

## Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Hana - 09/10/2017 12:34

Ahoj všem, rozhodla jsem se založit tuhle diskuzi trochu abych se vypsala a snad si to ujasnila, taky abych se inspirovala a našla spolubojovníky. Abych na to nebyla sama. Můj problém začal v patnácti letech, šlo ale jen o víkendové pití. Asi jsem k tomu pití tíhla od začátku, prostě se mi líbí ten stav, přijde mi, že ostřeji vidím, jsem klidnější, a co teprve odbourání stresu z komunikace s druhými. Ale měla jsem 11 let přítele, který „mě držel zkrátka“. Po rozchodu jsem začala bydlet sama a našla si nového přítele, který pije denně. Sice třeba jen dvě piva. O víkendu dejme tomu 6, 7. A vznikl problém. Pátek, sobota s ním do hospody. Ze začátku jsem se domů těšila, že si od pití odpočinu. Pak se to zlomilo. Vztah se nevyvíjel dle představ, byla jsem věčně sama. Společnost jiných jsem z morálních důvodů odmítala, přeci mám přítele. A tak jsem byla sama a tiše sklízela ranu za ranou, zklamání, že nepřijede, že dá přednost kamarádům, práci, praní, vlastně čemukoliv. Stal se ale mojí závislostí č. 1. Neztratit ho. To už teď, po skoro pěti letech, však není problém největší. Sice se ve vztahu dál o samotě trápím. Ale už tři roky při tom piju. Začalo to nevině – že nepřijede, protože musí něco vyřešit v hospodě s kamarády. Naštvala jsem se a řekla si „když můžeš ty, já taky“. Koupila jsem si dvě piva a vypila je u videoklipů, kde jsem si pouštěla oblíbené písničky. Nebudu to protahovat, samozřejmě četnost se začala zvyšovat, stejně jako množství alkoholu. Dnes už jsem na čtyřech, pěti pivech každý večer. Sedím doma sama, piju a komunikuju s lidmi přes mobil. Nevím, prostě tohle jsem si vžila. Tohle mě začalo dobíjet po špatném dni, konec konců i po dobrém. Proč to piju? Pro ten stav. Uklidnění. Jsem v permanentním stresu a zároveň jsem poměrně úzkostlivý typ člověka, což nepřidá. Ve všem se patlám, hledám cestu ke spokojenosti, jenže neumím se pustit minulosti, takže se stále točím v kruhu věčných konspirací, s kým, jak, co... jen otázky a stres. A pak se prostě těším na večer, kdy to ze mě spadne. A to už je velký problém. Chci s tím skončit. Každé ráno si říkám DOST. Čtu si různé články, piju detoxikační čaje, sportuju. Ale přijde večer a já jak otrok jedu do obchodu. Střídají se u mě období – někdy si říkám, že piju jen pivo, tak o co jde. Období tolerance ale střídají stavy paniky, strachu, výčitek, opovržení sama sebou. A pak se začnu tak moc stresovat tím, že jsem závislá, že to vlastně potřebuji ještě víc. Nevím, v jaké jsem fázi. Pokud se občas stane, že pít nemohu, pak mi to nijak nevadí, myslím fyzicky. Jasně, že v hlavě ta touha po uklidnění je. Před rokem jsem čtyři měsíce nepila – byla jsem na antidepresivech. Nějak se to ve mě zlomilo a já si řekla, že dál už to tak nejde. Po čtyřech měsících jsem si myslela, že jsem král světa, nad věcí. Vydrželo mi to pár týdnů? A znovu to samé. Tak jsem začala prášky brát znovu, tentokrát už ale ta pokora nebyla a já, sice miň, ale pila jsem dál. Nechtěla jsem přijít o svůj zvyk, o své uklidnění. Vždyť dělám co se po mě chce, žiju řádný život, tak proč se večer nemohu odměnit? Zkoušela jsem se zaměstnat jinak. Jenže i když se vrátím v půl desáté večer z přednášky, stejně si čas na min. tři piva udělám. Když jsem občas s přítelem, zkusím nepít – vždyť nejsem sama, tak žádný stres. Jenže on si právě třeba dvě dá a to je pro mě spouštěč. Chci taky. A dvě nestačí. Už si přijdu jako troska, přes den si na něco hraju, jak jsem ok, abych působila dobře, abych nevyčnívala. Vnitřně se ale od rána klepu strachy, že to zase přijde. A zároveň i obavami, že ne, že toho nechám. Co mi ale zbyde? Naštěstí přes den zatím mě nenapadne se napít, spíš mi to přijde hnus napít se třeba k obědu. A tvrdý alkohol nepiju, nikdy jsem nepila. To ale může být jen otázka času. Zkoušela jsem všechno možné, vitamíny kudzu, pít jen birella... vše skončilo na té touze po zaslouženém odpočinku, z toho hnusného světa se na chvíli odpoutat, být chvíli klidná a spokojená, užít si mytí nádobí, tu hnusnou rutinu. Pak doma běhám, uklízím, energie na rozdávání, řeším hory doly, je to fajn. Jenže rána jsou hrozná, nejde vstát, prostě nemám sílu. A to rozostřené myšlení, jsem jak ve snu. V práci jsem unavená fyzicky, daleko víc ale psychicky. Přijdu si jako popelnice, bojím se následků alkoholu a cigaret, celý den se tím deptám, vyčítám si, děsí mě, že se z toho zblázním, že mi to bere můj mozek, rozum. Ale vím, že večer se mi udělá líp. Protože si dám pivo. Ze života se mi stal jeden velký problém, nemám sílu na řešení, nemám radost z běžných věcí, jen jako stroj jedu, abych se večer mohla natankovat. Sice se neopíjím na mol, jde spíš o jakýsi stimul. Jenže nejsem bláhová, vidím, že je k dosažení toho stavu potřeba víc a víc piva. Kde to skončí, když to nezastavím??

A tak trochu ze zoufalství, trochu z naděje, píšu svůj příběh. Nebudu tu psát, jak jsem rozhodnutá a že

dnes konec. Jen vím, že tu nějaký problém je a chytám se každého stébla, nechci se vzdát a jen čekat na to pomyslné dno. Takže kdyby tu chtěl někdo povídat, o čemkoli, svých zkušenostech, nebo jen tak. Prostě se podržet navzájem, třeba spřátelit, nebýt sami. Nehledám odsouzení, ani lítost. Spíš spřízněnou duši, která ví a zná. A bude chtít o tom mluvit a třeba to pochopit. A vyřešit.

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Agi - 09/10/2017 12:59

---

Hani, první co mě napadlo po přečtení tvého příspěvku je, že se ve všem hrozně patláš, moc o všem přemýšlíš, že jsi hodně komplikovaná a inteligentní bytost. Mám to totiž podobně, všechno hrozně řeším, přemýšlím, vymyslím, a nakonec je vše třeba jinak a jak trávím hodiny vymyslením toho, co ani nenastane. Zkus si vše zjednodušit, zbagatelizovat. Prostě nechceš pít. Ale když se napiješ, nebudeš se za to sebemrskat. A pokud nechceš pít, zkus to vydržet. Není to problém přítele, ale tvůj. Je tvoje volba, s kým žiješ. A např proč si nenajdes něco pro sebe, něco, co by ti dělalo radost. Klidně při prázdných večerech.. čtení, sport, keramika, tancování, plavání nebo něco, kde se budeš potkávat s jinými lidmi, abys nevisela jen nám přítelovi. Ty přemyslej, ty to změň!!!

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Krtek - 09/10/2017 13:30

---

Mne mama vraví, že som si celý život prekomplikoval, prešpekuloval. Ako píše Agi príliš som sa v tom patlal. Teraz na staré kolená som prišiel na to, že je lepšie niektoré veci nechať tak, nebabrať sa v tom. Systém - Dajak bolo, dajak bude. Život je tak ľahší, zbytočne sa nekomplikuje. A potvrdzujem Agine slová, treba sa vedieť tešiť aj z "blbostí".

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Hana - 09/10/2017 13:54

---

To jsou rozhodně moudrá slova, děkuji. Ano, již delší dobu přemýšlím nad tím, že to neustálé řešení všeho ničemu nepomáhá. Rady mít pestřejší osobní život jsou určitě fajn, no když mě to příliš nebaví vídat se s lidmi. Nikdy jsem nic svého neměla, jako že koníčky apod. To ledacos vysvětluje, když nad tím tak přemýšlím. Opět přemýšlím :-). Určitě to příteli za vinu nedávám, spíš sobě, že jsem za celou dobu nic nezměnila. Ve vztahu k alkoholu se ale bojím toho něco zbagatelizovat: ještě dva roky si budu říkat, že o nic nejde, ono nějak bude... a kdo ví. Někde jsem četla, že člověk musí především chtít přestat pít. To je možná ten můj problém, vše vím, vše si uvědomuju, ale než být doma sama, pak radši pivo. A z blbého života je na chvíli aspoň únosný.

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

---

Vložil rosnička - 09/10/2017 16:05

---

Ahoj :laugh:

Taky jsem měla potřebu se neustále v něčem babrat...hlavně v minulosti.

Jak mi všichni ubližovali, jak jsem měla pocit, že jsem navíc...jak jsem vlastně sama v domě plným lidí...všechno oni..já nic..a pití mi dodávalo tu sebelásku. Každé ráno jsem se budila s tím, že život nemá smysl. Ale všechno je jen na nás...na nás záleží, jaký bude. A chlast jen umocňuje naše pocity...nepomůže, jen oblbuje. Hlavně si uvědom, co vlastně chceš??!!!

Chceš se upít nebo začít znova?

Moje prioritou je být dobrá matka a s chlastem to nejde. Sama víš, že ti bere všechnu energii :dry: a pokud nechceš společnost...podnikaj něco, kde ji nepotřebuješ.

Držím palce :) :)

---

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Krtek - 10/10/2017 08:00

---

Ve vztahu k alkoholu se ale bojím toho něco bagatelizovat:

Alkohol som nemal na mysli. Ale také běžné věci v životě. Anonymní alkoholici mají také slogan. "Sú veci ktoré zmeniť môžeš, ktoré zmeniť nemôžeš a treba vedieť rozlíšiť jedno od druhého." Tak nejako to majú, neviem presne doslova. Proste čo nemôžeš ovplyvniť, zmeniť, tým sa nejako veľmi netrápiť. Zbytočne to oberá o čas a energiu na tie věci, ktoré ovplyvniť môžeš.

---

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Hana - 10/10/2017 08:04

---

Rosničko ahoj :-) Mohu se zeptat co ti z toho stavu pomohlo? Děti? Nějaké prozření?

Vím, že je všechno na nás. Ale znáš ten pocit, že něco fakt nejde? Nejde se hnout z místa? Kvůli strachu, nejistotě. Prostě nemůžeš. V pití jsem našla rychlou pomoc, jak si náladu aspoň drobet srovnat. V poslední době už zažívám silnou apatii, nic mě nebaví, na nic nemám sílu, nic nemá smysl. Bude mi 31 a místo abych život žila a nějak si ho uzpůsobila ke své spokojenosti, ze strachu, nerozhodnosti, co já vím... z toho všeho jen sedím doma sama a piju. Protože já vážně nevím co dál. Kam směřovat, když mě nic nebaví. Přes den si hraju na život a večer umírám za živa.

---

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Šantal - 10/10/2017 08:43

---

Ahoj Hani,

konec Tvého posledního příspěvku mě trošku donutil k pousmínání, je to jako z nějakého scénáře tragické divadelní hry :-). Jsi mi podobná v tom, že to "hodně řešíš". mě tohle cca před půl rokem úplně paralyzovalo, přišlo mi, že nic nemá smysl, nic mě nebaví, nenaplnuje atd. Hrůza no. Taky mi zde lidi

---

radili, že to moc řeším a moc nad tím přemýšlím. A měli pravdu - časem mi došlo, že to "obyčejné žití" je vlastně ten život, o kterém se zde mluví. Rutina - domácnost, práce, děti, nákupy, vaření, praní, TV atd atd... Ale ono pak když nepiješ, tak Tě to skutečně víc baví a postupně přidáváš činnosti, které Ti něco dají, udělají radost - i kdyby obyčejná procházka, cvičení, čtení, kafe v uklizené domácnosti... je toho dost, na co dříve (při chlastu) nebyl čas a otevírá se tím spousta možností, jazyky, sport, kino/divadlo atd. U mě teda pak zase byl problém, že jsem chtěla všechno hned a na 150 procent, ve všem být když ne nejlepší tak aspoň dobrá, to byl zase další extrém, protože když to nešlo, byla jsme ze sebe zklamaná. Teď jsem se tak nějak naučila to nehrotit, dělat to pro radost, a když se mi nechce, tak si to nevyčítat a v klidzu si třeba odpočnout. uvidíš, že pokud přestaneš nebo aspoň omezíš pití (taky se mi nedaří dlouhodobě úplně abstinovat), tak ten život bude kvalitnější, plnější, radostnější :-)

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Agi - 10/10/2017 08:53

---

Napíšeš jeden optimistický poznatek, který mi včera došel. Měsíc a půl mé naprosté strizlivosti... Je doma daleko lepší nálada, u všech členů rodiny, víc se smějeme a vztah s partnerem je nějak lepší, fajn.. I se víc snaží, já už zase umím mít vtipné narážky, které ho ale neuraží, nevycitam a tak a jeho kladná reakce se dostavila. Jako to byl mezi námi kdysi... Takže, Hani, když nebudeš tak uzavřena do sebe a svých chviliek s chlastem, třeba přijde i impulz od něj..

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Hana - 10/10/2017 09:39

---

Šantal, to je pravda, teď si mi připomněla můj stav při loňském abstinování (a braní antidepresiv), vše bylo tak nějak normálnější, večer film, kafe, pak knížka v posteli a spát. Rána v klidu. Naučila jsem se spoustu takových rituálů, které mi nahrazovaly ty chvíle s chlastem. Nevím proč to teď nějak nejde. S tím být nejlepší - to mi povídej, já jsem takový perfekcionista, až běda. To také nepřidá. Večer přijdu utahaná domů, jenže chci ještě žehlit, vytřít, apod., musím, aby to bylo super. No co, tak holt aspoň to pivko, aby byla energie a nálada, tak to mám teď :-( Hrozně moc to chci skončit!! To vím teď, v poledne, odpoledne... ale pak přijde večer. A já tam fakt sama sedět neumím. Už ne.

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Hana - 10/10/2017 09:43

---

Agi, měsíc a půl, to je úžasné, držím palce do dalších měsíců!! Určitě, tvá pohoda se promítne i doma. Věčné bazírování na pití ničemu nepřidá. Já spíš budu muset udělat razantnější krok, on bude pít pořád, jemu to chutná. Nemůžu být s člověkem, který pije a víkendy tráví v hospodě. Nevím kdy, ale jednou se budu muset odpoutat, jinak mě to zničí. Jemu je fajn, ale já jsem z toho na odpis z takového života. Poslední dny si vážně uvědomuji, že bude zapotřebí větších změn. No ale není síla a naopak je obrovský strach.

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Ja - 10/10/2017 09:45

---

..."ono, niekedy úplne stačí problémy ponechať ladom - ako sú; vyčistiť/vyvetrať si hlavu, a ony - tie problémy a záležitosti, sa, "akosi" prirodzene a bez násilia, usporiadajú a riešia... (akoby samé.)" :)

"Panta r(h)ei"/(Všetko plyníe)... nechaj život plynúť... a "sám sa vráti do pôvodného koryta!" B)

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Hana - 10/10/2017 10:04

---

Já, to je krásný citát a věřím, že funguje. Jen ho úplně neumím aplikovat v praxi. Nic nedělat, neřešit problém? V osobním životě na to "až se to nějak vyřeší samo" čekám pět let, stejně tak s pitím stále doufám ve chvíli, kdy přijde to znamení, to prozření. Hrozně dlouho nic nedělám a jen se vezu. Tak co dělám špatně? Moc to řeším. To vím. Ale i tak to nechávám být, nic nedělám.

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Ja - 10/10/2017 10:43

---

Hanka,

zrejme očakávaš, že rieka života potečie korytom Tvojich predstáv...

("Čo ak má byť všetko inak?") :ohmy:

...alebo, (už) aj je! :P

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Krtek - 10/10/2017 10:56

---

Možno neriešiš veci, ktoré ba si mala a naopak, riešiš, čo nemusíš. Napríklad ten vzťah. Ak ti nevyhovuje, na čo čakáš? Porozprávaj sa o tom s partnerom. Skúste nájsť nejaké riešenie, čo bude vyhovovať obom, nie len jemu. Čo aj on očakáva od vzťahu. Že nechceš sedieť po večeroch sama. Vlastne ani neviem, či žijete spolu alebo každý sám.

Čo sa týka pitia, čakať na to, až ťa niečo osvieti, no neviem. Niektorých osvieti už neskoro. Keď už by aj chceli, ale ten zdravotný stav je už nezvratný. Neviem, či si z mesta alebo z dediny, ale ak bývaš v meste, určite sa nájde niečo ako vyplniť večer. A nemusí to byť každý deň. Stačí hoci raz do týždňa. Aby si sa mohla na niečo zvyšných 6 dní tešiť.

---

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Hana - 10/10/2017 11:56

---

Nevím, přijde mi, jako bych byla v husté mlze, přes ni nevidím okolní svět, jeho možnosti. Krtku, s partnerem právě že nežiji. To, co teď napíšu v žádném případě není kritika, resp. ztěžování si. Ale abych odpověděla, musím napsat pravdu. O mých problémech, pocitech a potřebách jsem mu říkala snad stokrát. Minulý rok, když jsem začínala abstinovat, mi slíbil, že ty první dva týdny nebude pít se mnou. Ve finále on za mnou ani nepřišel, aby nemusel sedět doma a nepít, o víkendu to vydržel asi hodinu a půl o kole. Pak následovalo pivo s tím, že už ani nevím co uvedl za důvod. O tom, že mě samota trýzní ví také dost dobře, bohužel ani za pět let s tím nic neudělal, vidíme se jen o víkendu, kdy povětšinou já přijedu za ním. Přes týden je moc práce a všeho, aby za mnou přijel. A jelikož jsem si před dvěma roky musela pronajmout byt, protože jsem řešila akutní nutnost stěhování, a on mi v té době ani slovem nenabídl, abych šla k němu, no tak se mi také nechce být teď u něj pořád, když platím nájem jinde. Kvůli tomu, že on se na společné bydlení necítil nebo nevím. Chtěla bych vidět také ústupky z jeho strany, ale prostě moc to nevychází. Baví ho jeho život, do mého moc vstupovat nechce. No a navíc když jsem u něj, jak už jsem psala, dá si 2 nebo 3 piva večer. Když mu řeknu, že přeci ví o tom, že mi to dělá problém, tak odpoví, že jemu to ale chutná a přece ani on mě nenutí se omezovat kvůli němu. On má chuť, já problém. To je problém.

Jsem z města (velký velký problém: 300 m nonstop benzína...!!). Dřív jsem chodila sportovat, ale rozpadl se nám kolektiv a od té doby cvičím už jen doma. Zkusím porozmýšlet, ale nevím. Ono prostě když přijde večer, dejme tomu sedmá hodina, tak mě chytne úplné zoufalství, jako že teď tam budu další tři hodiny sama. Televize mě přestane bavit, kniha, pes... vše je pro mě v tom zoufalství k ničemu. Potřebuju si ulevit. Je to závislost? Protože 5 piv denně mi nepříjde jako normální „šláftrunk“ :-(

---

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Double D - 10/10/2017 12:51

---

Zasadne je, ze tych 5 piv vnimas ako problem a nedokazes s tym prestat. Naplna to nejake znaky zavislosti.

Takze Tvoj problem su vlastne tie "3 hodiny" pred spanim, ktore nevies ako vyplnit na byte. Tazko poradit, co by Ta bavilo, ked to nevies ani sama. Mozes ist napriklad na plavaren, nahlasit sa na nejake vecerne kurzy, ist do kina/divadla (ja som v kine zabijal hromadu vecerov zo zaciatkov abstinencie). Mozes kreslit, chodit von fotografovat a cez dazdive dni sa ucit fotky upravovat vo photoshope. Mozes ist behat, korculovat, bicyklovat.

Ked ta teraz pri kazdej z tych moznosti napadla hromada dovodov, preco sa to neda, tak pre zmenu miesto tych abstraktnych problemov skus riesit to, ako by sa aspon nieco z toho dalo zahrnut do tvojho rozvrhu. Alebo ries, co ine by sa dalo, co mna takto rychlo nenapadlo.

---

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Šantal - 10/10/2017 13:54

---

A co pak děláš u toho pití piva ty tři hodiny? To tě to pak baví? Píšeš o psovi, o knihách atd. To už je náplň, která zabaví. Problém je fakt asi v tvém pohledu na věc a očekávání. Tady nic svetoborne zabavnyho asi neobjevis :-( pokud vidíš TOP v těch pivech.

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil rosnička - 10/10/2017 13:59

---

Hani: prožření?...Dlouho jsem se v tom máchala a asi jsem musela dospět do toho stádia, že jsem opravdu chtěla něco změnit.

Přestala jsem přemýšlet nad tím, proč a snažila se koukat na to jinak. Mám kolem sebe hodně blízkých, kteří bojují s rakovinou i mamka na ni umřela. A i díky tomu jsem si uvědomila, jaký máme dar...žít.

Jsem na tom třeba jako Šantal...období pití a nepití.

To nepít se, ale prodlužuje a pití zkracuje. Už, ale znám ten pocit, kdy mám energii a krásná rána.

Chodím cvičit, plavat...začla jsem dělat jogu, hodně čtu. A to s chlastem nešlo. můj život začal dávat smysl.

Proč vlastně jsi se svým přítelem, když nechceš být sama?

Vždyť ty sama jsi :(

měla jsem období, že jsem se ptala sama sebe, proč vlastně s manželem jsem?

Vzala jsem batoh, nechala manžela i děti(jsou dospělé)a na týden odešla z domu.

Byl to jen týden, ale já zjistila, jak mi všichni chybí...uvědomila jsem si, co chci... tak zkus něco

změnit...to je jenom na tobě B) a třeba zjistíš, že je na světě krásně i když si nedáš každý večer těch svých 5 piv

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Hana - 10/10/2017 14:25

---

Mám takový zoufalý rituál - dát si piva a psát si s kamarády a hlavně s přítelem přes mobil. Pivo - cigareta - napsat zprávu - poklidit, protože teď mě to i baví - pivo - cigareta - hurá, někdo zase napsal...

Tohle jsou mé večery ve všední dny. O víkendu přítel kouká do PC, já do tabletu a večer na pivo do hospody.

A pak po pár pivech se i bavíme, pohladí mě, řešíme náš vztah, prostě aspoň chvíli fajn

souznění. V neděli depka, že už jsem zase sama... říkám si od pondělí ne, jenže jsem v tom bytě sama

dál, takže nanovo... Přitom ráda čtu, svého psa miluju, ale ty večery prostě potřebuju nějaký stimul,

abych tam vydržela. A s přítelem pak zase stimul, abychom si rozuměli. Zní to šíleně!!

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Hana - 10/10/2017 14:29

---

Rosničko, takových tragédií kolem tebe a ty to tak hrdinně snášíš? No ne, já bych se asi upila. Vzala sis z toho to dobré!

---

Proč jsem s přítelem? Já nevím. Kdysi jsem se hrozně zamilovala a něco si vysnila, pak se snažila a doufala. A teď už jsem jenom blbá. A bojím se, že pak už budu úplně sama nebo že mi bude chybět, budu se chtít vrátit a on už bude mít jinou. Trochu žálím, aby ho jiná měla místo mě. Nejvíc ale mega strach ze změny. Prostě tahle hra na to, že nejsem sama - aspoň si píšeme, vím co dělá - mi dává aspoň drobiček klidu, že tam někdo je...

=====

### Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Šantal - 10/10/2017 14:52

---

Hani já tě chápu. Já takhle trávila soboty a neděle - s pivem. Pivo a já. Hlavně aby jichv(těch piv) bylo dost, aby nedošlo, to se kdyžtak muselo "na nákup". Pak psaní a volání se známými plus klasické povinnosti atd. Jéje, to nezapomenu. To už je ale dávno, jsem už dál, hurá ;-)

=====

### Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Hana - 10/10/2017 15:17

---

To mi povídej, Chanta!!! Včera jsem si koupila petku na čtyři, u konce druhého půllitru jsem si řekla, že si nalakuju nehty, abych aspoň přes den nevypadala jako troska. Jenže dilema? Toho piva už je málo, než zaschnou tři vrstvy!! Takže co? Benzína pro pivko po nehtech. Černý humor no :-/

=====

### Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Agi - 10/10/2017 15:49

---

Hani, já byla 13 let s prvním manželem, gemblerem. Hrůza. A táhla jsem, jen abych nebyla sama, bála se změny. Nakonec mně donutily moje holky, ať to ukončíme. A byl to jejichž otec, měl je rád, ony jeho, ale přesto. A najednou to šlo. A pak strašná úleva. A já si dodnes říkám, proč jsem něco neudělala dřív. Proč jsem svůj život nezměnila dřív, když jsem to měla ve svých rukách

=====

### Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Ja - 10/10/2017 17:30

---

Hanka,

dilema: "nehty vs. pivo". :dry:

Podmienka: "muž v zálohe, pretože máš strach zo samoty." :silly:

---

Rozober/rozlož strach na atómy a poskladaj si vlastnú perspektívno-triezvu budúcnosť. :ohmy:

(V AA nájdeš aj na TOTO metodiku...)

=====

### Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Včelař - 10/10/2017 20:15

---

Chtěla by jsi změnit svůj život, ale zároveň se jakýchkoli změn bojíš. Docela schýza. Tak můžeš dál nedělat nic, sedět, bědovat nad svojí neschopností cokoli udělat, chlastat kouřit a můžeš tak činit dokud na jedno, či druhý nezhebneš.

Nebo se nakopneš, začneš na sobě makat, přestaneš popíjet, najdeš si pořádného chlapa, budete mít dítě a pak budeš mít o zábavu postaráno.

Takhle mi to připadá, že jen nemáš co by do Tebe píchlo :laugh:

=====

### Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Agi - 10/10/2017 20:17

---

:laugh: :laugh: :laugh:

=====

### Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Šantal - 10/10/2017 20:44

---

Kadeřnice proběhla myslím úspěšně. Pak blbá myšlenka zajít na džus/kafe do knajpy za manželem na kulabr(nový účes no, škoda jít domů)... No hned mi bliklo Pozor - zmetek-napad, šla jsem domů, uvařila bramboračku, pokecala s dcerou a .... Účes bude vidět i zítra, že :-)  
Jen že člověk musí být furt ve stěhu :-(

=====

### Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Maris - 10/10/2017 20:48

---

Hanko napsalas:

ale já jsem z toho na odpis z takového života. Poslední dny si vážně uvědomuji, že bude zapotřebí větších změn. No ale není síla.

Když přestaneš pít tak tu sílu najdeš,už víš že to není v pořádku ani tvůj vztah ani tvé pití.

Chodit s přítelem jen do hospody a nežít svůj život jen ten jeho, to tak chceš? Postupně budeš zvyšovat dávky a ani to lakování nehtů tě nebude bavit.pomalu budeš stárnout a víc pít až nebudeš schopná to zastavit.Ale to musíš chtít a dělat něco pro to ,jen sem psát a srkat přitom pivo ,tím se nepohneš z místa.

A čas běží rychle.

=====

**Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?**

Vložil Šantal - 10/10/2017 20:56

---

Hezky shrnuto :-) Hani, ujasni si priority, sepiš si co opravdu chceš a černé na bílém uvidíš to, co už vlastně víš...

=====

**Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?**

Vložil rosnička - 11/10/2017 06:14

---

Dobré ráno všem :laugh:

Úspěšně vstupuji do 4 týdne nepití...a co mám místo flašky?

Skvělé rána, elán na ...no skoro celý den, žádné pracovní resty, spokojenou rodinku ...no a hlavně...KONEČNĚ V NOCI SPIM I BEZ PRÁŠKU. :laugh: :laugh: :laugh:

ono je toho víc, ale musím do práce ;)

=====

**Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?**

Vložil Hana - 11/10/2017 07:23

---

Jjj, ani nevím, v jaké fázi svého života jsem si začala hledat falešné jistoty. Asi vždycky. Sama za sebe jsem asi nikdy nežila, proto je to možná tak těžké, vždy tu byl někdo, na koho jsem se "nalepila". Jen v tomhle případě to má sebedestruktivní charakter.

Jen přemýšlím nad tím, kdy vznikl ten problém s alkoholem. Ten stav se mi líbil od patnácti, prostě to být free a když byl člověk zakřiknutý a nesmělý, bylo docela fajn o víkendu "se odvázat". Pak jsem zmírnila množství, ale začala pravidelně, ne abych byla free, ale abych byla v klidu.

Nechci přestat pít úplně, nechci abstinovat ve společnosti. Jen bych chtěla zase získat kontrolu. Doma ne, občas venku proč ne... Přestat z toho mít berličku, ale jen občasnou zábavu. Protože od patnácti zábavu jinak neznám... Když to tak čtu, asi to mám nastavené blbě už 16 let :-)

Ale jedno malilinkaté plus teda: včera večer do osmi hodin o jednom birellu a jedné cigaretě, v klidu jsem dokoukala film, vyžehlila měsíc odkládané prádlo, bez alkoholu, což dlouho nepřipadalo v úvahu. Pak teda přišly tři na spaní, ale sebemenší chuť hnát se pro další nebyla. Malý krok vpřed, ale lepší 3 než 5.

=====

**Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?**

---

Vložil Včelař - 11/10/2017 08:13

---

Hanko já Tě fakt moc nechápu. Víš, že svoje pití nemáš sama pod kontrolou, ale pít přestat nechceš. Víš, že tě sere partnerský život, ale měnit ho nechceš.

Pokud chceš změnit svůj život, tak budeš chca nechca udělat v životě nějaké změny. Tomu se prostě nevyhneš. A věř tomu, že na to, že jsi ženská, tak není normální večer přetrpět s birelem a pak na spaní do sebe fouknout tři lahvičky...

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Krtek - 11/10/2017 08:44

---

Baví ho jeho život, do mého moc vstupovat nechce. Zaujala ma tá veta. Pretože on už do tvojho života vstúpil. Je v ňom 5 rokov. Chápem, že sa bojíš samoty, lenže ty si sama. Vidíte sa cez víkendy, aj to za ním musíš ísť ty. Máš 31, to nechceš mať normálnu rodinu? Čas opravdu beží rýchle? U žien to platí dvojnásobne. K tomu pivu len toľko. Ty už z toho večerného piva máš rituál. Ak by si si nedala, zrejme by si bola nervózna, podráždená, možno by si ani nezaspala. Cesta do pekla. Doma by si piť nechcela, len občas vonku. A večer si dáš tri pivá(ok, je to menej ako 5 :). Kedy chceš teda začať?

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Hana - 11/10/2017 09:15

---

Krtek, Včelař, já vím, to je na tom to nejhorší. Máte recht. A je pravda, že bez piva večer to je už divné, podrážděná ani ne, spíš mi něco chybí, popsala bych to jako zoufalství, sama a žádný stimul, oblbnutí mozku. Vlastně jediná radost.

Ten krok bude třeba. Na otázku kdy? Já nevím. Mám strach. Víím, že za tohle sklídím vlnu kritiky, ale lhát tu nebudu.

Co někdo jiný, nechcete tu napsat svůj příběh?

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Krtek - 11/10/2017 09:47

---

Hanka, ja nemám potrebu ťa kritizovať. Píšem len svoj názor na situáciu. Je to tvoj život. Ako si ho zariadiš, taký ho budeš mať. Veľa z nás bolo takých istých ako ty. Báli sa zmeny. Aj keď ten život s alkoholom za veľa nestál. Ja som napríklad pil v krčme, mal som kamarátov len tam alebo v práci. No a na liečeniach všade odporúčajú nenavštevovať krčmy a hlavne vynechať tých krčmových kamarátov. Nevedel som si to predstaviť, zostať bez "kamarátov". Ale spravil som to. A našiel som si nových v klube. Je mi s nimi fajn. S tými predtým sa maximálne pozdravím, keď ich stretnem. Zmenu som spravil aj tým, že som si našiel prácu, kde sa nepije(predtým som robil na stavbách a tam sa pilo). Nemôžem si dovoliť

len tak neprísť do práce, lebo večer som sa ožral. Predtým to bolo často.

Ak tomu lhaní len toľko. Načo by sme tu klamali? Sme tu anonymne. A aký by to vlastne malo zmysel? To tu potom ani nemusím byť.

No a naše príbehy tu niekde sú. Každý sme o sebe niečo napísali.

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Šantal - 11/10/2017 09:53

---

Ahoj všichni, Hani - naše příběhy najdeš na začátku našich registrací.

Já dnes v ruce opět Čtyři dohody. Nějak si je zase potřebuju oprášit. Taky si ucedomuju, že jsem asi na své okolí moc náročná, neuznává, asi i škodolibě nepřející nebo co. Prostě se asi k ostatním nechávám košer. Mě vždycky stoupne "sláva do hlavy" jak se cítí líp a hned soudím, diriguju, hodnotím, pak drbu a to nechci. Zas je to o té pokoře. Maris, ty víš o čem mluvím :-). Chci se v tomhle změnit, být lepší, chválit a uznat, nemít na ostatní vysoké nároky, vážit slova, atd. Cítím že nejdu správnou cestou a to se mi vždy časem vymstní.

Jinak je mi dobře, bez pití :-)

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Hana - 11/10/2017 10:19

---

To je přesně ono!! Jasný, teď řeším, to že piju doma a to v žádné míře není dobře, pokud je to pravidelně. Je to ale jen (dle bývalé psycholožky) logický krok, jak řešit svoji nepohodu, vzhledem k tomu, že alkohol v mém životě je od puberty. Naučila jsem se, že pěkné chvíle jsou hlavně s ním. Alkohol byl zábava, odlehčení. Ve škole mě šikanovali, ale v hospodě mě objímali a říkali, jak jsem výjimečná. Já vím, jak laciné, jenže já si v těchhle lidech našla přátele. Všichni mi známí pijí. Prostě - co dělat v sobotu? - co asi, jít na pivo. Ne, nemají problém, jako já. Proto píšu, že příležitostně bych chtěla pít. Ale čím víc o tom přemýšlím, tím víc si říkám, že to není realita, že celé roky žiju v závislosti na něčem, co není pravda. Že sem na zábavě odvázaná? Super, ale vždyť to nejsem já... A mí přátelé? Ano, i v tom je ten strach, vždyť přijdu úplně o všechno...

Problém je v tom, že alkohol tu se mnou byl dlouho, pomáhal vcelku. Nevím, možná v určitém koutku svého já se ho nebojím, protože pomáhal. A konec konců pomáhá i teď, drobet, na chvíli. Drogy, to mě děsí, přijde mi to odporné. Ale pivo? Spousta lidí si večer před spaním dá, můj bratr třeba pravidelně čtyři...

A tyhle šílené peripetie se mi honí hlavou. Asi klasické alko omluvy, co?

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Hana - 11/10/2017 10:26

---

Šantal, Čtyři dohody jsou krásná kniha. A dává smysl. Ale neboj, málo kdo dokáže ony pokyny dodržet v plném rozsahu. Jsme prostě od malička nějak naprogramovaní, společností, rodinou, jsme limitováni naší povahou. Všechno tohle jde upravit, nevěřím ale ve změnu zásadní. Co tím chci říct? Zas tolik si to

nevyčítej. Každý jsme nějaký. Jasně, snaž se, to je dobře. Ale konec konců co je na tom být na sebe pyšný? Kritika druhých? No jak se to vezme. Ale není to důvod k bičování se. Hele já sem zase typ, že na sobě nechám dříví lámat, koukám na druhé, je vyzdvihuju, jim se přizpůsobuju. Ale ve vztahu sama k sobě jsem tak kritická až běda. Taky nic moc. Každý máme něco :-)

=====

### Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Šantal - 11/10/2017 10:52

---

Je těžký v tomhle najít tu rovnováhu. Já jsem ještě k tomu zbrklá, hrrrrr, takže dřív mluvím a jednání, až pak přemýšlím. Je se mnou asi někdy těžký vyjít ;-) Moje nátura - co nadělám ;-)

=====

### Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Hana - 11/10/2017 10:56

---

Nenaděláš nic :-D Důležité ale je, že si to uvědomuješ a snažíš se drobet to změnit. Ne egoisticky bazírovat na vlastních úspěších a arogantně shazovat druhé... Takže z tohohle žádný stres, těch máme i bez toho dost, že?

=====

### Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Krtek - 11/10/2017 11:10

---

Hele já sem zase typ, že na sobě nechám dříví lámat, koukám na druhé, je vyzdvihuju, jim se přizpůsobuju. Ale ve vztahu sama k sobě jsem tak kritická až běda

Hanko, ale tohle není nátura. Tomu se říká - sebevědomí nula bodů.

=====

### Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Hana - 11/10/2017 11:19

---

No tak to rozhodně, Krtku. Sice se navenek snažím být co nejdokonalejší, účes, postava, oblečení..., ale vevnitř jsem vystrašená z vlastní úzkosti, ovládaná strachem z odsouzení, zavrnutí, proto jsem na sebe tak tvrdá, abych nějakým způsobem neselhala (komické, vzhledem k tomu, že tu píšu o pravidelném pití, vždyť to je propad největší, holt ale tajnej no). A tak se tak moc snažím všem zavděčit, až už vlastně ani nevím, co chci já sama. Resp. moje měřítko není - co si o sobě myslím já, ale - co si o mě myslí ostatní. Já vím, taky špatně, ale takhle jsem se narodila a další okolnosti, viz ta šikana, mě v tom jen podpořily.

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Šantal - 11/10/2017 11:24

---

To jsem taky řešila, co si o mě myslej ostatní. Ono ale když to pití a společnost pijáků omezis, zjistíš, že zbyde vlastně pár blízkých lidí u kterých ti na jejich názoru skutečně záleží a třeba mě se tím dost ulevilo, protože jim tím "lepším stylem života" už nedávám tolik důvodu na mě mít špatný názor. Ještě teda musím poupravit to svoje chování vůči nim, viz výše :-)

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Hana - 11/10/2017 12:27

---

Škola života, to vylepšíš, uvidíš :-)

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Šantal - 11/10/2017 13:32

---

Tak za dopoledne jsem čelila dvoum konfliktním situacím. Obě jsem zvládla. Na pětku :-)

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Ja - 11/10/2017 13:49

---

Hanka, píšeš:

..."Ale ve vztahu sama k sobě jsem tak kritická až běda. Taky nic moc." Každý máme něco :-)

..."(s)kritizovat seba alebo iných, nič nevyrieši!" :silly:

..."začni aktivne konať, nápravať (seba/sa)!" :)

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Včelař - 11/10/2017 22:12

---

Hanko, vysrat se na to co si myslí ostatní a srovnat se sám před sebou. To je jedna z nejdůležitějších věcí a jedna z prvních co si tu už docela dlouho radíme. Konec konců, nakonec hraješ na svět kolem sebe pěkný divadlo a za to představení Ti nikdo neplatí. Platíš to všechno ze svého...

Nežiješ kvůli ostatním. Žiješ kvůli sobě, za sebe. Tím, že přestaneš kňourat, zahodíš berli - alkohol a

---

postavíš se na vlastní nohy tím získáš sílu.

Všichni zde jsme byli specialisti na hledání důvodů, proč jsme pili. Všichni jsme jich měli mraky. Všichni jsme mezi těmi důvody měli i ten, že jsme měli pocit, že nám nikdo nerozumí. Ti co přestali chlastat později zjistí, že jediným důvodem, proč chlastali byla jejich slabost a zbabělost postavit se životu ve střízlivém stavu. Nikdo nepil aby se stal alkoholikem. Ale všichni pili pro ten "fuck -off efekt". Vybodni se na pití, postav se životu takový jaký je a uvidíš, že najdeš hafo síly na takový změny o kterých se Ti s chlastem leda tak zdá.

Toto je ověřeno mnohými. Vyzkoušej a uvěříš.

Mnoho zdaru. Včelař ;)

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Maris - 11/10/2017 22:47

---

Hanko, Jak se vidíš za rok, za dva a co za 10 let? Pořád sama v bytě s pivem, o sobotách s přítelem v hospodě? Žádné plány žádný cíl? Přítel očividně o Tebe nestojí aspoň o společný život s tebou, nebaví ho tvé kňourání jak jsi věčně sama, je mu líp s kamarády v hospodě. Dokaž sama sobě, že jsi dobrá, samostatná nezávislá na nikom a na ničem. Nač je ti vlastně takový přítel? Stejně jsi sama doma a ještě Ti tady ta známost brání v tom poznat jiný život s jiným lidma. Ráda sportuješ, místo piva se vrhne na sport, máš pejska ten tě vždy doma čeká a určitě máš rodinu. Vim co to je být sama a pivo bylo můj jediný přítel který se změnil v nepřítele. Veř mi s chlastem to bude jen horší. A všichni co ti tu píšou si prošli svým osobním peklem včetně mě. Nestačí vypít místo 5 piv 3, utni to hned nebo potřebuješ to dno?

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Šantal - 12/10/2017 12:01

---

Ahojte všichni :-)

Hlásím error. Včera psycho v práci a padlo 5 piv. No comment více.

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Drahoslava - 12/10/2017 13:56

---

Ahojte, tak dnes 12 dní střízlivého života, kromě tedy neděle, kdy jsem vypila jedno pivo. Plná strachu, co to přinese do budoucna a jestli mě přepadnou zas chutě. Chutě jsem předem zatrhla. Přemýšlela jsem u jeho pití, co na tom teda lidi mají a je to fakt, že to pivo má něco do sebe, jenom mi alkáči ho neumíme pít, nebo spíš jsme závisláci, kteří chtějí ještě a ještě a neví, kdy mají přestat. Funguje to určitě do jisté míry i jako relax, protože jak jeden můj kamarád pronesl, je to potřeba jednou začas jakoby resetovat mozek, protože doba je opravdu náročná stresová.

---

Jenže on resetuje 1x za 14 dní 5 piv a ne denně.

Takže ten chlast za to nemůže, ale my máme něco v sobě, že máme ten syndrom víc a více. Já to mám i s jídlem, nejím - ale žeru, prostě když mi něco chutná tak nemůžu přestat i když už je mi blbě, tak to je.

Problém to bude někde v mozku, však oni na to doktoři jednou přijdou. Nicméně to jedno nepočítám, cítím se jinak, chlast mi neschází. Dokonce nakupuju a čumím na vína a nic to se mnou nedělá. Našla jsem si nový rituál- jak přijdu z práce neotvírám láhev, nýbrž loupu zázvor a vařím čaj + med+ citrón. Zahřeje stejně jako svařák, ale je mi krásně, že se nemusím stydět sama před sebou a před dětmi, v práci ráno nepřemýšlím, jestli je na mě něco poznat atd. Tak a musím zase letět. Hezký den všem.

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Ja - 12/10/2017 14:08

---

Šantal napsal:

Ahojte všichni :-)

Hlásím "error. Včera psycho" v práci a padlo 5 piv. No comment více.

...pokiaľ to nie je \*horror alebo terror\*, tak vstaň, smelo a s odvahou sa otras alebo otrep, a vykroč za svojim triezvym snom... :P

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Agi - 12/10/2017 15:38

---

Tak to ale nehlaš 12 dní strizliveho života

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Drahoslava - 13/10/2017 09:15

---

Ahoj Agi, to ne já nehlásím 12 dní absolutní abstinence, ale 12 dní střízlivého života. Protože jsem se rozhodně opít nechtěla a ani neopila, ani cinklá nic. Ani nevím proč to bylo, asi proto, že tam smrdělo už dlouho v lednici a dělalo na mě oči? Nevím, ale byla to blbost, vlastně ani ne, čekala jsem co to udělá, vlasně jsem ho pila ve stresu co bude, takže ani nevím. Byla to fakt hloupost takhle riskovat. Takže když totál abstinence, tak dneškem pátý den.

Mě jde o to, jak se cítím a že nejsem nervózní bez toho svého vína. Vůbe nic mi nechybí. No třeba krize teprve přijde, uvidíme. Moc ti fandím. Měj se.

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Šantal - 13/10/2017 13:40

---

Ahojda,

Jó, krize je prevít. Mě to spontánně v hlavě nastavilo běž si ulevit do hospody a vykecej se u piva. A bylo v momentě vymalováno. Přitom předtím pohoda bez. No :-(. Takže opět pochybnosti zda to zvládnou. Dneska už jsem skončila v práci. Peču perník, pak se jedeme projet na kole a večer uvařím na víkend. Zítra mám dopoledne službu. Ale nějak z ničeho teď nemám radost. Asi chápete.

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Agi - 14/10/2017 07:42

---

Dobré ráno všem , prosím, pojdte mi vysvětlit a pomoc pochopit ty vaše erory. Prostě, moc se omlouvám, ale já tomu opravdu, ale opravdu nerozumím. Prostě, když nechci pít, tak proč piji??? Jasný, Chápu to první dny, silné bažení, navíc abstak, tělo to moc fyzicky potřebuje, to vím, to bylo hrozné, také chápu silné návyky na to, co se kdy, kde dělá atd. Ale fakt nechápu , když po třeba... třeba měsíci neovladám svoje nohy a ty mě donesou do hospody... A dobrá, snad i donesou, i když nechápu , tak se tedy piva napiju, ale proč pět!!! Kruci, když přece NECHCI pít. Omlouvám se, ještě jednou, nechci se fakt nikoho dotknout, třeba to bude vysvětlení, které jednou pomůže překonat moji krizi, až na mě přijde!!! Ale momentálně to fakt nechápu. Navíc si hrozně ubližujete sobě. Ted' nemyslím chlastem, ale jak se zklamáváte... Samy sebe...

-----

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil rosnička - 14/10/2017 09:08

---

Ahoj Agi: budu mít brzy za sebou svůj první měsíc a až na jedno bažení a to jen proto, že jsem šla domů dřív a moje hlava měla naučeno: KUP SI LÁHEV A UŽÍJ SI TU CHVILKU...zatím dobrý?  
Ptáš se proč pijem, když vlastně nechcem...a proč né jedno, ale rovnou pět????  
Mé poslední selhání ani nebylo, že bych musela....jen jsem si prostě a jednoduše chtěla dát dvojku bílého. Né, že jsem musela, žádný absták, vlastně jen tak B). Ale jelikož jsem alkoholik....nejde si dát jen tu jednu skleničku...Takže si to každý den pořád opakuju, abych náhodou nezapomněla a opět se nemusela nenávidět. Snad už mi to došlo..... :)  
Hezký slunečný víkend všem :laugh:

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Maris - 14/10/2017 09:11

---

Ahojky. Agi na tohle mi neodpověděl ani můj bývalý psychiatr.Prostě řekl pijete protože jste alkoholik. Tohle vedet tak se k tomu nevracim každý půlrok.Taky věřím, že to teď dám uvidím.zatim bez problémů zvládám nepít a taky se bojím krize az mi přecvakne do modu PIJ.Jedine se zaseknout,naštvat na sebe a vydržet to.

=====

---

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Šantal - 14/10/2017 09:25

---

Agi,

proč pět, no přece pro opilost :-). Jinak jsi dobrá, že se držíš přes měsíc, ale to jsem zvládla taky, několikrát, dokonce i přes dva. Ale jak vidíš, vyhráno nebylo, takže s pokorou...

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Ja - 14/10/2017 09:26

---

Agi napsal:

Dobré ráno všem , prosím, pojdte mi vysvětlit a pomoc pochopit...

...ale já tomu opravdu, ale opravdu nerozumím. Prostě, "když nechci pít, tak proč piji???" Jasný, Chápu to první dny, silné bažení, navíc abstak,... -----

Agi,

úspěšně sa Ti podarilo prekročiť hranicu fyzickej odolnosti/tolerance a telo si s Tebou robí, čo si alkohol pýta, potrebuje a chce... :(

Dušička aj vedomie už stratili kontrolu - chemická rovnováha je v rozvrate. Endorfíny a systém odmienu už pracujú v alkorežime.

Vôľu si rozpúšťaš v alkohole... :ohmy:

...a súbežne si deformuješ aj psychiku a emócie. :dry:

Je to len môj uhol pohľadu:

<http://1url.cz/EtlUq>

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Drahoslava - 14/10/2017 09:48

---

Ahojte, to je fakt složité, vyvolává to ve mě pořád spoustu otázek. Mé zamyšlení:

1. závislost- kolik je kuřáků silných, kteří se opakovaně pokouší přestat, ví že to hrozně škodí, stejně selžou. A všichni radí- no tak prostě nekuř, sekni s tím a hotovo. :( jojo super.
2. kuřáky odstavila vláda jako pól, který škodí společnosti, ale že je v televizi každých deset minut reklama na chlást, jak je to úžasné se po práci nakopnout a jak je to pivo úžasně hořké a správní chlapi ho pijou odjakživa, tak to je v pořádku.  
Že je chlást na každém kroku i na benzině, to už tady někdo kdysi rozebíral.
3. Pijou všichni a furt, někdo víc a někdo míň. Nevím např. Maris, když se někdo opije jednou za půl roku, tak to je alkoholik? Tak v tom případě je 99,99% populace těžkých alkoholiků.
4. Chlástají i primitivní africké kmeny( ti podle mě civilizační stres nemají), dokonce i některá zvířata se rády něčím sjíždějí- zkvašeným ovocem, koaly blahovičnickem atd. Proč to dělají? Proč ten chlást teda pijeme, když jenom škodí a nic víc?

---- Je toho mnohem víc....

---- Je to opojení, v mozku se spustí pocit uspokojení a uvolnění, dobrá nálada...

Kdyby to tak nebylo a jenom to devastovalo osobnost a játra, tak by to nikdy nedělal.

--- Za mě teda všeho moc škodí, a to je všechno, i čokoláda je super, ale když budeš jíst 5 celých čokolád denně, jak asi dopadneš že?

Takže zase je to jenom o tom, že" všechno s Mírou!". Asi tak to vidím já. A my co jsme tady, tak to s mírou rozhodně neumíme.

Je třeba to uspokojení hledat i jinde než v tom pití.

Můj názor- Já- klidně mě kamenujte, jsem tady inkogynto:-)))

P.S. A rozhodně nemám nic v sobě, dnes 14 dní, nebo vlastně šest:-(

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Krtek - 14/10/2017 09:54

---

Skúsím ešte raz.

Agi, ak si v strese, naštvaná na niekoho alebo na niečo, tak hľadáš úľavu od toho. A každý z nás má v hlave zafixované, že najrýchlejšia a najdostúpnejšia medicína na to je alkohol. Je pravda, že ta zlosť na niekoho resp. na niečo by prešla aj tak, ale možno po pár dňoch alebo by sa z toho stačilo len vyspať. Ale kto by čakal tak dlho, že? To radšej do seba niečo hodíš a fuck-off celý svet. Iná vec je, keď sa človek s tou trvalou abstinenciou vnútorne nezmierí, že alkohol už nie je pre neho. A skúša po určitom čase či by sa to predsa len nedalo s tým pivečkom, vínkom žiť. Ved' ten Včelárom spomínaný fuck -off efekt je tak skvelý. To je situácia, keď človek nechce skutočne piť, uvedomuje si dôsledky, ale na druhej strane kdesi v kútiku duše dúfa, že na tom nie je až tak zle a občas by bolo fajn si dať.

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Ja - 14/10/2017 09:58

---

Drahoslava,

pij s "mírou" a s "boháčem"...

...ale já jsem Míra Boháč!!! :ohmy: :silly:

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Krtek - 14/10/2017 10:03

---

Drahoslava, ja som mal posledné roky také pitie. Vždy po pár mesiacoch. A som alkoholik. Myslím, že každý, kto ochutnal alkohol, sa raz za čas opil. To sa stane. Ale napríklad u mňa ak zoberiem po pár mesiacoch pohárik do úst, je istota, že nezostane pri jednom. Proste nemám klapku. Dva roky som teraz triezvy. Môžeš kľudne stavať vo Fortune majetok na to, že ak by som si teraz dal poldeci, skončím na mraky, ožratý jak sviňa.

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

---

Vložil Krtek - 14/10/2017 10:04

---

To bolo k bodu 3.

=====

**Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?**

Vložil Drahoslava - 14/10/2017 10:05

---

Ne ne, ty jsi Tazmánský čert, tebe už znám:-))) A já už nepiju ani s Pepou ani s Mírou:-) A doufám, že mi to vydrží.

=====

**Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?**

Vložil Krtek - 14/10/2017 10:10

---

A len tak pre zaujímavosť Drahoslava. Nie je pravda, že alkohol len škodí. Má dokonca 17 pozitívnych účinkov na organizmus. Len napríklad u mňa už tie negatívne účinky prevyšujú ďaleko tie pozitívne.

=====

**Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?**

Vložil Drahoslava - 14/10/2017 10:12

---

No já taky na to požbrndávání nejsem, když už piju, tak se chci opít. Pro ten stav. Nějaké to nalhávání si, že jedna dvě sklenky je pasé, potvrdilo se to opět před cca měsícem na oslavě dceřiných narozenin. Jediná změna proběhla, že jsem nic nepila dokud nepřišli hosté, ale pak jsem táhla s tchýní až do rána.

=====

**Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?**

Vložil Ja - 14/10/2017 10:15

---

Drahoslava napsal:

Ne ne, ty jsi Tazmánský čert, tebe už znám:-))) A já už nepiju ani s Pepou ani s Mírou:-) A doufám, že mi to vydrží.

...na VŠ som popíjal s M.B. z ČB, tak preto taká reminiscencia/spomienka. B)  
(...ten mal výdrž!... asi mal v pätách diery (?)...):laugh:

=====

**Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?**

---

Vložil Krtek - 14/10/2017 10:20

---

Máš dobrou tchýni. :cheer:

Vždy jsem začal pít pro ten pocit. Ale ten byl jen na začátku. A potom už nebyl pocit žádný. Jen jsem do sebe lial, kým jsem vládal nebo kým jsem měl peníze nebo kým mě nevyhodili. To už jsem neměl žádnou klapku, žádnou kontrolu.

---

**Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?**

Vložil Šantal - 14/10/2017 10:21

---

Já taky znám jednoho Míru Boháče, taky sem patří :-)

---

**Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?**

Vložil Drahoslava - 14/10/2017 10:25

---

Tak už jsem doma, Myslela jsem že si sedím na vedení, když mi uniká pointa:-).

---

**Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?**

Vložil Drahoslava - 14/10/2017 10:37

---

Šantalko, vím že se snažíš o abstinenci už dlouho a někdy si musíš tu hlavu prostě vymastit. Tož kurňa, ale hlavně, že se snažíš s tím něco dělat, že si to uvědomuješ a to je důležité, že už víš, co a jak a vrátíš se zas do normálního stavu, nebudeš táhnout dál a navyšovat.

Odbočím: v pátek jsem šla do školy a potkala tam opilou maminku, vypadala hůř než se dá popsat. Pak jdu do školky a zase opilá matka, klátila se a táhlo z ní. Obě těžce zanedbané. Hlavně, že si aspoň ty děti vyzvedly, že na ně nezapomněly. A do toho já, alkoholička tajná, udržovaná, cha cha cha. Nechci taková být. Fakt hnus.

---

**Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?**

Vložil Šantal - 14/10/2017 10:42

---

D., díky, Dle všeho prostě asi nejsem ten typ, co to dá úplně bez.

---

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Ja - 14/10/2017 10:51

---

Šantal napsal:

D., díky, Dle všeho prostě asi nejsem ten typ, co to dá úplně bez.

...endorfiny a hormóny poplietli už hlavy nielen závislým pijanom... :P

(...mozok je továreň lapsusov/prešľapov a iných chuťoviek.) :silly: :ohmy:

---

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Maris - 14/10/2017 13:33

---

Šantal napsal:

D., díky, Dle všeho prostě asi nejsem ten typ, co to dá úplně bez.

A Šantal kam bys šla kdyby manžel nebyl v hospodě?šla bys sama?kdyby byl ve fitku a pravidelně cvičil,šla bys to vybit do posilky nebo by ses šla opít sama ?

---

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Agi - 14/10/2017 13:39

---

Píše rosnička...

Mé poslední selhání ani nebylo, že bych musela....jen jsem si prostě a jednoduše chtěla dát dvojku bílého. Né, že jsem musela, žádný absták, vlastně jen tak B). Ale jelikož jsem alkoholik....nejde si dát jen tu jednu skleničku...Takže si to každý den pořád opakuju, abych náhodou nezapomněla a opět se nemusela nenávidět. Snad už mi to došlo..... :)

Hezký slunečný víkend všem :laugh:

Tak přesně takhle, jak píše rosnička to cítím já... Prostě, taky chci si dát dvojku, ale prostě se přeperu a nedám si ani na chuť, abych do toho nesklouzla, a zase se nemusela nenávidět... Teď už je to jen na mé vůli, není to už fyzická bolest - potřeba.

---

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Maris - 14/10/2017 13:40

---

...endorfiny a hormóny poplietli už hlavy nielen závislým pijanom... :P

(...mozok je továreň lapsusov/prešľapov a iných chuťoviek.) :silly: :ohmy: [/quote

Alkohol sežere po čase všechny endorfiny a pak přijde deprese z toho,že to dělám blbě. Už není žádná dobrá nálada a pocit uvolnění,přijde pocit selhání a sebelítosti.A přemýšlení proč já. Proč nemůžu chlastat bez výčitek jako jiní.proč se musím pořád dopijet.

---

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Ja - 14/10/2017 14:01

---

Maris, píšeš:

...endorfiny a hormóny poplietli už hlavy nielen závislým pijanom... :P  
(...mozok je továreň lapsusov/prešľapov a iných chuťoviek.) :silly: :ohmy:  
"Proč nemůžu chlastat bez výčitek jako jiní? Proč se musím pořád dopíjet?"  
..., pretože je to pre Teba stále mňam! A opít sa je také cool/top/shick atp...  
(Pritom úplne stačí: iba zmeniť myslenie a rebríček hodnôt...)  
:blush:

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Maris - 14/10/2017 15:37

---

Ne neni to mňam nesnasim to ani mi to nechutná,byl to jen slovní obrat,napila jsem se většinou z nervů pro uklidňující pocit.bohužel to pak většinou preslo v tah.  
Psala jsem to proto, že alkohol endorfiny spolehlivě vyčerpá a trvá dlouho než se znovu obnoví bez pomoci chlastu.

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Maris - 14/10/2017 15:40

---

Samozřejmě změnit myšlení a žebříček hodnot mám myslim spravný,a na ostatnim pracuji,dodám ze úspěšně

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Šantal - 14/10/2017 15:58

---

To bych potřebovala taky Maris :-) Snad to přijde. Dneska se jen tak povaluju, zítra plánuju výlet, asi hory. Co vy?

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Ja - 14/10/2017 16:16

---

Maris napsal:

Samozřejmě změnit myšlení a žebříček hodnot mám myslim spravný,a na ostatnim pracuji,dodám ze

---

úspěšně

...pre rozšírenie obzoru ponúkam toto rozdelenie podľa Josefa Zehentbauera:

<http://1url.cz/utlUx> ;

(aj s istými pravopisnými defektami.) :ohmy:

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil pavel - 17/10/2017 07:58

---

Hana napsal:

Vztah se nevyvíjel dle představ, byla jsem věčně sama. .... přeci mám přítele. A tak jsem byla sama..... Stal se ale mojí závislostí č. 1. Neztratit ho. To už teď, po skoro pěti letech, však není problém největší. Sice se ve vztahu dál o samotě trápím. Ale už tři roky při tom piju..... Dnes už jsem na čtyřech, pěti pivech každý večer. Sedím doma sama, piju a komunikuju s lidmi přes mobil..... Před rokem jsem čtyři měsíce nepila – byla jsem na antidepresivech. ...

Ahoj Hani,

no asi to už sama víš - nebo tušíš, ale ta závislost na jiném člověku tam je jak "vyšitá." ....

A teď jsi na té "nejlepší cestě" si vypěstovat další závislost.... podle toho co tady píšeš to pití ještě není úplně total, ale zrovna TY se svými komunikačními problémy a životním nastavením by jsi se měla vyvarovat jakýchkoli návykových látek.

Přijde mi, že pořád doufáš, že se o tvoje vlastní štěstí postará někdo jiný, asi se věšíš na partnery, ty to podvědomě cítíš a couvnou....takže jsi jakoby ve vztahu ale v reálu stejně sama.

A samotou kompenzuješ náhražkovitou komunikací na sociálních sítích...nejlépe pod vlivem.

Vyrozuměl jsem tady z tvého příspěvku, že brala jsi antidepresiva - už je nebereš? proč? Nebo ano a liješ do nich pivo? Docházíš někde k psychiatrovi? Nebo už ne? Ví o tvém každodenním popíjení? A co ta diagnóza na kterou jsi dostala ty antidepresiva? Pracuješ na tom nějak? Nebo to "úspěšně" utápíš v troj až pětípívu / denně....až z jednoho problému budou dva nebo tři.

P.

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Hana - 02/11/2017 15:51

---

Ahoj Pavle, promiň že odpovídám po takové době... byla jsem teď pár týdnů opět ve stádiu "ale dyť se vlastně nic neděje, žádný problém nemáš"... Ano, o své závislosti na partnerovi vím a také vím, že to není jeho chyba, je to můj problém, že neumím odejít a zkusit štěstí jinde. Nedávno jsem to opět - asi po sté - chtěla ukončit. První den ok. Ten druhý?? Panika, děs, pocení, záchvaty breku, prostě čiré zoufalství z toho, že už nebudu mít ten kontakt. Aspoň přes telefon. No tak mi to vydrželo ani ne den a zase jsem přilezla, jen pro to uspokojení, klid...

Uvědomuji si, že se pořád na někoho vážu, bylo to tak od mala. Neumím si nic užít sama za sebe. I život vlastně přejímám něčí, věčně se přizpůsobuji. Ale stejně jako s chlastem, nevím co s tím. Já prostě nejsem samostatná jednotka, umím fungovat jen s někým. No a když se mi to teď narušilo, našla jsem si útěk od reality - pivo.

S alkoholem si to vše uvědomuju, bohužel. Jak už tu někdo psal, snad bych byla radši ten pijan, co si problém nepřipouští, ale bohužel. Večer úleva, klídek a od rána výčitky a znovu a znovu omílání proč...

---

Chvíli si lžu, že už ne, ale večer opět je mým hlavním problémem, že až mi ty čtyři piva dojdou, co pak budu dělat? Ani mi to nechutná, vážně hledám jen ten stav. A pak si zase říkám, že tedy přes týden birell, o víkendu klidně si dám v hospodě, jen nepít doma sama. Jenže tenhle můj návyk je tak silný, ta touha na chvíli si oddychnout. Koukat na televizi, číst si, vše po čem přes den toužím, to mi večer přijde jako ztráta času. Hezky mobil do jedné ruky a pivo do druhé. A je mi fajn. Jenže dávky se zvyšují a psychika bije na poplach. Jenže ta samota...

Antidepressiva jsem brala na úzkostné stavy. Jsem celkově dost citlivá a asi mne tehdy položilo to zklamání ze vztahu, ta změna - samota, na tom jsem nebyla zvyklá. Jenže psychologka mi JEN psala prášky, nic se neřešilo. Tak jsem s nimi skončila. Paradoxně mi vadilo, že mi nějaké látky oblbují mozek - směšné, že? Úzkostné stavy už se nevrátily. Za to pití během pár týdnů. Zkusila jsem je brát znovu, ale pít už jsem nepřestala. Takže v zájmu co nejmenších škod jsem je znovu vysadila. Teď beru kudzu, údajně pomáhá v boji se závislostí. Jenže i kdyby to byla pravda - k čemu mi je, že po něm nemám chuť na chlást, ten mi nechutná tak jako tak, jen je to zvyk a úleva. Teď chodím k psychologovi, ten se mnou vše probírá, hlavně ty mé vztahy. Pít bych neměla, prý to ruší účinek terapie, jenže co na to říct. Moc to nejde. Přijde mi, že nezvládám své emoce, prostě ty negativní pocity jsou pro mě natolik stresující, že je raději takhle obcházím. Zůstávám v tom, co mi vadí, protože být bez toho by pro mě bylo ještě horší - vztah, pití.

Jako nějaký absták po pití nebo tak zatím nemám, spíš mi to rozkládá mozek řekla bych. Chlást je ta nejhorší berlička na světě. Všechno vím. Jen to asi dost nechci změnit. Nebo chci a nemůžu? Já nevím. Prostě je to zapletenec problémů. Víím, stačí vystoupit. Udělat tlustou čáru. Jenže je to těžké. Večer si říkám kolik lidí nepije, užívá volna, odpočívá. Ale pak jedu kolem hospody, vidím, že je tam plno a řeknu si - když můžou oni, proč ne já? Alkohol je normální. A zároveň vím, že není. I to, že je rozdíl pití ve společnosti občas a zapíjení samoty doma každý den. Ale nějak už se mi to v hlavě popletlo všechno. Do toho se objevil další problém - přibírání na váze. Což je v mém případě děs běs. Ale ani to mne nezlomí v tom nepít. Tak radši cvičím jak blázen a říkám si, že za to může něco jiného. Ale co? Vždyť jinak jím tak málo. A pak přijdou panické strachy z toho, že po chlástu budu vypadat jako stará troska. Tak opět varianta: drahé krémy, pleťové masky... jen abych dál mohla zavírat oči před tím, že to mne nespasí, že hlavní problém je chlást. A tak si v tom životě vyčítám úplně vše, bojím se následků, ale z nějakého důvodu to neumím změnit. Dřu se jako blázen, jen abych si udržela to večerní uklidnění. A na tohle nejde nic říct. Ne dokud sama nebudu chtít cokoli změnit a dál se budu před životem klepat s pivem v ruce.

Úplně mě fascinuje doba hippies, teď ulítám na J. Morrisonovi z The Doors (upil se v 27 letech) a tak si říkám, proč? Proč mne fascinují takovéhle pohnuté osudy? Proč se o to zajímám a vše si tím zhoršuji? Prostě můj mozek asi přijal myšlenku "vyššího vědomí" a tímhle si potvrzuji, že to tak je dobré? Nevím, nad vším jen přemýšlím, ale nic nedělám :-)

---

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Medovka - 02/11/2017 22:43

Ahoj Hani,

aj to, že si svoje problémy (závislost na partnerovi, alkohole) plně uvědomuješ - je tiež veľkým pokrokom k uzdraveniu.

Skús si pozháňať knihu "Ženy, ktoré milujú príliš"(na Slovensku je vypredaná). Táto jedinečná kniha by ti mohla pomôcť pochopiť príčinu tvojich problémov a poskytnúť odpovede na tvoje otázky.

Citát z tejto knihy:

„Prečo je pre nás také ťažké ukončiť vzťah, keď nás partner vláči všetkými tými krokmi a figúrami deštruktívneho tanca?

Základné pravidlo tvrdí: "Čím ťažšie je ukončiť zlý vzťah, tým viac prvkov z nášho detstva obsahuje."

Keď milujete priveľmi, snažíte sa prekonať starý strach, zlobu, frustráciu a hnev z detských liet. Ak vzťah

ukončíte, vzdáte sa vzácnej príležitosti nájsť konečne úľavu a napraviť všetky predchádzajúce chybné kroky. Toto sú podvedomé psychologické dôvody, ktoré vysvetľujú, prečo s niekým zostávame bez ohľadu na bolesť, ktorú nám spôsobuje.

Nevysvetľujú však intenzitu našej vedomej skúsenosti.

Je ťažké predefinovať totálnu emocionálnu daň, ktorú platíme v zlom pretrvávajúcom vzťahu. Keď sa žena pokúša oslobodiť od muža, ktorého "priveľmi miluje", cíti akoby jej nervovými zakončeniami prebiehali tisíce voltov bolestnej energie. Zmočňuje sa jej stará známa prázdnota a ťahá ju do hĺbín, do miest, kde dosiaľ žije jej detská hrôza z opustenosti...Je prsvedčená, že sa vo svojej bolesti utopí."

Držím palce, nech nájdeš cestu k svojmu uzdraveniu.

Medovka

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil pavel - 03/11/2017 11:03

---

Ahoj,

ten "strach z opuštěnosti" vzniklý v

raném dětství (0 až 18 měsíců) jako důsledek nedostatečné vazby s matkou, "platí" samozřejmě pro obě pohlaví bez rozdílu. V odborné literatuře se nazývá něco jako - bonding - tuším.

Pocity které potom postižený člověk prožívá u opuštění se prý rovnají jakoby fyzické smrti....a pud sebezáchovy pracuje proti rozumu, který velí patologický vztah opustit a paralizuje organismus psychicky a možná i fyzicky... :(

Po terapiích co mám za sebou, mě docela alespoň pro začátek pomohlo smířit se s realitou, že DEFICIT vzniklý v dětství už vám nikdo nikdy nesrovná nedoplní a vy jakožto postižený jedinec si budete vědomě nebo nevědomně hledat KOMPENZACI v něčem nebo někom....a s tím se potom dá pracovat.

Jinak po ukončení jednoho vztahu se psychotherapeuticky důrazně doporučují minimálně půlroční vztahové prázdniny a to ještě pro "zdravého jedince".

Jestli se cítíš sama a nevíš co se životem, můžeš zkusit léčebnu...terapie tam jsou a osamocená tam rozhodně nebudeš.

Já sám se na to teď s odstupem času dívám jako na VÝZNAMNÝ ŽIVOTNÍ RESTART

nezmění se třeba tvoje povaha, to si myslím není ani možné (kdo se narodil jako introvert tak jím zůstane až do smrti) může nebo měl by se změnit tvůj náhled na problémy a přístup k životu, tak aby se z labilní osobnosti stala osobnost stabilní...:)

Můžu za sebe třeba doporučit třeba knížku "Vzpouza deprivantů" sice primárně o poruchách osobnosti, ale ta závislost je tam taky :P

=====

## Re: Už nechci pít, ale... aneb co místo toho?

Vložil Hana - 06/11/2017 10:54

---

Aha, no tušila jsem, že to bude mít základ někde v dětství, ale teď už mi to dává něčím podložený smysl - v půl roce jsem byla hospitalizovaná v Motole, nějakou dobu bez matky. Údajně když si pro mne naši přijeli, držela jsem se sestry a k rodičům nechtěla. Pak si vzpomínám na neustálý strach, že mě opustí. Strach ve škole, strach všude. Že se mi něco stane, že na to budu sama. A to mi zůstalo. Hledala jsem na internetu a našla pojem agorafobie - krásně vystihuje mé problémy, s projevem mezi lidmi, se strachem ze selhání, zkolabování (na dovolené mne nejvíc trápilo to, kde je nějaká nemocnice... kdyby něco), i to přehnané sledování zdravotního stavu. A kořeny toto má rovněž v dětství. Takže děkuji, tohle

---

mi pomohlo. Jak říká můj terapeut: je důležité problém uchopit, pak s ním jde něco dělat. Tak to zkusím nějak uvést v platnost. Ten chlast je zástupným symbolem mého strachu ze samoty, právě z toho, že se mi něco stane a kdo mi pomůže a taky omezuje právě ty úzkostné strachy z opuštěnosti. Určitě tam hraje nějakou roli i to zklamání, že vlastně vůbec sama jsem a proč. Ale hlavní bude to, že po chlastu není ten strach "a co když se stane tohle...". Teď ale co s tím závislým vztahem, aby skončila samota i pití. Nebo jak. Nějak nevím. Pro začátek si dnes koupím tu knihu a třeba se mi rozsvítí. Jinak dávám ruce pryč od hippies a The Doors - sobota bez pití a vcelku pěkný večer, v neděli kouknu na klip a najednou už jsem věděla, že večer jdu pro pivo... :-(

=====