

## Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Drobeček - 11/12/2016 22:18

---

Krásný den všem,

vzhledem ke svým sklonům k pravidelným víkendovým popíjením a obvykle i opíjením (někdy i v týdnu), jsem se rozhodl, že na Silvestra je to naposledy, kdy budu pít.

Hledám tady partu lidí, kteří také chtějí zkusit abstinovat a půjdou do toho se mnou.

Budeme se tady každý den vzájemně podporovat a dodávat si motivaci, připomínat si proč nepít, co nám to bralo a naopak co dostáváme jako odměnu za abstinenci apod.

Nepít je žít život na 100%!

Abstinující Vinař

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil zdenek - 11/12/2016 22:35

---

Ha!sorry...naposledy je klasika.Vieš koľko som mal Silvestrov ,že naposledy a pak ani kapka? Je sympatické,že to riešiš.zistiš časom problematiku pitia...no držim palec :blink: ak sa chce...všetko ide

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Drobeček - 11/12/2016 22:37

---

Díky :) A ty teď abstinuješ?

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil zdenek - 12/12/2016 00:22

---

Nie..ee ale chcem.od 1.1.2017....chcemó..realita? nevim

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil zdenek - 12/12/2016 00:25

---

Ten android ma vytáča....sorrory za preklepy

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Mirka - 12/12/2016 16:20

---

Já se přidám k tobě,taky chci přestat pít i když se mi to už zatím daří

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Karolína - 12/12/2016 18:58

---

Já se taky přidávám,i když už jsem začala :)

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Drobeček - 12/12/2016 20:59

---

OK, takže se přidáváš ke mně? :)

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Drobeček - 12/12/2016 21:00

---

Ahoj Mirko, tak super! Na Silvestra to bude poslední pití a pak začneme New Life :)

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Drobeček - 12/12/2016 21:01

---

Ahoj Karolíno, paráda, tak se do toho dáme. Už jsme čtyři :)

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Drobeček - 12/12/2016 21:02

---

Zkoušeli jste někdy abstinovat delší dobu? Kolik se Vám nejdéle povedlo? :) Já cca měsíc.

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Petr N - 12/12/2016 21:14

---

Momentálně nepiju cca měsíc a půl. Hodlám to protáhnout na dobu blíže neurčitou. (Řekněme od jednoho dalšího dne po třeba X let.)  
Ale rozhodně si nedávám žádná předsevzetí a závazky s nepitím spojená. Určitě si nebudu nic křížkovat v kalendáři. Považuji to za blbost.

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Karolína - 12/12/2016 22:21

---

Já jsem nejdýl vydržela asi 2 měsíce, ale teď bych chtěla nejlépe napořád, ale kdoví jak to dopadne. Nejlepší je si říkat, že dnes si nedám, to docela funguje..

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Petr N - 12/12/2016 22:43

---

Prostě zbytečně nekřečit, brát s nadhledem.

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Michal - 13/12/2016 09:52

---

Karolina, hlavne nad tim nepremyslet, nebojovat. Chut prichazi a zase odchazi. Kdyz to na me prijde (mozek se ozve a hleda kudy a jak se k alkoholu dostat), jen ty myslenky pozoruji, kde se berou, jak plynou. Zasmemu se tomu a zivot jde dal. Hlavne se z toho nepos\*at :-) M.

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Mirka - 13/12/2016 15:27

---

Tak já jsem nejdéle vydržela nepít tři měsíce protože jsem brala antidepresiva a pak sem většinou pila o víkendech ale teď se snažím držet, někdy ty chutě jsou

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Karolína - 13/12/2016 17:55

---

Ja nad tim moc nepremyslim, dneska jsem teda chute mela, ale zvladla jsem to celkem snadno :)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Drobeček - 13/12/2016 22:03

---

Krásný večer přátelé, tak dneska je to můj třetí den od soboty co jsem si nedal nic a zase mám nutkání!  
:D

No, vydržel jsem, jde to. Jenže ten černý drak, co v nás je, si vždycky řekne, když má chuť.  
Chystám si koupit na Silvestra pravé šampaňské a udělat tečku za svou dlouhou kariérou :)

Přijde mi, že nejhorší jsou první týdny a pak samozřejmě spouštěče (oslavy, stresy, pátky, apod.)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Morfeus - 13/12/2016 22:14

---

Hlavní je, že nejste alkoholici.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Ja - 13/12/2016 23:49

---

Drobeček, ,píšeš:

Krásný večer přátelé, tak dneska je to můj třetí den od...

...Jenže ten černý drak, co v nás je, si vždycky řekne, když má chuť.

..."tak ho neprikrmuj!" (prežije to!):p

Musíš si vybrat, kterého "draka" chceš krmit!

Odporúčam: ..."hľadať v mysli"... :ohmy:

...Ak nájdeš vyrovnanosť tak ju použi a zharmonizuj si emócie a po nich vzťahy.

Na zamyslenie:

..."ak si pripiješ na Silvestra o 24, 00/00, 00 hod. kedy vlastne začneš triezvieť?" :angry:

"Už (= ihneď) alebo až po spálení alkoholu v krvi?" :silly:

"Připi si čistou vodou!"

(a Zem bude aj naďalej rotovať okolo Slnka...) :p

---

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil zdenek - 14/12/2016 04:33

---

Silvester sem..Silvester tam.Blbosť na entú...Ak je niekto alkoholik,je to zdôvodňovanie pitia.Sebaklam.Potom od Velikonoc..potom od leta atď.Jedine,že nie si alkoholik Drobeček, len si ľúbiš cucnúť medicínu :laugh: Ale to je iná liga.Názov webu je ALKOHOLIK.no neberiem Ti ilúzie...Pozri..musím ísť do blázninca- aby som vôbec žil ešte.Tak na zdravie....

---

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Ja - 14/12/2016 10:36

---

"Zajtra zmením svoj život. Včera som to chcel urobiť dnes!" (Mark Twain) :ohmy:

..."Spěchej pomalu!" :p

---

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Sara Tichá - 18/12/2016 22:21

---

Já od dubna 2016 a zatím se držím :)

---

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Ja - 18/12/2016 22:26

---

Sara Tichá napsal:

Já od dubna 2016 a zatím se držím :)

"Gratulujem!... a prajem výdrž!" :)

---

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Mike - 27/12/2016 16:47

Famózní nápad, také jsem nad tím uvažoval s alkoholem skoncovat po novem roce. Určité se přidám B)

=====

### Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Žilínčan - 31/12/2016 11:50

---

Mno, neostáva vám už veľa času, což? :-)

=====

### Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Krtek - 31/12/2016 12:02

---

No hej, treba rýchlo vypiť čo najviac, keď sa už od zajtra nedá piť :)

=====

### Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Petr N - 31/12/2016 12:20

---

Tolik, aby palice bolela celý týden? Absták, aby trval dva týdny?  
Nepřijde dříve otrava alkoholem/metylalkoholem? :)

=====

### Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Krtek - 31/12/2016 12:33

---

Tak sa to odloží po troch kráľoch. Aby sa neumrelo na absták. B)  
P.S. Pre tých ktorý chcú od nového roka prestať. Neberte to ako zosmiešňovanie. Prestať piť od 1.1. je pre alkoholika blbosť práve preto, že tomu predchádza silvestrovská oslava.

=====

### Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Petr N - 31/12/2016 14:31

---

Silvestr mě nebere už cca 10 let. Jen mi vadí ten kravál.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Drobeček - 01/01/2017 20:18

---

Den 1 :-)

Ahoj přátelé, tak vše nejlepší do Nového roku 2017!

Dneska začínáme, kdo začíná se mnou? :)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Karel Háhn - 01/01/2017 22:31

---

já začínám...poslední 3 denni tah byl už na mě moc,že už takhle to dál nejde.Zítřejdu poprvý do AA nabrat sílu k abstinování.To neustálý trápení už nedávám.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Zuzana - 02/01/2017 09:06

---

Ahojte ja sa tiež pridavam, sa mi zda, ze uz to s alkoholom prehanam, a potrebujem podporu!!!  
Zacinam!

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Krtek - 02/01/2017 10:15

---

Prajem Vám, nech to odhodlanie s tým niečo robiť vydrží čo najdlhšie. Hlavne to nevzdať aj po nezdare.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Krtek - 02/01/2017 10:27

---

Ten výnimočný deň v živote, kedy môžeme všetko zmeniť, začína každé jedno ráno, znova a znova, vždy, keď sa zobudíme.

Je jedno, ako hlboko v živote spadnete, vždy musíte mať silu a odvahu znova vstať.

P.S. K tým 2 citátom len toľko. Nikdy to nevzdávajte, aj keď zrecidívujete. Každý deň sa počíta. A ak to skutočne chcete a aj preto niečo spravíte, bude sa dariť.

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Krtek - 02/01/2017 10:48

---

Nechcem sa robiť múdrym, ale najlepšia rada, ktorú Vám môžem dať je - abstinujte dnes, 24 hodín. Zajtrašok a už vôbec nie ďalekú budúcnosť, čo sa týka pitia, neriešte.

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Mirka - 02/01/2017 12:05

---

Přidávám se k vám ,dnes je to 11dní co nepiju

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Michal - 02/01/2017 12:58

---

Mirka, gratuluji a jen tak dale! M.

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Mirka - 02/01/2017 13:05

---

Díky Michale budu se snažit

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Drobeček - 02/01/2017 21:38

---

Krásný večer Mirko, Zdeňku, Karolíno, Morfeusi, Michale, Petře N, Krtku, Žilinčane, Miku, Ja, Saro Tichá, Zuzano a Karlosi :)

Den 2.

Mám přívál dobré nálady a taky se navalila energie. Zatím se mi to začíná líbit :) Klíčový pro mě bude pátek, protože tento den je silný spouštěč. Jak se daří vám?

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil zdenek - 02/01/2017 22:46

---

Závislost na nete..je aktuálna verzia. Hm..

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Mirka - 03/01/2017 07:57

---

Asi jsem taky závislá na neře ale je mi fajn,žádná bolest hlavy po kocovině a taky mi občas bývalo těžko nebo se mi nechtělo vstávat nemohla sem se dospat prostě děsné stavy a teď nic jsem v pohodě (zatím)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Michal - 03/01/2017 10:23

---

Uz skoro 5 mesicu dobre :-)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil zdenek - 03/01/2017 10:54

---

Blbosť ..na entú..no budiš

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Mirka - 03/01/2017 11:47

---

Zdenku co tím myslíš blbosť,proč?

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil zdenek - 03/01/2017 14:32

---

Mirka..máš diagnózu F10.2.?Je to patálie..navždy.Nedá sa to vyliečiť,len akceptovať... No mozog je alkoholom narušený.Proto..blbosť.My si zde píšem,je to úleva..trošku..se vyspovedat..no zásada je nepít..nikdy.jinak bolehlav...a průser.

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Žilinčan - 03/01/2017 15:36

---

zdenek, tu si v zlej téme, chcel si asi napísať do "Rok 2017 - 365 dní napitý".

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil zdenek - 03/01/2017 15:49

---

Nieeee.šošón.som dobre, len som mal narodky.pokračujem bez alka.som slobodný

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Drobeček - 03/01/2017 20:45

---

Den 3.

Zdravím vás všechny, tak první projevy už jsou tady :D Málo spím. No koneckonců tělo nemá být z čeho unavené, tak je to jasné. Abněkdy mám menší návaly, ale není to tak zlé. Je to možná i tím spánkovým deficitem. :) Na druhou stranu už pozoruju i některé pozitivní příznaky na sobě jak duševně tak fyzicky.

Jinak závislost na netu jak tu píšete je pořád dobrá oproti tomu jedu, který jsme do sebe lili :D

A jinak za mě palec nahoru a obdiv Mirce a Michalovi! Jen tak dál, jste mi velkou inspirací.

Hezký večer všem, D. ;)

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil zdenek - 03/01/2017 20:52

---

Nevieš,čo je závislosť..bud' rád...hraš sa..zatim...Inspirace je klid..být v pohodě..nerešit pít .čoviny .a fungovať..dle možností..

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Renáta - 04/01/2017 03:25

---

Ahojky Všem a v novém roce.

Pro nás snad co jsme začali abstinovat. Nebo k uvědomění co pití obnaší. Bude tím nejlepším a abstinujícím už delší dobu. Posílám obdiv a také budu ráda za každou radu a podporu. Sice mám třetí den, ale naštěstí, že i ten první den přišel. Děkuji Renata.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil zdenek - 04/01/2017 05:38

---

Dobré ráno.Reni..je to kolotoč.Pitie.Kompromis neexistuje..pre alkoholikov.Buď abstinencia aneb se upít.do konce.Ďakujem rodičom za DNA..čo som ja popil..je hrúza..fakt.Každý alkoholik sa môže vyliečiť...no musí mať víziu..cieľ...prečo nepiť...

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Renáta - 04/01/2017 08:38

---

Také dobré ráno Zdeni.

Dokonce jsem tu našla lékaře a zmínku o léčbě. Dokonce že umí rozpoznat alkoholika a určit stadium alkoholizmu a poškození mozku a je to v mém městě a nasadit spravnou léčbu po magneticé rezonanci v začátuvléčby a po ni.

Nevím proč mi alkoholici trpíme na deprese uzкости a jiné psychcké problémy,diky tomu hledáme alkohol na uvolnění a anestetikum.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Krtek - 04/01/2017 09:08

---

Renata. Celá liečba alkoholizmu sa odohráva v našich hlavach. Nestačí len chcieť, treba byť vo svojej "samoliečbe" aktívny. Samoliečbe píšem preto, že žiadny lekár, psychiater ani psycholog za teba abstinovať nebude. To musíš sama. Oni ťa len môžu nasmerovať určitým smerom napr. na základe rozhovoru s tebou.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Sochař - 04/01/2017 09:11

---

Renáta: "Nevím proč mi alkoholici trpíme na deprese uzкости..."

Ale já už to vím. To bylo totiž snad to nejdůležitější, co mi docvaklo. Trpíme na deprese, protože pijeme. V pozdější fázi alkoholismu se alkohol z anestetika mění právě na tvůrce deprese. Holt je to nutný přeseknout a nepít. Vyzkoušený možnosti existují a jde to. To je to oč tady na Fóru jde.

---

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Krtek - 04/01/2017 09:40

---

zdenek napsal:

Ha!sorry...naposledy je klasika.Vieš koľko som mal Silvestrov ,že naposledy a pak ani kapka? Je sympatické,že to riešiš.zistiš časom problematiku pitia...no držim palec :blink: ak sa chce...všetko ide Zdeno. A ty to kedy začneš riešiť?

Ak sa chce všetko ide? Takže ty len nechceš, keďže ti to neide? Resp. chceš abstinovať, ale nechceš preto nič spraviť? Čakáš na zázračný liek, ktorého sa nikdy nedočkáš. Alebo si len ľúbiš cucnúť medicínu. Po novom roku si chcel zísť na AA. Už si bol alebo zase len reči?

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Michal - 04/01/2017 10:04

---

Renata,

"Nevím proč mi alkoholici trpíme na deprese uzkosti a jiné psychcké problémy"

Mylis deprese, ktere existuji pred (nad)uzivanim a nebo deprese, ktere se objevi/stupnuji se pri (nadmerne) konzumaci alkoholu?

Alkohol je depresant, jak psal Sochar. Co ti da, si pak nasobne vezme.

M.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Ja - 04/01/2017 11:27

---

Krtek napsal:

zdenek napsal:

Ha!sorry...naposledy je klasika.Vieš koľko som mal Silvestrov ,že naposledy a pak ani kapka? Je sympatické,že to riešiš.zistiš časom problematiku pitia...no držim palec :blink: ak sa chce...všetko ide Zdeno. A ty to kedy začneš riešiť?

Ak sa chce všetko ide? Takže ty len nechceš,...

...Po novom roku si chcel zísť na AA. Už si bol alebo zase len reči?

Krtko,

veď rok má 365 dní... "spěchej pomalu!"..., pokiaľ všetci zabudnú... :blush: :silly: :p

...stačí palec hore: "a je to!"

(...triezva "palica" ako božský zásah zhora!) ;)

---

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Renáta - 04/01/2017 14:43

---

Děkuji za odpovědi všem.

Michale ty mluvíš o depresích z alkoholu. Jo ty jsou také strašné.

Já mluvila o depresích, když jsem nepila a vždy spojený s nějakou bolestí ze života že deprese rozjeli a alkohol je hodně zmírnil, ale pak vrátil ty alkoholové a ty už s alkoholem zvládnout nejdou.

K té léčbě. Víím že abstinence je na prvním místě. Bohužel každý ten mozeček máme po pití jinak poškozený a to se lečit dá a stabilizovat a nervovou soutavu. Člověk přestane pít ale tím narušené části mozku nelečí a může recidivovat.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Michal - 04/01/2017 18:05

---

Zdravim vsechny, take se pripojuji k abstinenci. Vcerejske 3.1.2017 byl muj prvni strizlivy den. Asi jsem nepil tolik jak nekteri co tu jsou, ale pil jsem kazdy den (hlavne vino - stacene a krabicove) a to i v praci - priblizne rok pul (predtim jsem pil klasicky s kamosema). Neopijel jsem se do nemoty, ale rad jsem to "citol" plus jsem k tomu uzival travu (take kazdy den).

Ac mi nepsislo ze jsem pil az tolik tak na sobe uz pozoruji nektere priznaky alkoholika - hur si rozumim s lidmi co jsou mi blizci, hloupe myslenky ze jsou ostatni hloupi a ja ten chytry, plactivost spojená s tim ze se temer nesmeju - nemam tu normalni radost ze zivota a tak. Za dva mesice mi bude 31 a ja uz nechci byt smutny nebo se dokonce dostat tak daleko, ze uz to sam proste nedam protoze mam pocit ze bych si neco udelal.

Vim, ze jsem teprve druhy den strizlivy takže zadny zazrak, ale nejak se zacit musi :)

Dekuji Drobečekovi ze toto vlakno založil - budu sem psat svůj stav. Zda jsem toto neporusil a tak. Drzte se

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Drobeček - 04/01/2017 21:56

---

Ahoj Renáto, vítěj mezi námi, denně si tu píšeme, takže zde určitě podporu a radu dostaneš od nás všech.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Drobeček - 04/01/2017 22:04

---

Ahoj Myšáku, díky za tvůj příspěvek. Všichni tady ti určitě rádi poradí a budeme se vzájemně podporovat, protože už kdysi někdo řekl, že v jednotě je síla. :-) Vidím, že jsme zhruba stejně staří a to, že sis to přiznal, stejně jako já, a že chceš začít abstinovat je první dobrý krok na správné cestě. Vítejte!

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil zdenek - 04/01/2017 22:05

---

Co to meleš?denne si píšeme....absurdná blbošť..zrecidivujete..to si piš...no ako snaha je..to nestačí ale

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Drobeček - 04/01/2017 22:11

---

Den 4.

Ahoj turisté na cestě za novým životem :)

Vítám ještě jednou mezi námi Renatu, Sochaře a Michala.

Po dnešku na sobě pozoruji poruchu nespavosti a vysoký krevní tlak, což je trochu paradox, myslel jsem naopak, že klesne. Ale dočetl jsem se na netu, že to může být jeden z abstinčních příznaků nebo možná taky následků mého nadužívání.

Když se tak dívám zpátky, piju vlastně cca 14 let. V určitých etapách života to bylo na kvartální bázi, v jiné fázi zase na denní bázi. Každopadně pokud je člověk závislý, tak se to pozná podle toho, že alkohol pije už pro jeho účinek.

Doma v lednici zůstala nedopitá Bohemka ze Silvestra, dvě lahve vína a skoro celá flaška rumu. Za ty čtyři dny mě naštěstí ani jednou nenapadlo se z nich napít.

Mezitím jsem začal cvičit, abych si našel nějakou činnost a každý den se snažím trochu číst.

Velký pátek je ale ještě stále přede mnou, to asi nebudu spát vůbec :D

Mějte hezký večer přátelé!

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Drobeček - 04/01/2017 22:14

---

Zdenku, nevím jestli jsi si přečetl do jakého fóra píšeš. Tohle fórum je na téma abstinence a vzájemné podpory ve vši slušnosti. Abstinuješ a přidáváš se k nám?

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Renáta - 04/01/2017 22:16

---

Drobečku. Děkuji za přivítání.

Já dnes 4 den i objednání k léčbě emailem. Tak udělám vše abych to zvládla. Jsem také rozhodnutá se věnovat jen sobě a své léčbě i za úkorem práce.

Teď mám pocit, že jsem neporazitelná, ale to už znám z minulosti a po pár měsících návrat k alkoholu.

Teď už to podcenit nechci.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil zdenek - 04/01/2017 22:20

---

Viem o čo ide..nemusiš ma poučovať..Drobeček.Nechápeš to..no chce to čas..tak do toho!

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Krtek - 04/01/2017 22:31

---

zdenek napsal:

Co to meleš?denne si píšeme...absurdná blbosť..zrecidivujete..to si piš...no ako snaha je..to nestačí ale

No Zdeno, ty to musíš vedieť. Od teba to znie neskutočne.

Myslíš, že každý je ako ty?

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Drobeček - 04/01/2017 22:31

---

OK Zdenku, tak pak tvůj příspěvek sem nepatří. Odpovíš ještě na můj dotaz, zda-li abstinuješ?

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Krtek - 04/01/2017 22:33

---

Doma v lednici zůstala nedopitá Bohemka ze Silvestra, dvě lahve vína a skoro celá flaška rumu. Za ty čtyři dny mě naštěstí ani jednou nenapadlo se z nich napít. Drobečku, preštuduj si pojem "suchá domácnost".

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Krtek - 04/01/2017 22:37

---

Dráždiš hada bosou nohou. Zbav sa toho, ak to myslíš vážne a nejde len o novoročný ošial'.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil zdenek - 04/01/2017 22:47

---

Smazáno administrátorem

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Renáta - 04/01/2017 23:14

---

Nechci se Vám plést do tématu,ale šít do sebe asi není dobře.Všichni víme o čem to je a o rozhodnutí,ale i to nestačí,nikomu se to nedá vnutit ani podsunout.To je rozhodnutí každého z nás. Taky víme že podrážděnost k závislosti patří.U pití i k agresi.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil zdenek - 05/01/2017 00:13

---

Reni..asi máš pravdu..emócie patria k chlastu..no chceme abstinenciu..byť ok

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Mirka - 05/01/2017 08:02

---

Dnes je to 14 dní co nepiju a cítím se fajn

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Ja - 05/01/2017 08:36

---

Mirka napsal:

Dnes je to 14 dní co nepiju a cítím se fajn

"Gratulujem!" B)

...určíte ten pocit stojí za to!  
(Je to efektivně zhodnotená \*investice → do seba\*.) :)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Myšák - 05/01/2017 14:40

---

Dnes další strážlivý den. Jsem v práci a dříve jsem již nyní byl pod vlivem. A musím říct, že i těchto pár dní mi pomohlo od plachosti a deprese (dříve mi tekly slzy každý den a já ani nevěděl proč). Není to ještě úplně ono, ale je to určitě lepší.

Drobecku to máš opravdu silnou vůli, když máš doma alkohol a nepiješ. Já toto riskovat nechtěl a tak jsem dříve vše spotřeboval (alkohol i konopi), protože jsem se nechtěl dostat do situace že mám "cervicka v hlavě" zda se nenapít.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Ja - 05/01/2017 14:57

---

Alkohol u alkoholika v domácnosti je časovaná bomba, která už odčistěná tiká. Nie sú to ani zadné vrátka pre prípad: "čo by bolo, keby"... je to portál alebo vesmírna brána do závislosti! :angry:

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Renáta - 05/01/2017 16:12

---

Ja-  
Delší dobu sem chodím a jen jsem četla a tvé příspěvky, jsem vždy považovala za velmi hádavé a bez pochopení, ale po čase jsem na tom byla mnohem hůř a až teď chápou význam tvých slov a jak ty víš o čem to je a vlastně už mám k alkoholu stejný postoj. Jen vím, že to se nedá nikomu vnutit ani vysvětlit. Sice umíš zabrnkat někomu na notu, ale je to tobě. Ten dotyčný to pochopí až se přenese a mezitím vše podělá.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Karlos - 05/01/2017 16:34

---

Tak já už najíždim 5 den co nepiju a je to můj rekord za posledních 5 let. Pil jsem denně a už mě nebaví být asociál co ten Jed ze mě udělal. Má v hlavě docela zmatek, ale každý den je lepší a lepší. Jedu dál... baví mě být strážlivý. Hodně mi pomáhá knížka od Allen Carr... Snadná cesta jak skoncovat s alkoholem. Už to mám skoro přečtený.. :)

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Ja - 05/01/2017 17:03

---

Renáta napsal:

...Ten dotyčný to pochopí až se přenese a mezitím vše podělá.

Renáta,

osobnú skúsenosť je nutné si prežiť.

Existujú však aj adepti triezvenia, ktorým stačí zdieľanie ostatných na to, aby sa poučili aj pochopili.

Je to ich bonus a ušetrí sa tak mnoho utrpenia a vzácnej energie. B)

---

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Drobeček - 05/01/2017 21:06

---

Den 5.

Přátelé, koukám, že se nám tu pěkně rozšířila diskuze! Mám z toho velkou radost, ale daleko větší radost mám z vašeho pokroku a pocitů, které tady sdílíte. Ta vnitřní motivace je nesmírně důležitá a naše vzájemná podpora a sdílení nás posune dál. Až všichni překonáme těch 365 dní, tak zajdeme na pivo :D To byl samozřejmě vtip. Mám dobrou náladu, protože cvičím každý den večer, čtu každé ráno něco zajímavého, jsem víc nad věcí a nerozhodí mě ani ti, kteří se o to pokouší. Zítra je Velký pátek, tak touto dobou se zase ozvu a popíšu pocity :) Co plánujete na víkend, když budete mít tolik času, pokud máte volno? Já nějakou procházku, výlet, cvičení a četbu :)

---

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Renáta - 06/01/2017 03:00

---

Ahojky všem.

Tak další bezesná noc.Nevím kolik jich ještě bude,ale snad se to srovná co nejdříve.Zatím chutě nemám a příští týden jdu konečně k psychiatrovi.

Tak držím palce všem.

---

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil zdenek - 06/01/2017 04:28

---

Renáta..držím Ti palce.Nespíš,lebo máš bio rytmus v čudu.To poznám.A psychiatrovy choď..má to

---

zmysel..sme my ale..závisláci.Mám dobrou psychiatricku..je fajn.Rozumie mi...a o to ide..nebyť nato sám/sama.asi som závislý..na webe..sakra :)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Renáta - 06/01/2017 04:38

---

Nabídlí Ti Zdeno léčbu?nebo chodíš ambulantně?

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil zdenek - 06/01/2017 04:43

---

Ideálna by bola hospitalizácia..riešim to zatiaľ ambulantne..no uvidím.ak to nedám,musím do blázninca..čo už.Závislosť je svinstvo na entú..drž sa Reni

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Renáta - 06/01/2017 06:00

---

To se snažím. Blázelec to není,nebo aspoň já to tak neberu.Hold něco jsme v životě nezvládly nebo neustály a tu drogu...nebo respektive...jsme se pokoušely být uměle šťastný, i to zlý jsme se snažily si vylepšit.Tak jsme dopadly.  
Jako děti jsme se se vším musely vypořádat a alkohol jsme nepotřebovaly a už jsme na to zapomněly a tam nám to oživí. Zpět do dětví.  
Tak jsem si to vysvětlila já.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Michal - 06/01/2017 09:45

---

Renata, ja to mel par tydnu. Uz nevim. Mozek nastesti na neprijemne veci rychle zapomina. No nastesti .. vymaze z vetsi casti i ty hrozne zazitky s alkoholem.

Jake mas ocekavani od navstevy psychiatra, pokud nejake mas?  
Dulezitijsi je chodit na terapie/sezeni k psychologce/psychologovi se zkusenosti se zavislostmi.

Drobecek, v sobotu jdu na ples. To bude neco. Nejak se mi tam prestava chtit jit.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Renáta - 06/01/2017 12:26

---

Michale,díky za odpovědi.

Čekám pomoc jinou,než tu co jsem do ted měla. Jen léky a to slovo nepijte a vy to zvládnete. Jenže si neuvědomila,jaké to je přít o někoho na kom Vám záleží.Ne kvůli alkoholu,ale že se takové věci stávají v životě a to byl pro mne ten spoštěč k pití.Protože to bolelo a moc. Chtěla bych se naučit,kdyby se mi stalo v životě cokoliv,abych po té flašce nesáhla. Abych poznala něco jiného,než pak pít.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Michal - 06/01/2017 13:53

---

Renata, ale od toho jsou psychoterapie. Jestli je tvuj psychiatr poskytuje, pak je to v poradku.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Renáta - 06/01/2017 13:58

---

Právě,že mi to nenavrhla a mne samotnou to ani nenapadlo.Myslela jsem si,že ty prášky mi pomohou,ale bohužel.Tak jsem si našla jiného psychiatra a odborníka na závislosti.Jdu tam,příští pátek.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Michal - 06/01/2017 14:04

---

Treba je neposkytuje a resila to jen ze sveho pohledu psychiatricky. To je vlastne jedno. Prasky ti mohou pomoct snizit chut na alkohol (nemas chut se napit a kdyz se napijes, nevypijes toho tolik), potlacit deprese, poruchy spanku aj. Tedy ani psychiatr na zavislosti bez psychoterapii nebude moc platny. To bych si dopredu overil. Na ony terapie je vetsinou potreba zee zacatku dochazet 1x tydne. Alespon takto to bylo u me.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Krtek - 06/01/2017 14:22

---

Ja vravím, že psychiater lieči choroby a psycholog dušu. Ak má psychiater plnú čakareň pacientov, tak sa nie vždy hodinu bude vykecávať o твоjich problémoch. U psychologa sa práve kvôli tomu objednáva, aby tam ten čas bol.

Ale na tvojom mieste skúsil by som zaisť aj na nejaký klub abstinentov. Nemáš čo stratiť.

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Krtek - 06/01/2017 14:24

---

Každopádne, takéto veci, ako si spomínala, sa v živote stávajú. Neostáva nič iné, len sa to naučiť zvládnuť bez alkoholu. V podstate je to učenie na celý život. Pretože život nie je jednoduchý. Bez ohľadu na to, či niekto pije alebo nie. Život niekedy nie je fér.

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Ja - 06/01/2017 15:17

---

Renáta napsal:

Právě,že mi to nenavrhl a mne samotnou to ani nenapadlo.Myslela jsem si,že ty prášky mi pomohou,ale bohužel.Tak "jsem si našla jiného psychiatra a odborníka" na závislosti.Jdu tam,příští pátek.

Renáta,

odporúčam Ti akúkoľvek skupinu AA. Keď sa medzi nimi budeš cítiť prijatá požiadaj o sponzora, ktorý Ťa prevedie krokmi ich programu. Mnohé sa Ti ukáže úplne v inom svetle. Nik Ťa tam nepohryzie! :)

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Renáta - 06/01/2017 18:07

---

Díky,za každou radu.

Ještě bych se ráda zeptala o čem je terapie s zavilými?  
co se tam řeší?

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Žilinčan - 06/01/2017 19:06

---

Obyčajne to prebieha takto:

"Nebud' takový zavilý..."

"Budu!"

"Tak jo."

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Drobeček - 06/01/2017 21:36

---

Den 6.

Velký pátek přišel...dnešní večer jsem zaplnil dalším cvičením a meditací. Možná nebudu v noci nejlíp spát, budím se úplně spocený, ale vydržím to. Zatím to není tak zlé. Čtu co tu píše Renata, Zdenek a ostatní a vidím, že u každého se závislost projevuje jinak. Já nepotřebuji denně pít, ale mám to nárazově, byly to většinou pátky a pak se táhla šňůra několika dnů, kdy jsem pil. Většinou takový doplnění hladiny a některý den opití. Obávám se, že ten hlad po alkoholu teprve přijde s odstupem, ne tento první pátek :-/

Renato, drž se! Já ti moc fandím a děkuji za tvou otevřenost a sdílení pocitů. Velmi obdivuji tvou sílu a touhu to změnit a věřím ti, že to dokážeš a ty to víš, že to dokážeš!

Krtku, krásný a pravdivý porovnání mezi psychiatrem a psychologem.

Michale, budu na tebe zítra myslet, v neděli napiš, jak to dopadlo. Zza sebe doporučuji raději z té akce odejít dřív, když půjde do tuhého než podlehnout momentálnímu návalu nebo si zkus v ten moment představit jak bude vypadat tvoje ráno v neděli pokud si nedáš nebo pokud podleheš.

Zdenku, navzdory tvým urážlivým a vulgárním vzkazům, co jsi mi tady psal, Ti držím palce s tou ambulantní léčbou a ještě jedna věc - blázince existovaly před sto lety, tak nebuď k sobě tak kritický, dívej se na to tak, jak píše Renata. Má to smysl a zvládneš to!

---

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Mona - 06/01/2017 21:50

---

Gratuluji jen tak dále, jsem s Vámi, sice pozadu, ale též abstinuji

---

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Renáta - 06/01/2017 23:36

---

Drobečku, děkuji moc. Potěší podpora a také Ti fandím a věřím že všichni toho démona porazíme.

---

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Renáta - 06/01/2017 23:43

---

Mišo,mne jen léčila na mé depky a fobii z úzkých prostorů...Mé střídání nálad. ještě před tím rozchodem a taky věděla,že jsem měla v minulosti problémy s pitím a po rozchodu, i když jsem ji řekla,že mám zas chutě pít.Tak jen řekla nepijte. Za deset minut jsem byla venku s receptem,jak prášky na spaní tak atidepresíva a s lexaurinem.

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Mirka - 06/01/2017 23:51

---

Ráda čtu vaše příběhy a to jak to prožíváte a jak se držíte moc mi to tady pomáhá, hodně jsem se změnila samozřejmě k lepšímu sice jsem teprve v začátcích ale zatím se držím i když mám někdy strach

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Myšák - 06/01/2017 23:52

---

Ahoj pratele, dnes je můj 4. den. A byl nejhorší - chytla me depka s plactivosti a s tim hned myšlenky ze bych si sehnal alespoň to konopi (užíval jsem ho s alkoholem) jenže vim jak by to dopadlo :-/ nakonec jsem to přežil za střízliva a i tak je mi zase fajn. Jsem moc rad ze jsem to neudělal. Jste sice cizí lidé ale vaše texty s příběhy jsou mi oporou. Díky ze tu jste. Jste moje hvězdy!

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Renáta - 07/01/2017 00:16

---

Myšáku, je fajn, že si to ustál. To že Ti je do breku a deprese zkus prodýchat a mám i vyzkoušený do papírového pytlíku nádechy i výdechy a účinkuje to velice dobře. Sednout si a nohy přes sebe, jako u meditace a uklidniš se a to, že Ti je do breku se poznáváš s vlastním nitrem...nebo duší se tomu říká. Neboj se poznat vlastní city, když nejsi pod těma jedy. Drž se a vše bude dobrý.

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Drobeček - 07/01/2017 21:29

---

Den 7.

Přeji krásný sobotní večer!

Myšáku, tvůj vzkaz mě upřímně dojal a moc si vážím těch slov, jsem rád, že jsi s námi a my tě budeme podporovat. Uvidíš, že vše se obrátí a ukáže se, že to má smysl, že se to vyplatí!

Mono, určitě lepší pozdě než nikdy, jsi silná a zvládneš to. Jsem zvědavý, co si tady všichni budeme psát na konci roku ;-)

Já za sebe k dnešnímu dni. Ráno jsem se probudil a přestože jsem krásně spal, vypadal jsem po ránu, jak kdybych prochlastal celou noc :D Asi ty pátky jsou mi daný nebo nevím. Každopádně, můj krevní tlak se vrátil do normálu a mám z toho radost. Četl jsem, že nejhorších je prvních 72 hodin a pak

abstinenční příznaky, že trvají 5 dní.

Těším se na vaše vzkazy.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Michal - 08/01/2017 05:26

---

Drobeček, ja nemel obavu z plesu kvuli alkoholu, ale spis proto, ze me plese nebavi. Ale slibil jsem nove přítelkyni, ze tam pujdu. Nakonec to bylo fajn. Co se tyce alkoholu, nenapada me se napit. Ani na plese, ani v hospode ani jinde. Proste se to preplo a prijde mi divne, ze bych se napil.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Olga - 08/01/2017 21:48

---

Ahoj, jak už tady někdo psal, od 1.1. apod nefunguje..Já přestala pít prostě ze dne na den, ani nevím jaké bylo datum )a ani kapku už tři roky, a to jsem na tom byla hodně špatně..). nebylo to lehké, ale zvládla jsem to a teď už mi alkohol nic neříká, i když rodina má pár flašek přímo doma. Prostě přestan hned teď, pokud to abstinování myslíš vážně a bude to..a ještě jedna věc, diskuzní fora jsou fajn věc, ale stejně to budeš muset zvládnout svojí vůlí..přeju hodně štěstí

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Drobeček - 09/01/2017 20:53

---

Den 9.

Krásný večer všem, včera jsem se se sem nedostal, tak píšu až dnes. Poprvé za devět dní dnes přišla deprese, ale ustál jsem víkend bez alkoholu. Nálada je dneska mizerná, málo jsem i spal, ale věřím, že zítra bude líp :)

Michale, tak to je ta lepší zpráva, když to máš takhle.

Já teda musím říct, že zatím jsem nedostal chuť ani jednou za těch devět dní, tak uvidíme, kdy to bažení přijde :D Tenhle rok je přede mnou spousty oslav, to bude asi největší masakr!

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Renáta - 10/01/2017 04:07

---

Dnes 8 den.

---

chutě nemám,ale spánek mizérie,a snad to bude dobrý. taky už to znám a vím,že ty začátky takové jsou. Proto myslím na hezký chvíle a vybíráme si už dovolenou. Snažím se nemyslet co bylo,ale co bude.

taj Vám všem přeji abyste pořád o sobě nesmýšleli,jen jako o alkoholikovi,ale především o člověku,kerýsi vytvoří život a prožije si ho spokojeně. Coš také v tom životě o to jde a ne umělá spokojenost s .....Naučit se spokojenosti a radosti.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Karlos - 12/01/2017 16:52

---

Tak co kolegové jak válčíte s chlastem?Já jsem pořád od novýho roku čístej a maximálně si to užívám.Věnuji se koníčkům apod. :)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Karolína - 12/01/2017 19:17

---

Ahoj, já se taky držím :) A je mi fajn...

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Morfeus - 12/01/2017 19:53

---

Já vím, že to může vypadat jako slovíčkaření, ale já s alkoholem neválčím a nic nedržím. Prostě žiju střízlivý život. Co bude dál samozřejmě nevím. Radovat se, že jsem se vydržel nenapít těch 12 dní po začátku roku a připadat si jako těžký borec taky nebudu, protože už nepiju dlouhý čas. Já nepovažuju dlouhou abstinenci za nic za co bych měl být plácán po zádech. Dokud jsem každý den otrocky počítal a mastil si ego, že jsem vydržel týden, měsíc, dva měsíce, žil jsem v napětí a většinou jsem se po nějakém čase opil. Dnes jen vím, kdy jsem se naposledy napil, ale denně to nepočítám.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Drobeček - 17/01/2017 19:40

---

Den 17. / Den 2.

Ahoj přátelé, tak já jsem si bohužel v neděli dal asi 3 dcl vína u známých jakože to bude OK a to byla tupá chyba, protože se černý drak opět probudil a chce nakrmit, takže dneska zase bažení :-/

Prostě není nic mezi...buď piješ nebo nepiješ.

Ale zhodnocení těch prvních dvou týdnů je, že život bez chlastu je milionkrát lepší než s ním. Takže i přes tenhle přeslap do toho jdu znovu a budu pokračovat.

Hezký večer všem :-)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Karolína - 17/01/2017 19:42

---

No, tak hlavně, že zůstalo u třech decek. To ještě jde... Tak držím palce odznova :)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Mirka - 17/01/2017 22:42

---

Ve čtvrtek to bude měsíc co nechlastám, ano bez alkoholu je fajn ale v sobotu jsem pozvaná na narozeniny tak to asi nedám

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Maris - 17/01/2017 22:54

---

Ahoj Mirko,

bez alkoholu se dá taky bavit a potom když se nenapiješ ,tak ten další den budeš na sebe pyšná.Říkáš si už dopředu ,že to asi nezvládneš.Tím si to sama sobě už dopředu omlouváš,že budeš pít.Je to už jen na Tobě.Přeji Ti ať to zvládneš bez alkoholu.Já nepiju už přes 3 měsíce a vůbec mi to nechybí. :cheer:

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Mirka - 17/01/2017 23:00

---

Kdyby to aspoň byla rodinná oslava tak to bych dala ale je to pracovní a v práci všichni pijí, docela se toho bojím

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Krtek - 17/01/2017 23:21

---

Mirka napsal:

Ve čtvrtek to bude měsíc co nechlastám, ano bez alkoholu je fajn ale v sobotu jsem pozvaná na narozeniny tak to asi nedám

Je ti sice fajn, ale už teraz sa tešíš, že si vypiješ. Už máš pripravené aj ospravedlnenie. Viem, že aj tak spraviš, čo chceš. Ale ak to s tým abstinovaním myslíš vážne, skús byť sama k sebe úprimná.

P.S. Je to môj názor. Nemusí byť správny.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Morfeus - 17/01/2017 23:35

---

Hezké Krtku,

také jsem vzpoměl, jak jsem si vždy pohrával s myšlenkou, že mi jako nic nezbyde, než se ožrat, protože bych prostě někoho urazil, když nepůjdu na narozeniny/oslavu v práci atd...

:laugh: :laugh: :laugh:

Pak to tak dopadlo, ale já za to nemohl, to přece společnost nutí chudáka alkoholika chlastat, ani nebyl outsider.. :laugh: :laugh: :laugh: :laugh: :laugh:

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Morfeus - 17/01/2017 23:38

---

Já jsem udělal to, že jsem tam nešel i za tu cenu, že jsem si to tím v práci mohl pohnojit, protože:

- 1) abstinence
- 2) zdraví
- 3) práce, rodina,...

Mimochodem to nebylo tak horké, jak jsem myslel, za dva dny si to už nikdo nepamatoval. Zatímco moje pitky mi připomínali i po roce...

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Žilinčan - 18/01/2017 07:49

---

Ja ozaj neverím, že by existovala práca kde pijú VŠETCI. Neverím. Nejaký spojenec tam musí byť. A tiež dúfam, že za ten pracovný čas neplatia občania.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantalka - 18/01/2017 09:13

---

U nás v práci nepije skoro nikdo a oslavy se žádný nepořádají. Kromě hromadných jubileí, a to se pije minimálně (přípitek Činzáno). Aspoň není ostuda, že :-)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Ja - 18/01/2017 09:26

---

Žilinčan napsal:

"Ja ozaj neverím, že by existovala práca kde pijú VŠETCI. Neverím. Nejaký spojenec tam musí byť. A tiež dúfam, že za ten pracovný čas neplatia občania.

"Ale ver, junáčik!"

Pri taviacej peci a v sklárňach pijú všetci: sklári aj haviari! :ohmy: ;) :p

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Krtek - 18/01/2017 09:29

---

Tiež by ma zaujímalo, čo je to za zamestnanie, kde sa môže piť. Morfeus má pravdu. Nikto nebude riešiť, že si nepila. Nemusíš tam byť celú oslavu. Zablahožejaj, aby to nevyzeralo blbo a vytrať sa, že musíš ísť domov. Predpokladám, že tá oslava bude po pracovnej dobe. Skôr sa bude potom to, ak to preženieš.

Drobku, to je pre alkoholika to najnebezpečnejšie. Že to zvládol s tými 3 decami vína. Nabudúce to skúsi opäť s pocitom, že naposledy to zvládol. Ale všetko len dočasu. Začiatky sú vždy také. Eufória z niečoho nového, odhodlanie vydržať. Potom príde tvrdá realita života s množstvom pokúšení. Radostných aj smutných. Kopec dôvodov vypiť si. Zvládnuť ich, to je to najdôležitejšie a zároveň najťažšie. Niekedy príde chuť len tak, z ničoho. Ani nepotrebuješ dôvod vypiť. Len to chceš. Žiadna oslava, žiadne trápenie, len chuť ísť si niekde sadnúť a dať si. Alebo doma napr. pri telke. Tie začiatky nie sú vôbec ľahké.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Ja - 18/01/2017 09:51

---

Krtek napsal:

Tiež by ma zaujímalo, čo je to za zamestnanie, kde sa môže piť.

...Ani nepotrebuješ dôvod vypiť. Len to chceš. Žiadna oslava, žiadne trápenie, len chuť ísť si niekde sadnúť a dať si. Alebo doma napr. pri telke. Tie začiatky nie sú vôbec ľahké.

Krtko z Košíc,

ešte, že si to vieš vysvetliť!

A teraz to skús aj normálne alebo po slovensky. :ohmy:

"Vidíš pijanovi do hlavy?"

(Obleč si, při tom vhláde, záchrannú vestu, aby si sa neutopil!) ;)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Krtek - 18/01/2017 09:59

---

Ešte dobre, že nedosahujem úroveň tvojej inteligencie a nesnažím sa pochopiť, čo tým chcel básnik inteligent povedať.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Morfeus - 18/01/2017 10:04

---

Šantalka: A ty si dáš ten prípitek Cinzána, aby si neurazila?

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantalka - 18/01/2017 10:13

---

Naposledy tady byla oslava asi v r. 2014. To jsme si daly všechny. je nás 13, takže lahev vypitá naráz a pak džusy, takže...

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Morfeus - 18/01/2017 10:48

---

Hmm. Tak to už je dost dávno. No, já jsem rád, že nepiju.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Mirka - 18/01/2017 12:56

---

Ano byly doby kdy sem se těšila na víkend kdy si dám pivko ale to už nedělám, ano sem špatná když už myslím na tu oslavu, zase Mirka puťka bude doma

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantalka - 18/01/2017 13:01

---

Mirko, to máš právě podobný jako já. Já už jsem se pak vlastně všeho bála. ostatní se těšili, já se děsila. Nebo nikam nešla. Chápu tě.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Mirka - 18/01/2017 13:20

---

Právě že ostatní se těší a já se bojím, uvidíme skusím se držet ale asi brzo vypadnu

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantalka - 18/01/2017 13:23

---

Já jsem pozvaná na sobotu na 40-tiny kamarádky. Bude to v hospodě a bude tam hodně známých. Mám podobnej problém. Jít či nejít? Hlavně tam nebude manžel (je v tom Londýně), takže... :-(

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil pert - 18/01/2017 13:30

---

Jestli to myslím s tou abstinencí vážně, nikde bych zpočátku nešel a vyhledal jinou činnost, třeba se věnovat dceři. Něco zkrátka obětuju, pro sebe, udělám si to fajně i bez přípitku a juchuchu.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Mirka - 18/01/2017 13:34

---

Můj víkend je pokaždý stejný většinou si čtu a nebo si skládám puzzle a sama

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantalka - 18/01/2017 13:35

---

Proto jsem se zase ohlásila. jsem týden sama doma, úplně. A mám strach. Ze sebe. zatím hodná, po

---

práci domů, kniha, telka, úklid, vana, dnes nákup, v podstatě si užívám domáí klid. Zítra chci jít cvičit, v pátek synovec. Víkendu se bojím. proto jsem zde, abych měla na očích, že nemám ložit tam, kde to blbě dopadá :-)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantalka - 18/01/2017 13:37

---

Jo a Mirko, víš, co čtu? Je to síla, ale 50 odstínů šedi. Knihu, kterou jsem zavrhovala, pomlouvala, tvrdila, že NIKDY. No a mám skoro přečteno (asi 500 stran)a asi dám i druhý díl :-) Sama doma, no...

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Maris - 18/01/2017 13:49

---

Holky mě vždy pomáhalo se dobře najíst,to jsem neměla chuť na žádný alkohol.A v hospodě kofola a slané tyčky.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantalka - 18/01/2017 13:52

---

Tak jím dosyta :-) A je to vidět :-). Jo a ulítávám si na sušeném kokosu na kostičky a solených pražených slunečnicových semínkách. A kopřivový čaj. Mňam. já na chlast fakt chutě nemám, ale v tý společnosti pak jo, no :-(. Stará známá věc u mě.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Maris - 18/01/2017 14:12

---

No nejhorší je když Tě někdo pořád ponouká ať si dáš ,ať si připiješ.Neúnavně odmítat,nestačí říct ne nechci,děkuji,později.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantalka - 18/01/2017 14:18

---

Přesně. proto ale vážně zvažuju, že se na tu oslavu v sobotu vyprdnu. nějak čuju průser a ten nechci.

---

nechci to podělat i kvůli manželovi, aby se nedoslechl, že jsem tady vyváděla. A taky kvůli sobě, teď se cejtím dobře, čistě, zdravě. no připravte se na nášup příspěvků od Šantal :-) To víte, odnesete to vy :-)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Drobeček - 18/01/2017 20:49

---

Díky za všechny vaše příspěvky, daly mi zase sílu a odlehčily ten můj splín!  
Je to tak, že prostě jediná cesta je nepít. Ten pocit, jak se člověk fyzicky i psychicky bez pití cítí skvěle je úžasný.

Průser je, že v naší zemi se pije ne první liga, ale extraliga a ty nástrahy jsou fakt všude. Jenže akce, narozeniny, oslavy apod., to prostě bude pořád a nemá smysl si to omlouvat a hledat si výmluvy dopředu. Prostě není nic mezi, piješ nebo nepiješ.

Takže já se nevzdám, jdu pokračovat, první velká akce se blíží za dva a půl týdne.

Držím všem palce, kterým se blíží jejich pokušení, ale zvládnout jde všechno!

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantalka - 18/01/2017 21:02

---

No jo. Ty akce, co. Bez nich je to ok, pak bum. Dnes jsem si byla nakoupit, taky kvalitní kafe a magnesko s B6. Z toho potouchlou radost zas :-) Me to fakt jinak nechýbí.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Drobeček - 18/01/2017 21:31

---

Přesně Šantalko :) Zrovna piju Magnesii. :D  
Ale ty to dáš, protože budeš alespoň inspirace pro ostatní, kteří se octnou na tenkém ledě, pro mě teda určitě!

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantalka - 18/01/2017 21:47

---

Ja se znam. Ja tam prostě jít nesmím, aby to dopadlo dobře :-) Drobecku ja jsem spis odrazující případ :-). Tenkej led je moje domovina :-) A nejvic to vzdycky krachne, kdyz si myslim, ze nic nehrozi a ze neni problem ;-)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Maris - 18/01/2017 22:40

---

Šantal,myslíš,že bys to nevydržela? Pobavit se,pokecat a brzo odejít? Na Silvestra jste nebyli nikde?

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantalka - 19/01/2017 06:56

---

Dobre rano! Maris, na Silvestra a na Novy rok jsme melys dcerou anginu, takže zadna divocina. Ja nevim, asi bych to nevydrzela. Rozhodne si teda neverim. Me pak v tyspolecnoati? neco prepne v hlavě a mysenka na chlast se nahle meni v dobrej napad a je to :-( Hrozny je, ze na to myalim uz tyden pdedem. Chudak hlava. Dneska jdu cvicit, tak to z ni na chvilku vyzenu ;- ) hezkej den vsem.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Mirka - 19/01/2017 07:22

---

Ahojte hodně přemýšlím o té oslavě jestli tam jít nebo ne a čím víc na to myslím tak vím že to bude pro mě peklo,nejsem silná abych vydržela

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Renáta - 19/01/2017 07:30

---

Ahojky.  
Miriš pokud to tak máš asi bych se radši na čas vyhla míst kde se pije,Já už nepiji 17 dni a naštěstí chutě nemám ani na alkohol nemyslím, ale tohle se mi stalo poprvé,vůbec s alkoholem nemusím bojovat ani s chutí na něj. Tak Vám držím palečky abyste to zvládly.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Morfeus - 19/01/2017 07:35

---

Jen jdi na oslavu. Kardiak s tebou taky jistě půjde do sauny a pořádně jí roztopí, aby tě nepřítomností neurazil..

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Mirka - 19/01/2017 07:42

---

Ahoj Renčo a kdyby ti někdo nabízel třeba na té oslavě tak bys dokázala odmítnout?

Já jsem strašně ráda že už nepiju doma to je pro mě strašný pokrok a ani mi to nechybí i když si jen čtu,ten den tak rychle uteče.

Šantalko tak tlustou knížku bych snad nikdy nepřečetla ale musí být zajímavá já jsem viděla film a byl hezký

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Renáta - 19/01/2017 07:50

---

Miruš už jsem byla v hospodě a taky mi bylo nabízeno a ne a ani chut jsem neměla,ale asi to bude tím,že já jsem za ty roky jsem chlastem posrala co se dalo.Tak mám vytvořený odpor k chlastu a asi se bojím abych nic z toho neopakovala a taky mě už nic nedává,naopak mě už jen škodí.Tak asi proto mě to už neláká se napít. Naopak mám strach z něj.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Mirka - 19/01/2017 08:03

---

Já zněj mám taky strach už nechci to co jsem vyváděla loni v létě,třeba jsme pili to sem se cítila v pohodě a po zničeho nic bác a byla jsem na zemi a cestu domů si nepamatuji bylo to strašné a ta ostuda na druhý den ještě teď se stydím za to jaká jsem byla hnusná a že to semnou můj vydržel ještě teď se mi vhnání slzy do očí

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Renáta - 19/01/2017 08:10

---

Miruško,tohle znám. Sice já nepadala ale snad horší věci jsem dělala. Sice jsem říkala pravdu a rozebírala jsem vše a byla jsem útočná vulgární a hádavá,agresivní.Říkala jsem na tvrdo vše. To je hrozný.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Renáta - 19/01/2017 08:14

---

Za normálu,já se neumím rozčlít ani se hádat a jen tak mě nic nevytočí,ale za opila pravý opak. Já bych potřebovala se naučit říkat ,hned co si myslím a ne si nechat vše líbit.To už se učím,at to nemám pak vše v sobě.Ono taky není dobrý si nechat vše líbit a nebránit se.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Žilinčan - 19/01/2017 08:14

---

Ja som si niekedy vitamíny a čaje a iné veci kupoval dopredu pred plánovaným štvrtročným záťahom - keď mi bude zle aby som niečo mal. Tomu hovorím pevná vôľa!

Firemná akcia ma čaká onedlho, ale my nie sme štátna správa takže samí pohodoví ľudia a necítim žiadne ohrozenie. Hej, až tak si verím.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Mirka - 19/01/2017 08:19

---

Taky mám zvláštní povahu nechávala jsem si všechno líbit ale teď už ne dokážu se ozvat až mi moje dcera Markéta říká ať toho nechám třeba v obchodě

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Renáta - 19/01/2017 08:36

---

Je to lepší,než si vše nechat v sobě a pak bouchnout na někoho,kdo za to nemůže.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantalka - 19/01/2017 09:19

---

Já jsem se poslední dobou celkem vyklidnila. Vlastně mě teď nemá moc kdo rozčlít :-). Maximálně sama sebe, i to jde. No pohrávám si zase s myšlenkou "to zkusit". jak jste tede na tom? Holky zhruba vím, Drobečku, ty? Tys porušil, že? Já měla pivo v neděli, nebylo to žádný ejchuchu, ale pivo bylo.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Gennosuke - 19/01/2017 11:00

---

Šantalka napsal:

No pohrávám si zase s myšlenkou "to zkusit".

Udelej to! Ne, vážně, jestli Ti to lezi v hlavě a resis "jit" nebo "nejit" tak prostě jdi. Ber to jako test nebo jako zkoušku. Přijdeš, pobavíš se, lehce popijes, odreaguješ se a v klidu a v pohodě se vrátíš domů. A budeš vědět že máš situaci pod kontrolou a že jsi to pouze a jenom ty kdo ve Tvé hlavě sefuje a rozhoduje. A nebo to dopadne blbě, neudržíš se, opijes a ráno se probudíš s bolavou hlavou, bolavým žaludkem a festovní dečkou aniž by jsi si pamatovala jak jsi se dostala domů. Psala jsi že jsi doma sama takže se to odbyde beze svědků a trapného vysvětlování. No a to hlavní - budeš mít jistotu že další podobná akce už ne. Ze Tvůj vztah k alkoholu definitivně preruší bezpečnou míru a bylo by dobře to začít řešit protože i to "dam si jen trochu na odreagování" začalo představovat nebezpečí.

---

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantalka - 19/01/2017 11:13

---

Genno,

díky, ale já to myslela jinak. pohrávám si s myšlenkou zkusit nepít, zase.... Ta sobota, no ta je otevřená, ono se nic nestane, když nepůjdu, to vím. Ale co se stane, když půjdu??? To nevím :-) Asi se na to vys....

---

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil pert - 19/01/2017 12:02

---

Pít či nepít, toť otázka. Za ten skoro rok co píšeš nějaké pokusy byly, ale pořád nemáš podle mě dopřito. Potřebuješ dopadnout na dno, aby ses odrazila. Zatím se z každé ostudy, okna, potlučení, ztráty věci vylížeš a snažíš se to kontrolovat, ale nevěříš si... a takový kolotoč nám dobře známý, furt ty myšlenky na chlást, všecko se točí jen a jen kolem něj, ovlivňuje tvoje nálady, chování, tak co s tím... zatím máš v hlavě miglajz.

Závislost je pěkná svině zákeřná, každý kdo prožil říká, že jsem rád, že nepiju, nechci to znova zažívat... tys prožila s pitím ještě asi málo, ta hranice je individuální, z kamaráda se stává už protivník, ale nezažilaš ještě pořádný absťák, takový, který by tě nakop k větší akci s pitím skončit...

Asi to u tebe bude ještě dlouhý, možná bolestný proces a třeba se náhodou v hlavě něco sepne a budeš spokojená a šťastná bez chlástu...

---

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Maris - 19/01/2017 12:31

---

Šantal,

nemůžeš se schovávat před chlastem, jestli opravdu nechceš pít tak nebudeš, nikdo Tě nepřinutí. Já bych šla, abych se přesvědčila, že to ustojím, abych se cítila pak líp. Pokud budeš mít chuť se napít tak se sbal a odejdi. Myslím, že nejsi na tom tak špatně, že by ses nepobavila bez alkoholu. Řekni si na 2 hodky půjdu a dodrž to. Každopádně ať se rozhodneš jak chceš, to pítí je na tobě. ;)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantalka - 19/01/2017 12:47

---

Mě přijde spíš zbytečný chodit do hospody, když se nepije. Co tam? Po kec jde chvilku (než se picnou ostatní). Uvidíme. Zatím jsme i srovnaná s tím, že nepůjdu, už mám i plány (nakoupit si, uvařit něco dobrého v klidu beze stresu, srovnat si skříně, vytřídit věci, pozašívát díry o kterých vím a neřeším to atd). A kafičko, knížka, telka.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Morfeus - 19/01/2017 12:52

---

Já jsem se na to x vys.. a jsem za to rád. Abstinent je často takový rušivý element, takový nepřízřivý rušič zábavy.. Do mě jen pak hodiny hučeli ať si aspoň cucnu, abych nekazil partu atd. Bych tam nešel a to nepiju hodně měsíců. To není o vyhýbání se chlastu. To je prostě jako by vegetarián šel nakupovat do řeznictví.. Prostě pěst na oko.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil pert - 19/01/2017 12:58

---

Tak doma to zvládáš, koupíš pár piv a v neděli vypiješ. Nedonutilo tě to asi ještě běžet pro další. Problém jsou akce, tam to teče proudem, nevěříš si ani trochu, nemáš záklopku.

Je tady kdesi na fóru mrtě stran o tom, že bavit se jde i bez chlastu, ale napřed musíš přijmout sebe, že máš velký problém a rozhodnout se co s tím budeš dělat. Rozhodnutí a přesvědčení, že ti to tedy silně škodí a bude pro tebe lepší nepít. Vůbec, kontrolované pití neexistuje, jen dráždění hada bosou nohou.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil katarina - 19/01/2017 13:09

---

Ahojte tak aj mňa caka veľká firemné akcia samy elegan a som pozvana keďže som postúpila tak si idem otestovať ako na tom som. auto nechávam doma dovezie ma manžel. mám zmiešané pocity ale nie z toho že sa tam bude pit ale čo ma tam caka

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantalka - 19/01/2017 13:11

---

No já zažila dřív "běh pro vyproš'továky" apod. Teď je to ale fakt lepší, prostě mě to nějak netankuje, je to víc v pohodě. To nemá vyznít jako výmluva, jen konstatování věci. máte pravdu, že problém tu je, ne že není. A číhá. proto jsem se sem taky vrátila, protože mám strach z toho.

A opět se v podstatě hned vkradla myšlenka na abstinenci. je to tady nakažlivý, což je fajn. ještě to, že jsme sama doma, je taky moc fajn, já si tam dělám co chci, mě to tam baví, mám poholdíčko, uklizeno, nikdo nic nechce, můžu si svítit a větrat .-) Takže představa, že budu doma není nijak odpuzující, naopak. Včera mě lákala kamarádka do knajpy. Napsala jsem jí, že jsem po vaně v košili v posteli, piju čaj s medem a čtu si. Odepsala mi: já, to ti snad závidím :-)) to jsem se musela smát: co jí brání?: Tak proč sedí v hospodě?....

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil pert - 19/01/2017 13:15

---

kataríno netrap se, pití se nebojíš tak o nic nejde. Co by tě čekalo, nic vážného, nezávazná konverzace a kdyby ti někdo něco nutil tak máš nachystanou odpověď.

Vyříkni se, buď taky elegánkou a užij si to :)

Dojem nezkažíš, nebudeš se tam válet ožralá a že něco přeřekneš nebo tak to jsou malé věci :)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantalka - 19/01/2017 13:36

---

Katarínko, běž a užij si to :-)) ty už máš krize za sebou, nemusíš se bát :-)). Třeba budeš naopak mile překvapená :-))

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil katarina - 19/01/2017 14:32

---

ved to uzijem si to sama .dobra spolocnost hadam zapadnem :)  
tesim sa lebo som v praci bola povysena

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Ja - 19/01/2017 14:43

---

Morfeus napsal:

..."To je prostě jako by vegetarián šel nakupovat do řeznictví.. Prostě pěst na oko."

Morfeus,

"krásne si to vystihol! Hovoríš mi priamo z duše..." :blush: B)

Má to hlbokú vnútornú logiku a väzby... :)

---

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Dee - 19/01/2017 14:46

---

Kde je logika a väzby?

---

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Šantalka - 19/01/2017 15:04

---

Katarinko,

tak gratuluju k povýšení :-)

---

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil katarina - 19/01/2017 15:52

---

dakujem Šantalka:)

---

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Krtek - 19/01/2017 18:38

---

katarina napsal:

Ahojte tak aj mňa caka veľká firemné akcia samy elegan a som pozvana keďže som postúpila tak si idem otestovať ako na tom som.auto nechávam doma dovezie ma manžel.mám zmiešané pocity ale nie

z toho že sa tam bude pit ale čo ma tam caka  
Takže ty si už veľká šéfka :cheer:

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil katarina - 19/01/2017 18:59

---

Krtek ani nie tak skromnejsie a trosku to vyvolava doma konflikty

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Krtek - 19/01/2017 19:05

---

Závidí vyšší plat či funkciu? :)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Krtek - 19/01/2017 19:09

---

Myslím, že si dosť inteligentná na to, aby si si na tej akcii neurobila hanbu. A to, že nevypiješ, im môže skôr imponovať a uistiť sa, že povýšili správneho človeka.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil katarina - 19/01/2017 20:20

---

neviem ci zavidi Krtek ale bola z toho strasna kovbojka a oni nevedia ze som pila, oni ma poznaju ako abstinenta takže tie reci ze daj si trosku to mam za sebou. a verim si,ze nevypijem to by bolo v peknych satach a topankach a aby som sa tam valala:)))

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil katarina - 19/01/2017 20:20

---

tesim sa na to jedlo ;)

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Krtek - 19/01/2017 21:05

---

Tak dobrou chuť, kovbojka :cheer:

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Drobeček - 19/01/2017 21:24

---

Krásný večer všem!

Opět spousta inspirujících příspěvků a rad. Kataríně gratuluji k povýšení a Šantalce odpovídám, že jsem si dal tři deci v neděli, ale budu pokračovat dál, nevzdám to. Měl jsem krizi v úterý. Chtěl jsem si dát jen dvojku červeného, protože na mě můj černý drak mrkal. Ale vím, že on chtěl, abych pak tu flašku vyklopil do sebe celou, to už znám :D Nenechám se na ty jeho levný triky už zbalit.

Tenhle rok mě čeká několik velkých akcí s alkoholem a ta první mě čeká za dva týdny, tak jsme taky zvědavěj, ale myslím si, že to dám. Já vím jedno, nemůžu pít kontrolovaně, to úterý byl jasnej signál, že by se ty kola roztočily znova.

Holky, jsem zvědavý na vaše příspěvky o víkendu a po víkendu po těch akcích, o kterých tu píšete. My kluci ve vás věříme, však to čtete, takže to dáte a zvládnete! Ten pocit až se ráno vzbudíte s čistou hlavou a hlavně ten pocit v srdci, že jste to zvládli, bude k nezaplacení a posune vás mnohem dál!

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Karolína - 19/01/2017 21:56

---

Káťo, já se taky přidávám ke gratulaci. Užij si akci a místo drinku si dej dvojnásob dobrůtek :) Drobečku, ty jsi taky statečněj, žes ustál úterní krizi. S tím já se musím ještě naučit pracovat. Normálně nemám problém nepít, ani mi nevádí chodit na akce, odmítat alkohol, ale jak na mě začne mrkat drak, je to problém. A taky stresy mi dávaj zabrat.

Tak jsem na vás všechny zvědavá, jak se budete držet :)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Drobeček - 19/01/2017 22:05

---

Díky Karolíno, hledal jsem vlastně různé rozptylovače, které by mi odvedly pozornost (čtení, cvičení, internet, atd.), ale pak jsem si uvědomil, že když bude fakt krize, tak napíšu vám a to mi hrozně pomáhá...tyhle příběhy, podpora a slova, která mně vždy ujistí, že je to v pořádku, že to není jen v mé hlavě, ale každý to zažívá :)

---

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Drobeček - 19/01/2017 22:06

---

A jinak Kájo, mám taky hodně stresy, takže úplně ti rozumím, to je to, proč jsem se taky dostal tam kam jsem se dostal, že jsem stresy zapíjel v součtu 14 let. Ale lepší pozdě než nikdy :)

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Mirka - 20/01/2017 12:05

---

Zdravím vás tak tu oslavu mám vyřešenou,kámoška nemůžu tak já nejdu taky asi vypadnu za mamkou aby mě to nelákalo tam jít

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Karolína - 21/01/2017 12:10

---

Chci se vám pochlubit se svou návštěvou psychiatra. Dostala jsem několik dotazníků, z nichž jeden se týkal právě alkoholu. Vztahovalo se to ke konzumaci za poslední rok. Jenže já se poslední dobou hodně hlídám, tak z toho vyplynulo, že asi nejsem takovej alkoholik, jakej jsem. Z dalších dotazníků zřejmě vyplynulo, že mám úzkosti, což pravda zřejmě bude, ale nemám je zas tak často, spíš se jich bojím jako spouštěče k pití. Na to mi pan doktor chtěl dát antidepresiva, která jsem odmítla, a tak mi napsal homeopatika se serotoninem. Když jsem si dala první dávku, zjistila jsem, že je to třicetiprocentní roztok alkoholu. Takže můj takovej humornej závěr je, že pokud dodržíme dávkování, mám vlastně taky takový alkoholový homeopatika :D

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Zuzana - 21/01/2017 12:28

---

Gratuluji k návštěvě u odborníka, jsem tedy celkem v šoku - vyhánění čerta ďáblem ? Drsný...

=====

**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Morfeus - 21/01/2017 13:24

---

Dobře děláš.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Morfeus - 21/01/2017 13:32

---

Myslím tím Mirku, že nejde na oslavu.

Karolína: Jinak ty dotazníky by i pro mě dopadly perfektně. Za poslední rok, na který se dotazují jsem se nenapil ani jednou, takže podle nich UŽ alkoholik nejsem. Dělal jsem si je.. Ten dotazník totiž reflektuje poslední rok pití a je to orientační informace pro rozpité lidi.. Takže kdyby se rozdál v psychiatrické léčebně na setkání po roce mohli by se podle dotazníku rozpít všichni. A proto pod ním bývá věta, že test je jen orientační a má být doplněn jinými informacemi. Takže příjemné bumbání.

---

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Double D - 24/01/2017 15:43

---

karolína, od tohto doktora (liecitela) utekaj. homeopatia su v podstate cary-mary, ktore nemozu nijak fungovat bez toho, aby sme vyhodili do kosa vsetko, co vieme o fyzike a biologii. homeopaticke pripravky obsahuju 0 (slovom nula) molekul "ucinnej" latky a su to bud cukrove pilulky alebo rozne nariadeny alkohol. mozes to vyhodit do kosa, ucinky homeopatik su nerozlisitelne od placebo efektov.

---

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Allie - 26/01/2017 20:40

---

Ahoj, tak i já hlásím, že se mi stále abstinence daří, nepřidávala jsem se k vám novoročním, abstinuju už od listopadu, což je vlastně fuk...

V úterý to byly dva měsíce, co jsem se nenapila. Zrovna v to úterý jsem se vracela z 4denního pobytu na horách, něco na způsob team buildingu. Určitě je vám jasné, jak takové akce na horách vypadají, ale já jsem to dala bez kapky chlastu... A vlastně jsem si to bez kocovin mnohem víc užila a zalyžovala si...

Měla jsem z toho obavy, chlast byl všude, ale parkrát jsem řekla ne a pak už mi nenabízeli...

Jsem strašně ráda, že jsem to zvladla a že jsem ten konec druhého měsíce nepo...

Takže vzhůru do dalších dnů...

---

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Zuzana - 26/01/2017 22:04

---

Allie - jsi dobrá, jen tak dál :)

---

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Karolína - 27/01/2017 08:26

---

DD, je mi jasný, co jsou homeopatika zač, ale za zkoušku nic nedám. Přišlo mi spíš vtipný, že doktor napíše "lék" ředěnej v alkoholu právě alkoholikovi, když musí vědět, že to může být spouštěč. Mně se to teda ještě nestalo, že bych se rozpila kvůli kapkám, ale jsou takový případy. Můj spouštěč jsou spíš ty nervy.

Allie, tak to tě moc chválím! Mě čekaj taky dva pobyty na horách, bez alkoholu jsem to vlastně ještě nezažila :D

---

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Ja - 27/01/2017 09:18

---

Karolína napsal:

DD, je mi jasný, co jsou homeopatika zač, ale za zkoušku nic nedám. Přišlo mi spíš vtipný, že doktor napíše "lék"...

...Můj spouštěč jsou spíš ty nervy.

Allie, tak to tě moc chválím!...

...Mě čekaj taky dva pobyty na horách, bez alkoholu jsem to vlastně ještě nezažila :D

Vyskušaj tento liek:

<http://1url.cz/7tlCP>

...funguje spoľahlivo! :p

---

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Allie - 29/01/2017 20:19

---

Karolíno- tak pobyt na horách bez chlastu je sice všeobecně neobvyklý, nicméně konstatuju že je to dosti fajn. Jednak jsem si to užila co se lyžování týče, dvojak díky dobrému spánku jsem si odpočinula a hrozně jsem si užila snídaně, kdy jsem koštovala od všeho, vychutnávala a koukala na zmačkané obličej kolegu, jak jim je zle a mě bylo taaaak fajn....

---

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Michal - 29/01/2017 21:39

---

Allie, což mi připomnělo z lecebny: "střízlivý je ve výhodě" :-)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Karolína - 30/01/2017 18:15

---

Allie, já se na to právě těším. Lyžovačka za střízliva :)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Karolína - 27/03/2017 22:25

---

Jen se chci optat jak jste na tom? Já jsem zvládla dvoje hory bez pití a mám radost :)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Michal - 28/03/2017 06:38

---

Od 14.7. 2016 stále dobře.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Sochař - 28/03/2017 09:23

---

Od 15.2.2016.

Po asi tisícovce pokusů a rozhodnutí a přísah, jsem to celé změnil díky rozhodnutí přejít pravidelně na Antabus. Po asi 4 měsících pravidelného, rituálního brání Antabusu se v mozku se dříve neuvěřitelné stalo skutkem a ta střízlivost se zabydlela a pořád to jde docela snadno.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 28/03/2017 09:39

---

Ahoj Sochaři ;-)

Snad mi to už taky půjde "snadno". Ten antabus ještě bereš?

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Kleris - 28/03/2017 12:48

---

Dosti vážně uvažuji o tom, že dám antabusu ještě jednu šanci. Jenže víte co – mně ten rituál přijde jaksí ponižující – nedokážu vysvětlit, proč přesně.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Ja - 28/03/2017 14:13

---

Kleris napsal:

Dosti vážně uvažuji o tom, že dám antabusu ještě jednu šanci. Jenže víte co(?) – mně ten rituál přijde jaksí ponižující – nedokážu vysvětlit, proč přesně.

..."dá aj "antabus" příležitost Tebe - Kleris?" :ohmy: :blush:

Radšej tabletku ako konať v bezpečnom a chránenom prostredí? :dry:

(Pochopiť → prijať a aj uskutočňovať v živote sú rôzne stupne → schody do triezvosti.) :p

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Drobeček - 28/03/2017 20:55

---

Krásný večer všem online přátelům,

omlouvám se, že jsem se na nějakou dobu vzdálil a nepsal jsem...

K alkoholu...bohužel jsem si zažil pár navratů a opět jsem si zas a znovu uvědomil, že není nic mezi pitím a nepitím, pokud to člověk nemá pod kontrolou. Taky jsem si i daleko víc uvědomil, kudy vedly moje první kroky k pití a jak je těžký je nepít v rodině, kde jsou hranice tolerance posunutý.

Před dvěma týdny mi zemřela maminka na cirhózu jater a do teď se z té bolesti nemůžu vzpamatovat...to prázdné místo v srdci po té ráně zůstane do konce života.

Nebyla to alkoholička, že by se opíjela do němoty. Vlastně jsem jí nikdy opilou ani neviděl. Udržovala si hladinku a brala do toho nejrůznější prášky na bolest, tlak apod., což se stalo osudným pro její mladý život.

Na pohřební hostině jsem se naposledy napil...opil. Zavřel jsem dveře za svým alkoholismem a přestal krmit černého draka.

Mám roční dceru, maminky vnučku, kterou si babička už neužije, na kterou se tak těšila, se kterou si alespoň ten první rok mohla hrát a radovat se z ní...je to tak smutný, i teď brečím, když to píšu, jak to bolí.

Už nejen kvůli sobě, ale i pro ní to dělám, protože nechci, aby jednou zažívala to samé, aby věděla, že není v pořádku pít, když to doma neuvidí.

Je potřeba, abychom my, kteří nepijeme, jsme podporovali abstinenci a říkali druhým, jaký zlo to je, protože, kdo jiný ví o tom víc, než my, kteří jsme si tím prošli. A my můžeme změnit hodně svým vlastním přičiněním.

Držte se lidi a podporujte abstinenci kolem sebe, má to smysl.  
Kdybych kdysi věděl, jak vypadá konec, nikdy bych nedovolil začátek.

Hezký večer všem, Drobeček

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Allie - 28/03/2017 20:58

---

Ahoj. Já od 24.11.2016 a taky bez kapky. V pátek to byly 4 měsíce.. Sama nevím, jak je to možné. 8 let jsem pila denně. Max.pár strizlivych dnu jednou ta čas. A najednou to jde...snad to pujde i dál. Jsem peněžitá, ale už mnohem klidnější. Blbý je, že se otvírají staré rány, které byly na počátku toho nezřízeného chlastani, ale už je to prostě minulost...

Držím palce všem, držte se, venku je hezky, vidíte to taky? Najednou to vidět jde.... Jako kdyby člověk vylezl z podzemí. Ten chlast je fakt svinstvo....

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Včelař - 28/03/2017 21:03

---

Ahoj. Od 8.1.2016 čistej a spokojeně klidnej.

Už se člověku skoro ani nechce vzpomínat a stále se utvrzovat, že ta noční můra nebyl sen, ale skutečnost. Přeji všem spoustu čistých dní.

Včelař - po zimě zase spolu s holkama chundelatýma.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Sochař - 28/03/2017 22:25

---

Ahoj, Šantalko, ne, ten Antabus jsem pravidelně bral 4 první měsíce, možná o kousek dýl. Není to žádné pravidlo, mě to ale postačilo k tomu, že jsem se po dekadách pití vlastně poprvé octl v střízlivém světě. A líbí se mi to. A někde jsem to už psal, krátce předtím umřeli rodiče, oba krátce po sobě, oba byli na alkoholu závislí.

Kleris, mě ten rituál braní Antabusu, přišel naopak velmi povznášející. Ulevilo se mi, že jsem vzdal tu předešlou snahu-dokázat to úplně sám. To byla pro mne slepá cesta. A jak ti psal Ja-pomohla mi disciplína, řád.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Petr N - 28/03/2017 22:35

---

Na antabusu mi nepřišlo nic zvláštního. Snad jen špatně rozpustná tableta s nic/moc chutí a zbytky skřípající mezi zuby jako křída.

Bral jsem to 11 měsíců. První měsíc jednou týdně, další měsíce jednou za 14 dní. (Týden vydržet bez chlastu pro mě nebyl nikdy problém.)

Část jsem bral sám doma. Bez asistence.

Teď nepiju 5 měsíců, stále beru abstinenci pouze na dobu blíže neurčitou. (bez berliček) - Žádná křeč.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Karolína - 28/03/2017 22:54

---

Děkuju za reakce všem. Hodně mi to pomohlo už dřív, když jsem četla jak dlouho už někteří abstinujete. Teď věřím, že to opravdu jde. Já zatím jen tři měsíce, ale pro mě je to rekord a mám pocit, že to tentorát vyjde nadobro. Samozřejmě vím, že musím být ostražitá a neztratit tu tolikrát zmiňovanou pokoru! Tobě, Drobečku, držím palce, ať to zvládáš. Bereš to za správněj konec, dcerka je hodně dobrej důvod proč s tím skoncovat jednou provždy. Drž se...

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil jřík - 01/04/2017 07:37

---

Přidávám se k vám i když budou velikonoce.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Drobeček - 10/05/2017 22:29

---

Krásný večer všem,

tak jak vám jde abstinence? Já se držím a mám za týden dva měsíce :) To jsem nevěřil, že to tak dlouho vůbec někdy vydržím :D

Ale zároveň se trochu i bojím co půjde, protože se blíží nějaký akce jako narozeniny, svatby apod. Já vím, že už nechci pít, je to můj nový životní styl a nechci už zpátky do starých kolejí.

Napište a abstinenci zdar, Drobeček

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 11/05/2017 07:44

---

Ahojda,

Mám přes dva měsíce a občas chuť být mimo. Jinak klid, snad ne před bouří :-) Tak se drž :-)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Stopka - 11/05/2017 10:48

---

Šantal napsal:

Ahojda,

Mám přes dva měsíce a občas chuť být mimo. Jinak klid, snad ne před bouří :-) Tak se drž :-)

Šantal,

ty dva měsíce jsou supr, jseš borec a i Drobeček.

To ticho před bouří, to může být opravdu signál k té chuti mimo, ale to překonáš.

Připrav se na letní akce, to bude zřejmě více pokušení. To vidím vždycky kolem sebe, jak se oteplí, tak lidi více pookřejí a popíjí , různé akce a podobně, toho je v létě více. Naplánuj si něco na léto, co Tě povzbudí jiným směrem a jdi si zatím.

Přeji všem hezký den :)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 11/05/2017 11:36

---

Stopko, já se pohybuju mezi lidma, který dělaj jmakce furt a popíjejí taky furt a u vseho. A pohulujou. Ten letní program se budu snažit směřovat ke sportu a zdokonalení zdraví. A krásy checheche :-) Jak jsi psala vedle: Zajdu, zajedu, ale dlouho nepobudu, páč mám ještě něco... Tento víkend mám sobotu pro sebe (uvidím co ta angína nebo co to je), neděle je otevřena podle počasí. Příští týden jede manžel na sudá na asi dva dny. Já se tam pojedu projet na kole popřát, výletem zpět a pak sama pro sebe něco. A ten další mám ten wellness na horách ;-)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Stopka - 11/05/2017 11:49

---

Šantal,

přesně tak. Jednoduše, aby ten den nekončil jenom tím, že jsem někde byla, kde jsem musela odmítat alkohol a de facto z toho celého dne pak nic nemám.

Já mám zase známé a jejich hodně, co právě v létě pořádají více akcí. Grilovačky, ale ve výsledku jsou to chlastací akce. Už mi nevadí, naopak více si tam vychutnávám jídlo, které jsem si předtím ani nevychutnala, páč jsem více hleděla co je ve sklínce, aby byla plná, než co je na talíři)))  
Jsem už ráda s těma lidma a pobavím se. V začátcích to bylo jiné, než jsem se rozkoukala s těma střízlivýma očima. Jsem seděla po tichu jak pecka)))což byl u mě nezvyk oproti tomu, když jsem chlastala.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Sochař - 11/05/2017 11:54

---

To, co psala Stopka nedávno tady napravo do chatu-totíž o nějakém dalším těšení po přítomnosti na akci anebo vůbec po prožitém dni, to považuju za superdůležitý.  
Uvědomuju si, že podvědomě tohle nastoluju a dodržuju-mít vždy ještě něco uklidňujícího, příjemného za lubem po návratu domů.  
Tak idylický, aby se dětem četla pohádka nebo aby se ještě štípalo dříví, to vždy nemůže být. V nejhorsím ten prášek na spaní, ale to jsem opustil hned potom, co se vyladila nespavost.  
Mám štígro, že mě baví číst, že hlavně v létě je vždy i nějaká ta i drobnější fyzická práce, prostě je vždy důležitý ten večer nějak mít naplněný.  
To, co se tu často píše, příjemně se utahat sportem ale třeba i jen chůzí, mít plavečák poblíž musí být terno.  
Jinak můj poslední úlet /zdůrazňuju, že po roce a dvou měsících střízlivosti a od té doby bažení vůbec neatakuje/ má až romantickou dohru, což snad můžou ocenit pouze frekventanti-frekventantky tohoto terapeutického antialko fóra.  
Dáma s podobným alkoholickým problémem, jako mám já, což jsme si vyříkali, hned poté, co jsem se spustili- mi napsala, že už bude lépe, pokud se neuvidíme-Jsi můj spouštěč, napsala.  
Tak jsem s obrovskou úlevou a porozuměním odpověděl-Jsi má spoušť.  
A je to!  
Naštěstí nás dělí velmi mnoho kilometrů a vzpomínky mimo jiné na "sliz plaza", jak snad lze podle Jacka Londona popsat stavy po požití.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 11/05/2017 13:31

---

Jsi má spoušť - :-) hezký  
Kéž by to šlo z hlavy vymazat, vid'. To tam akorát zasírá zbytečně, když už stejně víš, že už ne.  
Taky vím o jednom spouštěči, muž, který mne vždy přitahoval, hlavně při popíjení. Už mě moc nepřitahuje :-)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Drobeček - 14/05/2017 22:54

---

Ahoj všem,

díky za vaše příspěvky! Vidím, že Šantalka a ostatní jste již o krok dál než já. Já jsem se úspěšně vyhýbal chlastacím akcím, ale teď se blíží velká rodinná oslava, tak tam se musím udržet na uzdě. Sice nejbližší z mého okolí mají pocit, že to možná trochu přeháním, ale já se bojím, že i to malé množství, které bych si dal opět roztočí kola mých rituálů :side:

Za sebe z toho ani strach nemám, že se nenapiju...nějak jsem si to přepnul v hlavě. Hodně mi i pomáhá, že žádný pití není doma, přes den hodně pracuju, odpoledne sportuju a po večerech si čtu, když už rodinka spí :)

A řeknu vám jedno, ten pocit, kdy se ráno probudím plnej energie je naprosto k nezaplacení!!! :woohoo:  
Žádná únava, žádný bolehlav a čistá rychlá mysl!

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil rosnička - 15/05/2017 06:08

---

Dobré pondělní ráno,

ano ty rána..to je to na co myslím, když mám chuť si to vínko dát.

Když jsem v sobotu ráno pozorovala manžela se synem po pařbě a mě bylo fajn.

Mě teda rodinné akce nevadí, tak nějak všichni berou, že nepiju.

Horší je to na akcích v práci, ale taky si zvyknou :laugh:

Drzím palce všem ;)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil zdenek - 24/05/2017 14:53

---

Pekné odopoludnie.Pred búrkou ,zrejmem.Pomaly sa pripravujem,ráno idem do práce tvz.skúška neboli oľuk.No prostě,ak to klapne od 1.6.mámr prácu,ktorá má baví.Naplním čas a hlavně buksu. :) P.s. nezaslůžim si kruté invektívy a urážky od někoho/„nebudem menovať,že JA/ Alkoholizmus je krutá hnusná choroba...ľudí zmení,no napriek tomu a teším sa zo života ,počítanie dní triezvosti je absurdné...Krtko ,tie bodky nech Ťa nemýlia ;) no sila zvyku...ta ne?

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Ja - 24/05/2017 17:10

---

zdenek napsal:

Pekné odopoludnie.Pred búrkou ,zrejmem.Pomaly sa pripravujem,ráno idem do práce tvz.skúška neboli oľuk.No prostě,ak to klapne od 1.6.mámr prácu,ktorá má baví.Naplním čas a hlavně buksu. :) P.s. nezaslůžim si kruté invektívy a urážky od někoho/"nebudem menovať,že JA/ Alkoholizmus je krutá hnusná choroba...ľudí zmení",no napriek tomu a teším sa zo života ,počítanie dní triezvosti je absurdné...Krtko ,tie bodky nech Ťa nemýlia ;) no sila zvyku...ta ne?

---

..."Zdeno, tak nemenuj!"

Pre upresnenie: "môj nick/avatar je Ja. :blush:

Komu patrí nick: "JA" ~ netuším a ani ma to netrápi, Zdenek. Ak budeš túžiť vyliat' svoje emócie smerom ku mne použi ten správny... :)

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil šárka - 02/09/2017 17:27

---

Ahoj, jsem tady nová, již nějakou dobu vím, že mám problém s alkoholem. Dneska jsem si přestala nalhávat, že mám pití pod kontrolou. Už nemůžu schovávat hlavu do písku. Je tady někdo kdo by si se mnou chtěl popovídat? :(

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Drobeček - 03/09/2017 12:54

---

Ahoj Šárko,

já to s tebou rád proberu a myslím, že ne jen já. :)

První krok je uvědomění a přiznání si, že to nemáš pod kontrolou. Teď je potřeba si uvědomit, co jsou tvoje spouštěče a taky důvod, proč vlastně piješ.

Drobeček

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil šárka - 03/09/2017 20:52

---

Ahoj, děkuji za odpověď. Sama nevím co bylo příčinou mé závislosti, řekla bych, že více věcí. Začátek mého popíjení byl, když jsem byla třetí rok na mateřské, studovala jsem v tu dobu vysokou, rozpadl se mi dlouholetý vztah(ne z důvodu mého pití). Popíjela jsem večer, když jsem syna uložila, tak lahvinku vína co 2 nebo 3 dny,a i když jsem teď v pracovním procesu nic se nezměnilo. Věci okolo domácnosti zvládám s obtížemi( neumytá okna atd..). Okolí si zatím ničeho nevšímlo, i když někdy si myslím, že to ani nechtějí vidět(vždy jsem byla velmi aktivní - vedla společenský život, sportovala). :S

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil MichalB - 04/09/2017 00:39

---

Toto tema - 365 dni abstinence mi pripomnelo, ze ten rok mam dnes :-)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil MichalB - 04/09/2017 00:45

---

Sarko, ja chlastal protoze me to bavilo - az na zaver alko kariery - to bylo peklo na zemi.

Nebyt osobnich a zdravotnich problemu, asi bych pit neprestal :-)

Nejak stale nechapu, k cemtu by mi byla informace, proc jsem pil.  
Rekl bych, ze je mylne se domnivat, ze si okoli niceho nevsimlo.

Co bys potrebovala za informace?

Michal

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Agi - 17/09/2017 19:32

---

Šárko, hodně žen začíná pít, když je s dětmi doma... Nuda, stres, třeba i z odloučení od předchozího života... I u mě to byl jeden z důvodů... A co Ty právě teď... Piješ???

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil šárka - 19/09/2017 19:55

---

Ahoj Agi, děkuji za odpověď tobě i Michalovi. Zatím se držím nepopíjet. Myslím, že vědět, že na to nejsem sama díky tomuto webu (a lidem tady) je pro mě pomoc i úleva.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 24/09/2017 09:45

---

Za 3 měsíce jsou Vánoce. Ráda bych si k nim nadělila 3 měsíce abstinence. Není tajemstvím, že to stále posílám a omlouvám "kontrolovaným pitím". Už jsem ale dospěla k závěru že mě to vlastně nebaví. U mě asi novinka, protože jsem v tom viděla zábavu - pobavení, radost, veselí. Už ne, nějak to ztrácí ten lesk, mám větší pohodu "bez". Ani už mi neimponují ty lidi, který mi přišli neodolatelný, zábavný. Vzpomenu tady na Sochaře - zmiňoval taky takový ty hospodský "lásky", který ti v tu chvíli přijdou sexy. Vzrušující. Vtipný. Tak už ne, už mě to neláká, ztratilo to punc, ani ta sranda už není srandovní. Já piju

spíš že společenských důvodů, ne doma potají, sama. Tudíž mám teď logicky pocit, že je to FAKT zbytečný, když to ten efekt pobavení nemá. Hodím barvu: včera 6 piv. Kamarádi, šipky (ty hraju teda ráda). Hulit jsem jako jediná nešla, takže už jsem byla na jiný vlně. No pak bláboly, rádoby vtipný kecy atd. Nikoho nesoudím, je to každého věc. Jen mám pocit, že tam už patřit nechci!!! Já vím, je to po milionty u mě, ale sama cítím, že se každým pokusem posouvám. Takže: dnes 3 měsíce do Vánoc a jak jsem psala na začátku: ráda bych si darovala pod stromeček abstinenci. Nechce se třeba někdo přidat?

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Včelař - 24/09/2017 09:55

---

Šantalko, já mám takový pocit, že Tvůj problém je v tom, že jsi ještě nezažila to pravý peklo s chlastem. Ty se nemáš čeho bát. Takže proto se k pití pořád vracíš. Pití prostě patří k Tvému stylu žití.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Agi - 24/09/2017 10:14

---

Pokud by nevadil můj 23 denní náskok, tak jsem ráda s Tebou :-). Jinak, dnes ráno jsem přemýšlela, jak je možné, že ten mozek dokáže vytesnit ty chvíle štěstí a spokojenosti když jsi bez a ty hrůzy, jak zdravotní tak psychické když piješ. Proč je krucinál takových recidiv??? Kruci, "copa" jsme úplně blbí :-) "Copa" chci mít zase flekatou hubu :-). Musím si napsat na kartičku, UŽ NECHCEŠ MÍT VYRAZKU, NIKDY :-):-)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 24/09/2017 10:16

---

Asi jo, ale já to peklo zažít nechci! A štve mě, že se k tomu furt vracím. Jsem slaboch, kterej vždycky nakonec podlehne. Myslím, že mám načtených většinu materiálu o odvykání, odolávání, bažení atd. V tý hlavě to je, a pak stejně - zkrat. Ten "styl žití" bych prostě chtěla změnit. Jsem zhruba v půlce života (teď si teda fandím)... a to přece stojí za to ještě něco změnit, vid'?

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Agi - 24/09/2017 10:26

---

Šantal, jak tě tu již dlouho čtu, myslím že u tebe by mohl být trochu problém i manžel... Který tenhle život rád a stále vyhledává. Nebo se mýlím?

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 24/09/2017 10:31

---

Ahoj Agi. Nemýlíš, ale na něj to svádět nechci. Už jsem i tohle tak nějak překonala, už mě netrápí, že popíjí, nezavidím mu to a ani to moc neřeším. Dřív jo, pak jsem ale pochopila, že jde o MĚ, ne o něj. Já se stahuju sama bohužel. Jinak jsi dobrá, to je přes tři týdny bez chlastu, pěkný začátek ;-)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Maris - 24/09/2017 10:41

---

Zdravím všechny,

taky se přidávám, teď od minulého tahu to je 7 týden co nepiju.

A taky což je velmi důležité neberu antidepresiva a ani benzáky, po asi měsíci špatného spaní se mi vše upravilo, zmizel stres, špatná nálada, nespavost, výčitky, depky a myšlenky na sebevraždu. Žádné třesy a svírání na hrudi.

Jsem kvartál, takže popíjení každý den nikdy nebylo, ale úseky se zkracovaly což mě děsilo.

Šantal, zas posun, vid'?

ono by mě, ani tak neštvalo, kdybych jednou za půl roku si dala skleničku, ale to že se rozjede neodolatelná chuť pít a nejde to zastavit a pak je to jen utrpení a čekání kdy to skončí. Kdy se dopiju.

Teď s elánem začínám znova, pokolikáté už. Nikdy nepiju s radostí, vždy už jen s výčitkami a proto, že to momentálně mozek chce.

Nic nepomůže, žádný psychiater ani benzáky, jen my sami. A mít dobrou náladu s extází jako náhražkou alkoholu bych nezkoušela. Nikdy vytlukat klín klínem.

Tak ať to zvládnem.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Včelař - 24/09/2017 10:42

---

Já jsem tu popisoval, že jsem si z abstinence udělal styl života. Bylo mi tu sděleno, že to tak, ale nefunguje. Nevím. Podle mě je největší zabijákem abstinence nuda a nic nedělání. Před měsícem mi donesl známý soused flašku slivovice. Zapomněl jsem na ní. Až, když jsem se tudle za špatného počasí celý den válel, přišla mi na mysl... Člověk pak musí v hlavě zbytečně pracovat s variantami o strestání, nebo nestrestání té slivky...

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Včelař - 24/09/2017 10:47

---

Dobře Maris! Přesně jak píšeš. Máme to jen sami v sobě a touha nepít musí být jednoduše větší, než touha pít. Myslím, že postupem času ta touha pít ustupuje do pozadí a přichází na přetřes jen v

extrémních situacích. A pak už je jen na nás, jestli jsme si v sobě postavili základ, o který se můžeme opřít a tu touhu překonat.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 24/09/2017 10:50

---

Maris ahojda! Mail už neexistuje, nebyl bezpečný. Včelaři, já to teda taky tenkrát tak cítila, že to je styl života. Člověk to má pořád v podvědomí a je to hezkej pocit přece, tak proč ne. Je to hrozný, jak se sem teda vždycky vracím, i když už jsem si říkala, že je to zbytečný, že mi to už nic nedává atd. No a pak jsem nakonec ráda, že existuje, že jste tu vy, že vás mám :-)) takže jsem zase u tý pokory...

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Včelař - 24/09/2017 10:58

---

To je právě to o čem pořád píšu. Chválit sám sebe za každou dobrou věc, kterou udělám a nadávat si a sypat si popel za každé vožrání. Mít prostě v hlavě to pozitivní co jsem za střízlivosti vytvořil a co se mi povedlo. A zároveň si připomínat a mít neustále v paměti co všechno jsem posral díky chlastu.

Samozřejmě, že člověk posere spoustu věcí i střízlivej, ale čert to vem.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Maris - 24/09/2017 11:14

---

ahoj ,ahoj ,díky za povzbuzení,Šantal tak mi napiš,teda.

Ano Včelaři ,moje touha přestat je velká,když se pdívám zpět tak ten alkohol mi vzal hodně.Psychiku ,čas,sebedůvěru ,peníze,sebeúctu.

Jako každá droga nejdřív úleva a za čas utrpení.

a teď bez těch jakoby léků se cítím líp,svobodněji.A víc si věřím.Brala jsem je léta,pila a pak zobala a dokola .Dost.

Běžné radosti fakt stačí.procházka,knížka,dobré jídlo a nějaké zájmy.A neusnout na vavřínech a připomenout si jak to bylo a čímto začne.

Přeju ti Včelaři ať se ti tvá krásná medová práce daří.

Tak

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Sochař - 24/09/2017 11:41

---

Když jsem tu kdysi přistál-ono to není ani dva roky, ale mě to tím změněným světem, totiž nepítím i přes letní zádrhele připadá vlastně dávno, byl jsem ještě vyklepanej, strašně jsem si lámal hlavu těmi úplně začátečnickými věcmi, které mi tehdy připadaly bezmála jako Taxisův příkop, k nepřeskočení-třeba, jak odmítat. Jak ustát "nutný" večírek třeba v práci, apod. Jak odolat kámošům. Jít kolem hospody, kam jsem předtím skoro automaticky zapad. Nemít ten "matroš" doma. Holt-říct ďáblu ne a ještě se mu vysmát.

UVědomuju si, že to bylo těžký. Beru vážně, když s tím někdo má problém. Ale u mě se to vyřešilo nějak samospádem, stačilo držet tu hlavu střízlivou ve svěráku nějaký disciplíny a pak už ten střízlivej mozek sám nechtěl.

Že to zní jako schíza? To je jedno, u mě to zafungovalo.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Ja - 24/09/2017 16:38

---

Sochař napsal:

Když jsem tu kdysi přistál-ono to není ani dva roky, ale...

..."Že to zní jako schíza? To je jedno, u mě to zafungovalo."

...bluff alebo schíza, ale funguje! To je důležité! ;)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Allie - 24/09/2017 18:34

---

Ahoj vespolek, já to mám dneska 10 měsíců bez chlastu, taky 10 měsíců ode dne, co jsem napsala sem na fórum.... Ty první dny mi bylo strašně blbý se ožrat, když jsem tady veřejně napsala, že mám problém a že chci přestat... že když budu pít, pošlete mě do pr... Je to směšné, ale je to tak, první dny jsem překonala ze strachu z vaší reakce. I když možná to byla jen moje vlastní úleva z toho, že jsem si přiznala, že je to mooc špatný...No a po pár týdnech mi začlo v palici svítat a pak už to šlo samo....

Fakt je, že si myslím, že jsem ma tom byla dost špatně a nebyla jsem daleko od stavu, ze kterého není návratu.... Osm let jsem pila dennodenně, teď jsem to zastavila, a doufám, že se mi to podaří udržet. Už to není každodenní boj, nevadí mi, když je chlast doma ani když jsem mezi přáteli venku... Prostě se mi přeplo a doufám, že bude přepnuto nafurt....

Je mi líto všech vašich selhání, mrzí mě to s Prudence a Ladou, držím všem palce, těm co abstinují i těm, co jsou znovu na startu...Držte se, Maris,Šantal.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 24/09/2017 19:12

---

Ahoj Allie, jsi dobrá. Klobouk dolů. Tak ať se ti daří dál, snad tě budu následovat.

---

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Maris - 24/09/2017 19:35

---

Alli,dík,nic jiného nezbyvá než do toho znovu jít a věřit ,že tentokrát už nepodlehnu.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Drobeček - 24/09/2017 22:21

---

Ahoj lidi,

jsem rád, že zase píšeme a opět řešíme naše téma :) Konec roku 2017 se nepopíratelně blíží. Přinesl sebou mnohé a vidím, že spousty nás včetně mně, zakladatele tohoto tématu, nedopřál 100% abstinenci.

Bohužel mne potkali zlomové okamžiky a úmrtí maminky, které jsem opět zapíjel...nicméně i zítra zase vyjde slunce i zítra bude den, i zítra je šance znovu začít...s abstinencí.

Podařilo se mi vydržet 4 měsíce a byly to fantastické měsíce! Nejdéle co jsem kdy vydržel!

Disciplína je základ celé abstinence, na kterém to stojí i padá. Takže já vím, že letošní rok už nebude lepší, protože se mi těch 365 dní nepovede. Nicméně čeká mne brzy velmi dobrá zpráva. Nebudu zatím vyzrazovat :)

1.1.2018 otevřu nové téma, bude se jmenovat Nový rok 2018 - 365 dní abstinence. Přidáte se? :)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 25/09/2017 07:22

---

Dobré ráno všem :-)

Drobečku, ahoj! Už se nad těmi 365-ti dny usmívám :-) když vidím, jak jsem "pochodila" letos. Ale jak píšeš, ještě není pozdě to změnit. Já mám teď mětu nepít do Vánoc - 3 měsíce. To jsem mimochodem ještě nedala, ma. bylo něco přes dva. Takže uvidíme :-) Už se nechci chvástata, jsem pak k smíchu. Nebo spíš k pláči.Ale držím palce všem...

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil sat - 25/09/2017 10:45

---

Ahoj Šantal s těmi Vánoci je to výborný nápad. Pridávám se

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 25/09/2017 11:10

---

Ahoj Sate :-)

Tak fajn, podpra bude vzájemná :-) Já jsem dnes teda ještě taková smutná z toho selhání, výčitky, svědomí atd, už se těším na další dny, na víc elánu, radost, energii... Dnes jsme si v knize Závistlost známá neznámá hezky našla, ve kterém jsem stádiu (a jsem, ne že ne, je to tam naprosto přesně popsany, sedí i stupňování se, pocity, dojmy), to jsem asi poptřebovala zase čený na bílým, že to řešit MÁM, ne se sama balamutit, že se vlastně zase tak niv moc neděje... Děje!!!

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil sat - 25/09/2017 11:23

---

Mně tady hodně motivovaly příspěvky, hlavně tvoje, Vcelare i ostatních. Nejsem zatím ve fázi nějakých abstaku psychoz apod. ale alkohol používám ke zmírnění stresu což se teda může jak vidím pěkně vymstít

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil sat - 25/09/2017 11:26

---

Tak jsem si řekla že vyzkouším ty tři měsíce ať vidím jak na tom jsem

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 25/09/2017 11:42

---

U mě hlavně psychicky. Plus teda pak "vyvádím", ani o tom nevím, ostuda, průsery, i když to se trochu zlepšilo, ale číhá to tam furt a teď naposled už to bylo dost na hraně :-)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil sat - 25/09/2017 11:50

---

No to je blbý

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil sat - 25/09/2017 11:51

---

Fakt to nemá cenu

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil sat - 25/09/2017 11:55

---

Jestli se můžu zeptat co myslíš tím fakt na hraně ?

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 25/09/2017 11:59

---

Sklony k nevěře, vymyšlení si, překřikování, skákání do řeči, slibování nemožného a pak okno...

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil sat - 25/09/2017 12:04

---

No to je pravda to bys asi za strizliva nedělala.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 25/09/2017 12:25

---

Můj manžel říká: Šantalka je hodná a fajn ženská, dokud se nenapije...

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil sat - 25/09/2017 12:31

---

No já mám zase obavu aby z těch mých dvou tri večerních piv na relax brzy nebylo třeba deset

=====

### Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 25/09/2017 12:42

---

No jo, tři už je ta moje hranice, kdy to pak dopadne všelijak. A dvě jsou zase málo :-) takže naprd.

=====

### Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil sat - 25/09/2017 12:55

---

No tak nejlíp asi žádné

=====

### Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil sat - 25/09/2017 12:56

---

Navíc ty zbytečné kalorie to si klidně místo toho můžu dopřát dobrou večeří

=====

### Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 25/09/2017 13:01

---

Přesně. A člověk i ušetří, já k tomu vždycky ještě kouřím (jinak ne), ještě mám tendence zvát lidi a kupovat ostaním...

=====

### Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil sat - 25/09/2017 13:03

---

Tak to si klidně můžeš dát i humra

=====

### Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 25/09/2017 13:06

---

Človk si říká, na co všechno nemá, jak bude rád, když vyjde a pak to v hospod lítá. neříkám, že je nealko levnější, to ne, ale nedáš si jich tolik a uváženě, že.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil sat - 25/09/2017 13:11

---

No ono to popíjení vlastně moc výhod nemá že ?

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Ja - 25/09/2017 13:17

---

sat napsal:

Navíc ty zbytečné kalorie to si klidně místo toho můžu dopřát dobrou večeři

Pivo Ti dá chuť do jedla; a přiberáš z toho, čo zošrotuješ potom, aj, že následne, v pohodičke a komfortne, zaľahneš... :silly: :ohmy:

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 25/09/2017 13:18

---

Mě baví ten začátek - veselost, sranda, sdílení, větší uvolnění, seznamování se, ale pak je hrozně tenká hranice mezi tímhle a tím, o čem jsem psala :-(. ty konce většinou úplně zatměj to "hezký", ty dny pak jsou o ničem, některé tím poničené vztahy se těžko dávají do kupy, ta psychika to hiodně odnáší :-/.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Allie - 28/09/2017 07:11

---

Já jsem poslední rok dva tři už čím dál víc pozorovala, jak tam to hezký, co popisuješ mizelo. Už to nebylo pro rozveselení, pobavení, zahřátí, už to bylo jen nalít to do sebe a rychle...

Včera jsem šla kolem jednoho starého pijana, spal na lavičce, vedle sebe petku s nedopitým vínem, úplně jsem si vzpomněla, jak jsem to do sebe taky lila a jak jsem si vzpomněla na tu chuť, zvedl se mi žaludek...po deseti měsících abstinence jsem se málem poblila jen jsem viděla tu petku.... Bleé

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil rosnička - 28/09/2017 08:05

---

Krásné ráno všem :)

Alii: tak to se mi bohužel ještě nestalo...aby se mi z vína zvedl žaludek :unsure:

Asi to chce čas a pak se mi to i přepne v té mé hlavě :)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil sat - 28/09/2017 12:32

---

Ahoj Santal jak to jde?

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 28/09/2017 19:24

---

Ahoj všichni.

Cyklovýlet super, navečer káva s cigarem na balkoně a kniha Malý princ, čtu poprvé a jen čumím, jak to že už nemám přečteno. Nějak mi to zprotivili tím, jak vychvalovali. Teď jsem ho za body "vyhrála" v Albertu. Po x letech v knihkupectví a v knihovně docela paradox co :-) Co vy?

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil šárka - 28/09/2017 21:06

---

Ahoj, četla jsem příspěvky, které jste napsali za poslední dny. Já sama jsem porušila, to co jsem si slíbila a vínko si dala. Nevím co víc napsat anebo je spíš toho tolik, že nevím od čeho začít. Moji přátele mě považovali za tu co vše zvládne, jak jim říct, že to není tak. Požádat o pomoc profesionála, nevím jestli jsem toho schopná, možná až budu na dně (jak to poznám?) Nevím..., samé otazníky???

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 28/09/2017 22:07

---

Šantal napsal:

Mě baví ten začátek - veselost, sranda, sdílení, větší uvolnění, seznamování se, ale pak je hrozně tenká hranice mezi tímhle a tím, o čem jsem psala :-(. ty konce většinou úplně zatměj to "hezký", ty dny pak jsou o ničem, některé tím poničené vztahy se těžko dávají do kupy, ta psychika to hiodně odnáší :-/.

---

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Šantal - 28/09/2017 22:26

---

Omylem zkopirovano :-) Šárko, nezoufej, ono to hned nejde no...

---

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Agi - 28/09/2017 23:02

---

Fajn večer všem, nezoufat ... :-), začít znovu abstinovat :-).. Já zatím den 27 a držím... Ale dneska jsem se přesvědčovala, vlastně mě nutili, abych ochutnala nefiltrovaný Pilsner Urquell, prý výborný... A prý, jen ochutnej. Jeste po práci venku. Jen napítí prý nevadí, žádný alkohol. Ale já se zabezčila, čím víc mě premlouvali jsem byla víc v opozici, tak snad právě proto jsem odolala, abych jim ukázala :-) :-).. Takže takhle na mě ! :-)

---

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Šantal - 29/09/2017 08:19

---

Den 5 :-)

Dobré slunečné jitra všem :-). Chci se s vámi podělit o pocit, že mě "baví střízlivost". Já vím, euforie, která pomine (zažila jsem), ale nevadí, byla by blbost si ji neužít, že. Tento víkend pořádají naši známí "sudy" na zahradě (od pátku do neděle se paří, hraje muzika i kapelky, ohně atd - většinou pro mne průser, ostuda a úraz) a já prostě řekla, že JÁ SE NEZÚČASTNÍM. už jsem to jednou absovovala bez chlastu, ale byl to pro mě ztracený víkend, umíte si asi představit. Agi, podobně opojný pocit, jako Tvé odmítání :-). Dnes půjdu běhat a v podvečer chci umýt okna. Zítřa dopoledne uvařím a po obědě jsem slíbila účast na místních slavnostech - budu u jedné z atrakcí pro děti. Ono fakt stačí říct NE a vyhnout se spouštěčům,. jak jen to jde, jsem mnohem klidnější a šťastnější, že se nemusím bát, zda to "zvládnou" a zda sio můžu věřit, prostě říct NE

---

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Agi - 29/09/2017 10:31

---

Také přeji pěkné, i když mlhavé ráno :-).. Santalko, neshazuj si sama sobě svoji euforii tím, že říkáš, že dlouho asi nevydrží... Třeba jooo, třeba právě dnes je ten den D, ten poslední. Ja to znám, tu euforii, ten radostný pocit, ale mě fakt drží celý ten měsíc... Skoro celý :-), a bylo jen pár hrisnych myšlenek a ty jsem přeprala :-)

---

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 29/09/2017 10:43

---

Už jsem to zažila a bohužel po čase mě to začlo "nudit", být nějak málo, jako kdyby něco chybělo. Ale je fakt, že jsem zase o kus dál a vím, že to údajné prázdno je zase jen volání skryté závislosti, jeden z jejích přeměn. Takže jsem vlastně i na to připravená. On fakt každý ten pokus posouvá dál, není to k zahazení, i když to třeba nevyjde tak, jak bychom si představovali... Díky za každý strízlivý den :-)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Agi - 29/09/2017 10:51

---

Jj, :-), Díky za každé nové 'strizlive "ráno :-)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 29/09/2017 17:39

---

Hodinka běhu v lese, dobrá večeře a čajíček - balzám na nervy :-) Co vy?

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Agi - 29/09/2017 18:40

---

Já sice strizliva, ale zrovna bych si nějaký balzám na nervy přála :-). Vždycky jsem chtěla plný barák velkou rodinou , tu teď mám, čtyři děti z toho ty velké tu májí své kluky a můj běh je tak maximálně po kuchyni... Zacpu jim zobáčky a ještě půjdu do ticha v lese se psem.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 29/09/2017 18:49

---

Já jsem sama doma. Dcera do zítra na oslavě narozenin a manžel je na tom sudu. Mě samota nevadí. Jsem sice společenská, ale mám i ráda svůj klid. Zítra bude na náměstí hafo lidí, tak čerpám dopředu ;-)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Agi - 29/09/2017 18:55

---

Nějaké motivační informace, jak se držíte se svojí abstinencí od těch, co s zapojili do velkého projektu '-' střízlivý do Vánoc, bych prosila :-) :-).

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 29/09/2017 19:03

---

Jó vid' :-) Nějaký ticho po pěšině :-)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Maris - 29/09/2017 20:01

---

Ahojky,u mě vše v pohodě ,trochu lehká nervozita tu jsem zahrnala dvouhodinovou procházkou,zítra mám v plánu bazén,jsem ráda za ty střízlivé rána bez kocoviny a taky za ten normální spánek. Vydržet to je teď prioritá. :)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 29/09/2017 20:25

---

Ahoj Maris :-)

Já jsem si pustila pár motivacnich videí, někdy na ně "mám chuť".

Jo, ta rána jsou na tom super. Hlava nebolí, je čistá, žaludek ok, nic se neklepe, svědomí v pohodě (takže i ten spánek).

Priorita je vydržet :-)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Drobeček - 29/09/2017 21:55

---

Ahoj chlápci a devcata, tady zakladatel se zase ozyva po nejake dobe :-) Je super, ze se tu vzajemne podporujeme. Jak zpiva Richard Müller, nejlepsi droga je cista hlava :-) Jedno je jiste, ze neexistuje nic mezi. Bud pojete nebo nepijete! Jinak kdybys Santalko a ostatni, chteli vic sdileni soukrome, tak muj email je abstinujcivinar@seznam.cz :-) Budu rad za mejly.

Lidi drzte se, alkohol nema smysl, zivot je lepsi misto bez nej ;-)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Agi - 29/09/2017 22:34

---

Já vám dám, schovávat se do emailů :-), pěkně tady :1) a veřejně neveřejně.. :-). Nás to také zajímá... :-), vše kolem odhazování chlastu '-)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil MichalB - 29/09/2017 23:33

---

Agi, proc jenom do Vanoc a do jakych Vanoc? :-)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Drobeček - 30/09/2017 07:34

---

Presne. Idealni je zadny limit, takze ne do Vanoc, ale naporad. A take zadne zitra zavnu, protoze zitra neexistuje. Vse se odehrava ted :) Hezky vikend vsem!

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 30/09/2017 11:38

---

Hezké poledne všem :-)

Mám umytý okna, všude setřeno, vypráno, uvařeno. Najím se, kafičko a půjdu na tu slavnost, budu u dětské atrakce :-). Je mi fajn, k tomu slunce a teplo, paráda. Co vy?

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Maris - 30/09/2017 13:54

---

MichalB napsal:

Agi, proc jenom do Vanoc a do jakych Vanoc? :-)

ahojky, do letošních Vánoc, pak do letšního Silvestra a pak do Velikonoc atd...samo ,každý tady chce navždy přestat, ale takto to je ten cíl něk viditelnější a ne nad naše síly :)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil MichalB - 30/09/2017 15:01

---

Maris, a nestaci jeden dnes a zitra uvidim? :-)  
Naporad. To si radsí nerikam.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Maris - 30/09/2017 15:18

---

Michale ,to je jedno ,jak si to řekneš,já jsem kvartál tak mi vyhovuje spíš to čtvrtletí a překonat to,, to že se zítra nenapiju to vím, ale co za čtvrt roku?to chci ,abych zvládla. Každému co vyhovuje.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil MichalB - 30/09/2017 16:39

---

Za ctvrt roku to bude porad stejne. Dnes nepiju.  
Ale ja si samozrejme delal s temi Vanocemi seandu.  
Jak pises, kazdy podle sveho.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Allie - 30/09/2017 18:11

---

Ahoj všem..  
Šantal, já jsem uklízela včera, teď toho mám moc, tak už to bylo doma hrozně zanedbané, tak mám taky dobrý pocit z úklidu... No, ale dneska mě hrozně bolí v krku, nějaký moribundus, na to vždycky pomáhala slivovice s máslem a pak i holá slivovice... No, nevím, jestli pomáhala, ale když jsem bývala nemocná, pila jsem ji ve velkém.... No, tak teď to bude muset jít i bez ní.... kloktám slanou vodu... V úterý odjízdim na hory, potřebuju být fit.... :-( blbě načasování...

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Maris - 30/09/2017 19:08

---

MichalB napsal:  
Za ctvrt roku to bude porad stejne.  
pokud to bude stejné jako dnes tak budu jen ráda :)

---

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Krtek - 30/09/2017 19:55

---

Maris napsal:

Michale ,to je jedno ,jak si to řekneš,já jsem kvartál tak mi vyhovuje spíš to čtvrtletí a překonat to,, to že se zítra nenapiju to vím, ale co za čtvrt roku?to chci ,abych zvládla. Každému co vyhovuje. Sůhlasím s Michalom. Jeden deň, dnes. Maris, ako vieš, že sa zajtra nenapiješ? A ako vieš, že kedy príde o štvrtroka deň, že sa zajtra napiješ? Proste ako rozlíšiš tie dni, v čom sa tie dni líšia? Neviem, či píšem zrozumiteľne.

---

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Agi - 30/09/2017 20:04

---

Já dnes ustála další den. Ale že jsem měla namále.. Nabourala jsem bok auta, škrábance a bouchle dvě pneumatiky. Tři a půl hodiny stání u krajnice, děti pes.. Když jsme se konečně dostali domu, začala jsem řešit opravu. Celou dobu mi litaly v hlavě myšlenky, že dneska si prostě musím dát, alespoň dvojku na uklidnění. Pak jsem si vysvětlila, že se vlastně nic nestalo, všichni zdraví a gummy bych na zimu stejně kupovala. Achjo jo, ale alespoň moje abstinence mi zlepšuje náladu.. :-). A jak tu píšete, vím že jen dnešní. Zítra budu bojovat za další den. Přeji pěkný večer všem

---

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Ja - 30/09/2017 20:25

---

..."opíjajte/me sa triezvosťou, hoci, aj dvadsaťpäť hodín denne alebo úplne → donekonečna!" :P

...a, "nedajme si ju už nikdy, nikomu, vziať!" :)

---

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Krtek - 30/09/2017 20:41

---

Ja, však ty si normálne závislý ..... na triezvosti. Každý deň ju musíš mať. To treba liečiť. :laugh:

---

=====  
**Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence**

Vložil Maris - 30/09/2017 21:40

---

Ahoj Krtku, prostě nemám chuť pít denně, protože jsem kvartál a zatím nenastala ta doba kdy mě to nutí si dát, ta přijde za čas. Každý to máme jinak, pro mě 3 měsíce nepít není těžké, to až pak. Tak doufám, že to překonám. nikoho nepřesvědčuju prostě to tak mám.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Maris - 30/09/2017 21:46

---

Krtku a za ty roky pití to vím, přijde nervozita a divné myšlenky jako proč si nedat 1 pivo, to nic neudělá vždyť to zvládnou a nic se nestane a zítra už nebudu. zatím jsem zvládla asi 8 měsíců nejmíc.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Krtk - 30/09/2017 23:04

---

Maris, v pohode. Ja som bol posledných cca 10 rokov tiež kvartál. taký 5-6 mesačný. Tak ma to len zaujímal, ako to funguje u teba. V podstate potvrdzuješ len to, že recidíva sa prihlási už vopred, ešte pred napitím. Myšlienkami, nervozitou. A potom už len príde ten moment, ktorým si to môžeš zdôvodniť a dáš si. U mňa to tak nejako bolo.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Maris - 01/10/2017 10:51

---

Ahojky,

ano Krtku tak to je, zatím jsem nezvládla ten okamžik kdy si půjdu koupit to první pivo. teda zvládla několik měsíců, ne napořád.

Pak nemusí být nějaká zjevná příčina, prostě mi něco přeskočí v mozku, během chvílky se rozhodnu a jsem přesvědčená, že to zvládnou, že to bude jen to jedno max dvě. A pak to jede a nejde zastavit. Pak jsem nešťastná, výčitky, proklínání chlastu, sebenenávisť atd, to znáte. Pak se drápu nahoru a až se cítím jistě situace se opakuje. A VŽDY jsem přesvědčena, že to je naposled. Ale určitý vývoj to má, jak jsem psala neberu už žádné prášky a začla jsem normálně spát, jsem klidnější a normálnější :P

A opět věřím, že to dokážu, musím.

Hezkou střizlivou neděli všem. :)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Ja - 01/10/2017 13:57

---

Maris, píšeš:  
Ahojky, ano...

..."a až se cítím jistě situace se opakuje."

A "VŽDY jsem přesvědčena ,že to je naposled. Ale určitý vývoj to má"... :)  
..."zabetónuj si aj všetky zadné/únikové alko-vrátka a rozhodovať sa budeš omnoho róznejšie aj jednoduchšie!" :P

---

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Ja - 01/10/2017 16:46

---

"Je to paradox, ale:  
"o triezvosť sa môžeš obráť "len" \*Ty/=každý\* sám!"... :ohmy: :blush:  
(Nie som predsa (z)manipulovaná alko-špongia!) (...bez vôle a citu.) :silly:

---

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Šantal - 10/10/2017 07:29

---

Dobré ráno :-)  
Sen č. 1: jsem v kuchyni a slyším z obýváku, jak manžel telefonuje s kamarádem, trochu rozčilený - zjišťuje, jak jsem se chovala na jakési akci, kde on nebyl. Mám strach a vzpomínám, ovšem zbytečně,mám okno, NIC SI NEPAMATUJU! Za chvíli volá dalšímu a to už na něj řve, co bylo...se mnou jako, že :-( Probudila jsem se se sevřeným srdcem, špatným svědomím :-( Apak?? Úúúúleva :-)  
Sen č. 2: jedu na kole na výlet a jedu kolem tátovýho baráku. Zjistím, že se na zahradě něco koná, jsou tam všichni známí a rodina. Zaparkuju kolo a valím rovnou do garáže k sudu a točím si pivko. Seám si k největším vyvrhelům a děsně jim slibuju hulení, který po zybtek snu sháním. A seženu. Tfuj no :-( Probudím se a ?? Úúúúleva :-)  
Tajže hezký den všem a normální sny :-) Je to hezký pocit mít čistý svědomí a čistou hlavu.  
Dnes kadeřnice, těším se :-)

---

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Ja - 10/10/2017 09:28

---

Šantal,

vyskúšaj si lucídne (vedome riadené) snívanie, tzn., že:  
- aj keď sa Ti začnú snívať "f-tákoviny" dokážeš ich "usmerniť" a dosnívať tak, ako chceš Ty sama...  
(Literatúry o tomto fenoméne je fúra/hafo.) :)

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Double D - 27/10/2017 11:49

---

Dnes mi ubehlo prene 365 odkedy som sa naposledy napil alkoholu. Pisem to do tohto vlakna, lebo ma tych 365 dni priamo v nazve, aj ked nie som uplne tematicky, lebo este nemam za sebou cely 2017, ale verim, ze aj to bude :D

Keby som to mal nejak zhodnotit, tak prvý tyzden-dva boli tazke, najma teda "co s vecerom", ale podarilo sa mi tam zaradit nejake aktivity a potom uz bolo vsetko v poriadku. Nastastie som sa nestihol prechlastat do stadia, ze by som mal zle fyzicke abstaky, ale napriek tomu som si aspon pol roka hovoril, ze "od dnes uz nepijem", az sa mi to nakoniec podarilo dodrzat. Klucove je nevzdavat sa, stale to skusat, analyzovat zlyhania a vyvarovat sa krizovych situacii.

Rok triezvosti sa neda hodnotit inak ako pozitivne. Az odoznie pociatocna euforia, zivot zase zacne stat za pendrek, ale uz su to ine, prekonatelne problemy. Nie su to problemy, ktore by vyrabaly nove problemy a tie stare zhorsovali, co popijanie rozhodne robilo. Ked som chlastal, do riesenia veci sa mi nechcelo, iba som si ich hromadil a gulal pred sebou ako hovnival, to dnes neexistuje. Dalsia paradna vec je moznost si naplanovat aktivity a potom ich aj naozaj spravit. Toto je vec, ktora ma na pití asi najviac rozculovala, to ranne rusenie planov kvoli opici. Nenavidel som to.

Kazdopadne mam zo seba radost a som na to hrdy. Paci sa mi byt v spolocnosti ten, co nepije - ten pocit, ze ja ako jediny (alebo jeden z mala) robi spravne rozhodnutie a nenalieva sa karcinogenom :D Myslim, ze toto mi dost pomaha, ze nemusim bojovat s tuzbou sa napit, ale som hrdy na to, ze robim nieco dobre a chcem v tom pokracovat. Samozrejme, ze normalni ludia to robia uplne intuitivne, preto sa tym ani velmi nechvalim, ani to nevyhadzujem ludom na oci (mnoho mojich znomych asi ani nevie, ze uz vobec nepijem), ale proste ma to hreje pri srdiecku :D

Zaverom tohto kilometroveho prispevku by som sa este chcel podakovat vsetkym tuna na fore, aj tym, co tu uz nechodia, aj tym, co maju ban. Aj vďaka tejto stranke som zistil, kam az to popijanie pre srandu moze zajst a uvedomil som si rozsah svojho problemu. Mnohe príbehy su tu insparativne a da sa tu najst roztrusenych vela dobrych rad.

Tým, čo abstinuju uz dlhsie, posielam poplaccanie po ramene : Dobra praca! :D  
Tým, čo su na zaciatku, drzim silno palce a dufam, ze sa vam podari spravit dobre rozhodnutie a vytrvat. Hlavne nehadzat flintu do zita!

---

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Ja - 27/10/2017 12:35

---

Double D napsal:

Dnes mi ubehlo prene 365 odkedy som sa naposledy napil alkoholu.

"Tým, čo abstinujú už dlhšie, posielam poplaccanie po rameni : Dobrá práca! :D  
Tým, čo sú na začiatku, držím silno palce a dúfam, že sa vám podarí spraviť dobré rozhodnutie a vytrvať. Hlavne nehádzať flintu do žita!"

"Gratulujem! Si IT~pašák!... alebo "pašík"?!?" :silly: :ohmy: :P

---

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Double D - 27/10/2017 12:46

---

Pasik budem, az priberiem takych 20-30kg :D

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Ja - 27/10/2017 13:48

---

Double D napsal:

Pasik budem, az priberiem takych 20-30kg :D

...nuž, ja aj Ja som asi/(÷) cent.

Kulminujem... (aj oscilujem) okolo (do→)centúry.

Raz z jednej a neskôr aj z druhej strany ~ , tak striedavo, oblačno... :dry: :blush:

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Allie - 24/11/2017 15:54

---

Ahoj, tak se přidávám k DoubleD, dneska mám za sebou rok abstinence, necítím se nijak slavnostně, ale precejen to pro mě hodně znamená... Kupodivu mi nejvíc pomohlo to, že sem napsala sem...

Protože jinak o mém alkoholismu neví nikdo, tak ten okamžik, že se to dostalo ze mě, mi hodně pomohl... Vloni v listopadu jsem napsala a od té doby jsem čistá...

A kam se to za ten rok posunulo? Určitě to není jen parádní, jsou i dny, které jsou na ho....., ale jaksi se to lépe zvládá. A kdoví, jak bych to zvládala s chlastem, určitě hůř....

Za rok jsem dala dokupy barák, postupně zlikvidovala bordel, chystám rekonstrukci kuchyně, jednak jsem si polepšila finančně (hrůza, kolik peněz clovek dokáže propít), dvojak mám víc energie. Je zajímavé, o kolik věcí člověka chlast ochudí, o energii, o čas, o prostředky....

Chuť ma chlast nemám, lidi i rodina si zvykli, ze nepiju, cítím se líp a tak začínám druhý rok a doufám, že to půjde i dál dobře....

A držím palce i ostatním, bojujte, byla jsem na to dost blbě, chlastala jsem posledních osm let až dva litry vína denně, byl to hnus, ale stoupla jsem to.....

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Ja - 24/11/2017 17:28

---

Allie,

"prajem Ti mnoho elánu a sily do ďalších dní triezvenia!"... B)

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil rosnička - 24/11/2017 21:42

---

Hezký večer všem.

Allie: upřímně gratuluji :)

Já to totálně projela :(

Opět ten pocit, že to mám pod kontrolou...a najednou z toho byl týden, než se mi to podařilo utnout.

Proč počítat nemůžu dostat do té své hlavy...že nemám nárok ani na 1 decku??? :unsure:

Stydím se sama před sebou a vlastně i před vámi...

No nic...hlavně to nevzdat.

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Gennosuke - 25/11/2017 08:58

---

Allie napsal: byla jsem na to dost blbě, chlastala jsem posledních osm let až dva litry vína denně,

Na dvou litrech vina denne jsi slapla na brzdu a vydrzela jsi rok? Veliky respekt! Jsi dobra, jsi hodne moc dobra! Moc a moc gratuluju a drzim palce at to skore jeste poradne navysis :-).

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Allie - 26/11/2017 06:52

---

Diky všem.

No, k těm dvou litrum jsem se pravda nějakou dobu propracovavala, ale těch osm let jsem pila až na nějaké chabé pokusy o nepiti opravdu denně.

Zpočátku aby člověk nemyslel na zlou věc, co se stala, a pak už setrvačnosti...

A poslední roky už v lihu při každé příležitosti. Rychle z práce domů a lít to do sebe. Volný čas a víkendy furt v lihu, a ráno člověk sotva vstal a v zrcadle hledal sám sebe... A to nakupování tech kvant chlastu, na normální věci nebyly prachy, na chlast vždycky.

Však to znáte.

Včera jsem bohužel viděla, co jsem vidět nechtěla. Na rodinném setkání jsem viděla strejdu, po delší době. Na první pohled vim, že je ztracen. Vim, že pil, naposledy, když jsem ho viděla, nevypadal dobře, Ale po dvou letech, co jsem ho neviděla prostě vim, že je pryč.... Nalil toho během oběda co šlo a vytuhnul, byl s námi jen chvíli, pak už prostě lil až nebyl.... Hruža... A tam jsem směřovala taky, doufám, že jsem to stopla. Protože dopracovat se do stavu, kdy duše odejde dřív než tělo, to je hrozný pohled.....

=====

## Re: Nový rok 2017 - 365 dní abstinence

Vložil Lenka - 09/12/2017 19:43

---

Ahoj Allie,

z celého srdce Ti gratuluji k významnému výročí. Totéž si přeji pro sebe. Jsem tady začátečník.... dnes 31 den bez alkoholu, několikrát recidiva, a opět nulté dny atd. Ale nevzdávám to.

=====