslela, že u mne to bude jiný. Dokonce dvakrát - jak píšou v jiném vlákně. Abstinenci jsem měla asi jednodušší, než Ty, mi totiž bylo opravdu zle. Po ránu, pak už i během dne, i když jsem pila na udržení hladinky. A to pomím jiné problémy, třeba nevolnost po každém jídle a tak. Vlastně mi bylo fajn tak dvě hodiny denně. Takže jsem si tu počítala, zavřela se na týden doma s čajem a vitamíny, přežila absták a pak nevím, jak to vysvětlit, ale na alkohol jsem neměla dlouho vůbec chuť, ani ve společnosti, jako by pro mne neexistoval, nechyběl mi, nějak jsem si to tak přehodila v hlavě. Pak jsem si dala trošku jen tak, bezdůvodně, neb mne už se TO přece netýká, jsem hvězda a zvládla jsem to, budu ten občasný konzument, žejo :D No a pak jsem byla za pár dní třeba unavená (na únavu mi panáky fungovaly vždy skvěle) a řekla jsem si: hele, vždyť nepiješ, tak toho jednoho si dáš, no co, minule ti to pivčo nebo panáček taky nic neudělal. A furt dobrý. Ale postupně bylo panáčeků víc a častěji, a furt to tak nic moc nedělá, přeci nepiju v podstatě, že. No a pak se člověk probere a zjistí, že je tam, kde byl. Jak píše jinde Ladislav, říká se tomu relaps. A ano, věděla jsem o něm, ale mne se to přeci netýká, u mne je to něco úúúplně jiného. Haha. U každého je to jinak, ale efekt je naprosto stejný. Držím Ti palce :)

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Ladislav - 05/11/2015 10:32

---

Ahojky Jani,

takže volíš plíživou smrt s tím, že se za čas doma a venku na ulici budeš válet ve vlastní moči a lidé tě budou překračovat a odplovat si ? No inu dobrá, do toho.

Já ti to nepřeji, začni něco dělat, následují zničená játra, slinivka a brzký konec

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil JanaK - 05/11/2015 21:21

---

Kdepak Ladislave, to vskutku nehodlám :) Jen jsem se Renatě pokusila odpovědět na to, proč někdo,kdo dlouho abstínuje,začne znova. Tedy popsala jsem svůj případ dvou relapsů. Doufám, že už žádný nebude a včerejší jediný panák byl opravdu poslední. Udělám pro to maximum, ale prostě to opět zatím zkusím sama :) Abstinovala jsem tak docela dlouho, budu si prostě muset zvyknout, že už nikdy ani zkusmo Birrel :)

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Ladislav - 05/11/2015 23:01

---

Jani,

věřím, že to zvládneš. Ono i zdejší fórum dosti pomáhá jako takové doléčování. I já při čtení nových příspěvků se ujišťuji, že relaps může nastat. Já co jsem se vrátil z blázince a nechlastám, začal jsem hrozně kafovat, občas si říkám, že šest káfi denně není normální. A taky sladké ))))

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Kira - 06/11/2015 14:23

---

Jani velke dakujem za tvoj pribeh, drzim ti palce e verim, ze to zvladnes, len to asi bude tazsie ako prvý krat.

Taketo pribey ako tvoj su tu velmi potrebne, lebo su mementom pre nas abstinujucich, co sme zatiaľ relaps nemali.

On ten alkoholicky mozog je velmi prefikany a snazi sa nas ucikikat, ze vsak my sme uz ok a mozme si dat obcas. Aj moj to skusa obcas, ale zatiaľ sa mu nepodarilo prevedcit tu zdravu cast zo mna :) Ale clovek musi byt fakt v pozore cely zivot a nezaspat na vavrinoch. Ked ma nabuduce bude pokusat, tak si spomeniem aj na teba a lahsie sa mi ho bude posielat kade lahsie :)

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

---

Vložil JanaK - 06/11/2015 21:37

---

Přesně, Kiro :) Člověk musí být neustále ve střehu a i po desítkách let si vzpomenout, že takhle začíná relaps a jak dopadne, obzvláště když to zažil víckrát. Zdá se to jednoduché, že? Ale je to těžší, než přežít absták - jinak by léčebny byly poloprázdné. Ale Ty to dáš. Když dokážeš abstinovat jako milovnice vína v Itálii!!! tak dlouho, myslím, že Tvoje vůle a pud sebezáchovy musí být silnější než ten už malinký alkoholický kousíček mozku :D

Ladislave, kafi vypiju taky tak, to není tak strašný. A sladký - to je hroznýyy :D Když jsem pila, vůbec jsem sladký nejedla. Když ne, denně zákusky, buchty, večer v posteli půlku tabulky chilli čokolády. Takže teď mám doma obří vánočku (z Billy s takovým hroznem na obalu - je děsně dobrá), domácí máslo a těch čokolád pro sichr pět. Ze zkušenosti vím, že neztloustnu, panáky byly na kila horší. Ale hrozně kouřím, taky bych se toho chtěla moc zbavit, ale to bude horší oříšek. Cigarety miluju a na rozdíl od pití mi po nich není špatně, bohužel. :(

Tohle forum opravdu hodně pomáhá, já ho tehdy při tom prvním abstáku pročetla úplně celý a můžu říct, že jen díky němu jsem ho vydržela a nešla se napít. A taky díky Teorii velkého třesku :D Až totiž pomínulo po třech dnech to nejhorší, dost jsem se nudila. Ven jsem moc nechtěla, dost se mi točila ještě hlava a klepala jsem se, no a taky mám naproti večerku, žeano :D Takže jsem TBBT sjela všechny série, prokládajíc to tímto forem. Divná kombinace, ale pomohlo spolu s hektoliry kuřecí polívky. :D

---

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Renata - 10/11/2015 22:49

---

Ahoj Jani, děkuji za tvůj příspěvek zde, vážím si nových zkušeností, omlouvám se za absenci a neaktivitu na fóru.. Já jsem na samém počátku, i když chlastám opravdu dost, neznám "relapsy", Každý den abstinuji a večer se to zvrhne a mám pocit, že je to relax a zasloužím si dát skleničku. Jenže je to už rutina a nezůstane u jedné. Už se to láme, není to jen pohoda, ale závislost, už mi to bere, nedává, a vím, že je to špatně! Dám si abstinenci večer, nějak přežiji, noc je krušná, abstinenci příznaky, druhý den jsem na sebe pyšná, cítím se fajn i když únava, ale vydržím dva dny a pak opět alkohol, bludný kruh. To je stále dokola, omezila jsem na minimum, ale pár dní dvě skleničky vína a pak pět, to nikam nevede...

---

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil pert - 11/11/2015 09:50

---

Víš co ti každý napíše, vyhledej pomoc! Ten zlom u mně trval několik let, mátlu mně, že někdy mám jen lehkou kocovinku a jindy se klepu jak ratlík, ale ono to záleží na organismu, každý jsme jiný! U většiny žen to bere rychlejší sešup, udělej něco, ... než padneš až na to dno... to bývá hrozný šílený pád

---

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Ladislav - 11/11/2015 23:20

---

Renato,

Každý se ti zde na fóru ve vlákně snaží pomoci a ty si jedeš stále to svoje a piješ dál. Tak co vlastně očekáváš ? Ať se ti to líbí nebo ne, pokud jsi rozhodnuta s pitím skončit, budeš muset do léčebny na 3 - 6 měsíců. Doma to nezvládáš, to snad vnímáš. Můj názor

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Renata - 12/11/2015 23:35

---

Ladislave, jsem zde, abych mohla komunikovat s lidmi, kteří znají závislost a mohou poradit, toho si velice vážím. Každou variantu vnímám a beru si z ní velmi pro sebe. Možná jsem pro Tebe patologický případ, já v tuto dobu nevím, v jakém jsem stavu, možná máš pravdu a jsem v háji a pokud nezahájím léčebnu, jsem odepsaná...

Zásadní je, že jsem si vědoma závislosti, nevím jaké máš Ty zkušenosti, každopádně se snažím snižovat dávky, odbourala jsem společenské akce, pořídila si léky na odbourání chuti na alkohol a peru se s tím, doufám, že to zvládnou, ale nedám za to ruku do ohně, protože netuším jak moc jsem silná ..léčebna by byla určitě pozitivní, nebráním se, ale jsem samoživitelka, podnikatelka, asi by se to celé podělo, dům, byznis, děti.., je to dost složité..

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Renata - 12/11/2015 23:59

---

To co píšeš mě opravdu děsí, nejsem ještě v tom bodu zlomu, každopádně, se obávám. Odbornou pomoc jsem vyhledala loni, paní doktorka mi doporučila setkání s vyléčenými alkoholiky, pak doktora, který mě bude ambulantně léčit. Pochopila jsem z toho, že na tom nejsem tak zle, můžu zvládnout sama bez návštěvy lékaře. Vyhodnotila jsem to asi špatně, sice se neopíjím, ale stále konzumuji, což je nepřijatelné... Prostě nemám pevnou vůli a to mě dost drtí....

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Ladislav - 13/11/2015 01:03

---

Renčo,

nechci tě děsit, za to se omlouvám. Snažím se ti jen nějak rozumně pomoci. Napíšeš ti ve zkratce, kdo jsem. Takže... alkoholik, abstinuji 16 měsíců, díky alkoholu jsem dvakrát rozveden, mám dvě děti, u kterých jsem přišel o dětství a zároveň o dvě skvělé ženy. Je mi 45 let, od 14 jsem pil denně, špička

ledovce nastala před 16 měsíci, kdy jsem skončil na Detoxu a poté nastoupil léčbu 4 měsíce. Od té doby jsem čistý. Nelituji a za léčbu děkuji. Bez pomoci a v domácím prostředí s lahví v ruce, bych asi umřel. Rady od nás zde nejsou hrozba, nebo děšení někoho, to opravdu ne, vycházíme z napsaných příspěvků. Z těch tvých je zřejmé, tedy já se obávám, že ti abstinovat doma moc nejde, proto bych na tvém místě volil variantu léčebny. Není se čeho bát. Věř, že kdyby ses rozhodla, rodina za tebou bude stát a pomáhat ti. V prostředí léčebny, je školený personál a úkolem je nám závislým pomoci.

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Kira - 13/11/2015 01:07

---

Renata, ja si nemyslim, ze je to len o pevnej voli. Ja ju mam dot silnu, ale ani ta mi nestacila, aby som predtym pretala. S odsupom casu si uvedomujem, ze to bolo preto, lebo som naozaj nebola skutocne rozhodnuta pre trvalu abstinenciu a stale som si nechavala zdane dvierka.

Az ked som si uvedomila, ze je to bud alebo, tak som sa mi to podarilo.

Moznosti pred sebou som videla dve: Bud budem zit pekny plnohodnotny zivot alebo budem v sialenom kolotoci neustaleho opijania sa, depiek, vycitiek svedomia, kocovin a v konecnom stadiu bude zo mna prepita nestastna troska, tak odrazu to uz ani take tazke nebolo.

Rozhodla som sa pre prvu variantu a bola som ochotna spravit vsetko preto, aby sa mi to podarilo. Ja som to sice dala sama, ale keby to nedam, v zalohe som mala aj AA aj liecebnu. Tiez podnikam a biznis by isiel asi do haja, ale keby pokracujem v pití, to by sa stalo tak ci tak.

Takze musis sa rozhodnut, ze naozaj chces prestat, pokiaľ s tym nebudes uplne stotoznená, tak sa ti to nepodari nikdy, ani keby si isla do liecebne...

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Stopka - 13/11/2015 07:07

---

Renato,

vyléčený alkoholik neexistuje, je to na celý života a pevná vůle, tak ta je sice třeba, ale nestačí, je to nemoc.

Já kdybych měla doma chlast, tak je mi pevná vůle prd platná, napiji se. opila bych se...a těch situací, kdy Ti můžu říct, že pevná vůle nestačí je více.

Jenoduše, než si zajdeš pro chlast když máš suchou domácnost, tak už musíš uvažovat, ale kdyby byl doma, tak mi je fakt pevná vůle k ničemu.

Máš suchou domácnost?

Drž se je to na Tobě.

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Reminiscence - 13/11/2015 09:19

---

Já můžu za sebe prohlásit, že o pevné vůli to opravdu není. Já pevnou vůli rozhodně nemám - a abstinuji. Momentálně vlastně ani nemám suchou domácnost, mám tu víno a pivo pro návštěvy, ale kdybych cítila, že mě to nějak provokuje, rychle se toho zbavím. A je fakt, že v prvním cca půlroce abstinence bych si to netroufla.

Renato, co kdybys vyzkoušela antabus? Mě jednou podržel rok a čtvrt. Je to sice otravné na něj docházet (mně ho později dávali naši, takže to šlo), ale mohl by ti pomoci. Píšeš, že sis koupila nějaké léky, to myslíš Campral? Můžu se zeptat, jestli ti funguje, cítíš nějaké účinky?

---

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil pert - 13/11/2015 10:41

---

Taky nemáme suchou domácnost. Suchý dům přes dva roky, pak jsme jeli na hory, všude alkohol a byl jsem hodně nesvůj. Další rok už mně to ani nepřišlo.

Chvilí trvalo než to chtít doznělo v opravdu chtít přestat. Na tu hrůzu to dopadlo ještě dobře.

Rendo piš :) a nemysli na blbiny :)

---

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Martin - 13/11/2015 11:16

---

Ahoj vsem, není to jen o vůli i když je důležitá. Já za sebou tři léčebny. Při poslední jsem dal po měsíci revers, přišlo mi to stále stejné. No vydržel jsem abstinovat nejdýl 7 měsíců. Momentálně dva a dnes je to třetí den co nepiju po cca 12-ti denním tahu. Hodně flasek od vodky jsem pozbíral. Fuj. Kvartal no. Desny. Nastěti tu mám tiapridal tak aspon spim(i když zajímavý sny, brrrr.dnes treba tasevnice). Zkousel jsem i AA, různé skupiny, psychiatra, antabus... Přijdu si jak ztracená existence už nevím. Momentálně se mi alkohol hnusí, to bude ještě pár měsíců trvat, jenže pak jako by přišel nějaký zkrat a jsem v tom. Naposledy tu byla návštěva a měla sebou vodku, kterou předem mnou schovávali. Já ji objevil, dal si panaku a druhý den už sem mazal na pivo, třetí flaska vodky, rum.... Co budu povídat.

Je mi desne a už s tím chci seknout nadobro, jenže asi nějak podvedomně nechci nebo nevím. Ale sem mládež, život před sebou a fakt se nechci upít... Sorry zda to sem nepatří, jen sem se potřeboval vypsát. Drzte se!

---

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Ladislav - 13/11/2015 11:47

---

Ahoj Martine,

je dobře, že aspoň píšeš. U tebe je to jasné, máš za sebou tři léčby, takže víš přesně co dělat. Já na poslední opakovačce, před měsícem, zjistil jak je abstinence křehký led, byli tam lidé co byli se mnou v léčbě a to již opakovaně. To abstinuji krátce, teprve 16 měsíců. Z komunity ve které jsem byl, 30 chlapů,

jsme zbyli 3. Hrůza a strach.

Drž se Láďa

=====

### Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Martin - 13/11/2015 12:00

---

Ahoj Lado

vim jak je to krehky.Moc velka uspesnost tam bohuzel neni.Ja byl jednou v te same jako ty.Minuli jsme se tusim:)Ty opakovsky jsou dulezity,ja se na ne vydlabnul a chodil jen na antabus do Advaity, stejne po case recka.Snad to byla ted posledni.Zacnu chodit na skupiny,uvazuji i o Novy vsi,ac se mi nechce...

=====

### Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Ladislav - 13/11/2015 12:09

---

Martine,

pokud to nezvládáš, neváhej a mašíruj, nevím jestli je dobré jít znovu někam kde jsi už byl, já bych šel asi jinam, kvůli prostředí a personálu, ale to je vedlejší. Být tebou, tak si v léčbě zařídím následnou Terapeutickou komunitu na rok, a začneš nový život bez chlastu.

=====

### Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Martin - 13/11/2015 12:23

---

Ja lecebny stridal.Vim ze neni chodit casto do te same.Jinak nevim, to je hrozne dlouha doba a nemel bych na to.Nejspis si dam posledni sancu, nasadim opet antabus a pokud nekdy zase zrecnu, jedu okamzite.Ale ja to zvladnu, proste musim najit pricinu ve me.S pomoci psycholozky a skupin...Ale díky za odpoved.

=====

### Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Ladislav - 13/11/2015 12:36

---

Tak ti nějak poslední dobou taky nejsem úplně O.K., samota, práce mě nějak neuspokojuje, dluhy. Navíc kolegové si v práci denně vesele chlastají a pokouší mě. Až si začínám namlouvat, že bych si s nimi dal, že se nemůže nic stát. Cítím se teď dosti silný, že zvládnou kontrolované pití. Ale nevím ...

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Martin - 13/11/2015 12:38

---

nezvladnes!nepokousej to...

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Ladislav - 13/11/2015 12:47

---

jasně, já vím. Nebudu nic pokoušet. Jen jsem chtěl napsat jak je to zrádné, ty koukej někam zavolat a objednat se, ať už máš termín, všude je narváno )) A dej pak vědět, kdy jdeš a kam.

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Ja - 13/11/2015 12:48

---

Martin napsal:

Já léčebny střídal. ..."musím najít příčinu ve mě." S pomocí psycholožky a skupin...Ale díky za odpověď.

Maťo,

..."hľadaj, najmä v sebe a poriadne! Inak stratenú rovnováhu už nikdy neobnovíš!" (...a ďalej budeš relapsovať v alko-excesoch!) B)

"Prajem Ti iba zdar a úspech!" :)

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Martin - 13/11/2015 17:07

---

tak jsem byl dnes jeste aspon u psychiatra, predepsal mi diazepam 10mg, to brat nechci.A antabus,ale myslim ze na antabus jeste brzy.Jinak ve stredu jdu na skupinovou terapii a zase od znovu no.snad bude lip.

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Martin - 13/11/2015 17:08

---

jo ten antabus samozrejme nemeli, ale je objednan na pondeli.aspon ze tak;)

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Ladislav - 14/11/2015 00:16

---

Martine,

fajn, fandím ti, ty to dáš

=====

## Re: alkohol mě ničí, jak to zvládnout...?

Vložil Martin - 14/11/2015 00:48

---

Dekuji za tvou duveru :) Ja mam spis strach ze zase casem polevim.  
Budu sem ted chodit casteji, verim ze to taky pomaha.

=====