

První týden

Vložil Baxter - 09/01/2018 04:22

Ahoj všem,

od 1/1/2018 jsem se rozhodl abstinovat. Trošku na úvod. Měl jsem vždy pocit, že nemám s pitím problémy, vždy jsem pil od svých 18 cca. 1x týdně v pátek nebo sobotu, teď je mi 38, ale poslední 2-3 roky, když jsem se podíval zpět zjistil jsem že piju tak 3x týdně cca. 3x 0,7l vína což mi už přišlo dost. Jsem OSVČ a problémy s prací ani peníze nemám, pil jsem vždy večer u práce nebo s kamarádem u něj ve vinárně někdy se stalo, že jsem se druhý den zase šli "spravit" tak to bylo 2 dny po sobě, ale po takovém "tahu" jsem na to neměl chuť třeba týden.

No a teď k mému problému nevím jestli už můžu mít abstinenční příznaky, ale už druhý den (7 dní bez vína) se nemůžu soustředit, bolí mě hlava sem tam mám mravenčení v rukou a nemůžu spát.

Mám dotaz za jak dlouho tyhle stavy přejdou? Nemám zatím větší problém to nějak blokovat a jít třeba ven se psem nebo si pustit film, ale fakt že myšlenky třeba na pivo a víno jsou čím dále častější.

Předem díky za rady a jdu si uvařit čaj :D

Baxter

=====

Re: První týden

Vložil ForestGump - 09/01/2018 18:02

Baxter: tak to nevím, někdy to trvá dlouho, než se tělo aspon zakladně zregeneruje, asi bych se sel vypořit do sauny, ta unaví, napral pak do sebe vitaminy a minerály a zkusil usnout, po saune se spi dobře.

=====

Re: První týden

Vložil Angelina - 09/01/2018 21:52

Baxter,

jsi v začátcích si myslím já.

Zatni zuby, prohlubuj své koníčky. Kamarády co holdují alkoholu obcházej a uvidíš, že se z toho rychle a v pohodě dostaneš.

A věř mi, utíkej od konzumace alkoholu koňským skokem, dokud je brzy.

Najdi si kamarády, kteří nepijí alkohol a raději vyražej za těmi, co sportují nebo dělají to co Tě baví mimo alkoholických dýchánek)))

Uvidíš, že to zvládneš a budeš se mít fajn.

Hodně zdaru přeji)))

=====

Re: První týden

Vložil Baxter - 12/01/2018 19:47

Tak zatím to jde díky za tip na saunu myslím, že jsem našel nový koníček fakt to unaví a ráno se cítí člověk super.

Dnes u oběda jeden Birell a zatím vše ok snad to půjde tak dale.

Omezil jsem obchodní schůzky v restauraci a přesunul do kavárny, když je to možné a taky to pomáhá.

Díky všem a mějte hezký víkend

B.

=====

Re: První týden

Vložil Petr - 22/01/2018 14:16

U mne zabírala fyzická práce, a nebýt sám.

Později jsem vyrážel s foťákem do krajiny, a večer, když jsem si ukládal a třídil fotky, tak jsem zíral, co se dá za střízliva vše zajímavého vidět a prožít.

Dnes jsem zase šťastným člověkem.

Přeji toto všem, stojí to za to.

=====

Re: První týden

Vložil Baxter - 01/02/2018 08:27

Tak za leden jsem to zvládl pouze s jedním pivem 10% u kamaráda na zabíjačce to se fakt bez toho nedalo :P

Tak hurá na únor!

A zjišťuji, že bez alkoholu má člověk více času, když nevyspává ty kocoviny.

=====

Re: První týden

Vložil Šantal - 01/02/2018 10:21

Ahoj, to je pravda. Je najednou hodně času. Na úklid, na koníčky, na odpočinek a pořád jakoby ještě zbývalo. To je na tom uklidňující. Bez kocoviny vstanes a můžeš začít dělat co chceš. Je v tom svoboda určitá. Další důvod si užít abstinenci ;-). No tak snad to dáme...

=====

Re: První týden

Vložil Baxter - 10/06/2018 06:27

Tak a je to v pr*li uz jednu tri dny v kuse a pul roku byl klid.

=====

Re: První týden

Vložil Lenka - 10/06/2018 10:27

Nevzdavej to. Půl roku je pěkná doba. Zkus to znovu a déle.

=====

Re: První týden

Vložil Lucie - 11/06/2018 16:21

Baxter, to znám teda spoustu lidí, co pijí daleko víc než ty, a za problém to nepovažují B) půl roku je náhodou super, už víš, že to jde, jen nyní stopnout rozjetý vlak, co.. Já svůj první měsíc dodržela zcela na suchu, ale ty chutě jsou příšerné, hlavně začít na léto čistý nerozum :laugh: když pivem se tak krásně zaháněla žízeň :unsure: B) njn, ale nebylo to jedno ani dvě a ty konce potom.. jistí to mátový čaj, nealko mochito a v krizi ovocný birel.. někde se píše, že Birel se nedoporučuje, že "nastartuje", ale mně spíš uspokojí ... Času po práci je fakt habaděj, tak uklizený dům jsem asi nikdy neměla B) a už je čas i na cvičení :) jen mám strach, že té mrchy Chuti se asi nikdy nezbavím... Jak jste na tom vy ? L.

=====

Re: První týden

Vložil Krtek - 11/06/2018 22:22

"...někde se píše, že Birel se nedoporučuje, že "nastartuje", ale mně spíš uspokojí ... "

V čom uspokojí?

Nie je to o pocite ľútosti, že nemôžeš originál pivo? A tým Birellom trochu oblbneš mozog, uspokojíš sa, že však aj Birell lepší ako nič? Všetak fľaša pivová, chuť piva je tam tiež....Ako dlho myslíš, že sa mozog nechá oblbovať?

=====

Re: První týden

Vložil Krtek - 12/06/2018 00:58

K tomu len jeden postreh od psychologičky z dnešnej mojej skupinky. "Človek, ktorý chce skutočne, dlhodobo abstinovať, nehľadá nejaké nealkoholické náhrady za alkohol.(nealkopivo a pod.)"

=====

Re: První týden

Vložil Renča - 12/06/2018 08:12

Krtek napsal:

K tomu len jeden postreh od psychologičky z dnešnej mojej skupinky. "Človek, ktorý chce skutočne, dlhodobo abstinovať, nehľadá nejaké nealkoholické náhrady za alkohol.(nealkopivo a pod.)"

Včera jsem si šla do garáže pro minerálky a stály tam flašky nealko šampusu. Vůbec jsem na něj neměla chuť a vzpomněla jsem si jak jsem ho kupovala na vánoce a jak jsem se pak rozpila dalším, tentokrát již alko šampusem... Dnes bych si ani v hospodě neobjednala nealko pivo....

Alkohol doma stále u nás je, ten asi vylít nemůžu, ale už umím i s ním pod jednou střechou být (ano, vím, není to optimální). Ale ty flašky s tím nealko šampusem dnes pošlu dál.

Budu mít za chvíli za sebou půl roku. Byl to z jedné strany těžký půlrok, ale stál za to. Nelituju :)

=====

Re: První týden

Vložil Lucie - 12/06/2018 10:08

No, Krtku, tvé příspěvky jsou vždy hodně údernické.. já si myslím, že je pořád lepší občas Birell nebo nealko šampus než rovnou pivo a víno... navíc jsem dokázala přestat pít ze dne na den a když prostě přijde chuť,tak si toho Birella dám. Neznamená, že když to pro někoho byla cesta zpět k alkoholu, že to tak musí být u každého... Možná by neškodilo trochu empatie...

=====

Re: První týden

Vložil Ja - 12/06/2018 10:22

Krtek napsal:

"...někde se píše, že Birel se nedoporučuje, že "nastartuje", ale mně spíš uspokojí ... "

V čom uspokojí?

Nie je to o pocite ľútosti, že nemôžeš originál pivo? A tým "Birellom trochu oblbneš mozog, uspokojíš sa, že však aj Birell lepší ako nič? Však fľaša pivová, chuť piva je tam tiež....Ako dlho myslíš, že sa mozog nechá oblbovať?"

Krtko,

neohlupuj mozog "Birell-mi"; daj si rovno "lomcováka", "šimpanzské" alebo "bahno so zasmažkou!" ... "a - "bud' fit!" ;)

=====

Re: První týden

Vložil Krtek - 12/06/2018 12:30

JA, ja si nič teraz nedávam ani nedám. To, čo som písal je len moja skúsenosť, aj skúsenosť iných. Viem ako som rozmýšľal a zdôvodňoval si to nealkopivo. Ja som kedysi šiel na to nealko. Nemali. Tak reku, keď už som tam, nech tam nie som zbytočne, dám si 10°. A už to šlo.

Lucka. Možno sú moje príspevky údernícke. A aj väčšinou budú. Iný už nebudem. Mám toho s alkoholom odžité dosť. Viem ako rozmýšľa alkoholik, ako si dokáže všetko zdôvodniť. Píšem zo skúsenosti vlastnej aj mnohých iných. Počul som za tie roky mnoho príbehov.

Ja netvrdím, že každý alkoholik, ktorí pije Birella alebo nealkopivo, automaticky sa vráti k alkoholu.

Ale nie je lepšie minimalizovať riziká, aj na základe skúsenosti mnohých, ktorí to skúšali? Pretože o tom je úspešné, dlhodobé abstinovanie. O sebadisciplíne. Robiť to čo mám, nehľadať bočné cestičky. Pil som v krčme. Tak tam už nechodím. Jednoducho som týmto minimalizoval riziko recidívy. Ak si idem posediť, tak nie do krčmy, ale do normálnej reštaurácie. A už vopred som v hlave nastavený tak, že nevypijem alkohol. Viem čo budem piť vopred. Kávu majú všade, kolu tiež. Nemusím prezerať nápojový lístok. A samozrejme som tie návštevy obmedzil na minimálnu mieru. Tým netvrdím, že sa nemôže stať, že niekedy v budúcnosti nezlyhám.

A k tej empatii len toľko. Som rád, že sa Ti darí. Tak ako iným. Teší ma to. Ale viem, čoho je alkohol schopný. A trochu sa snažím prinútiť ľudí nad sebou a nad svojím konaním aj rozmýšľať. Závislosť nie je žiadna sranda. Keby bolo jednoduché prestať piť, úspešnosť napríklad liečební by bola možno 100%. Ale v skutočnosti je to len pár percent DLHODOBO abstinujúcich proti počtu liečených.

Re: První týden

Vložil Ja - 12/06/2018 14:05

Maťo Krtkovie,

rozumiem Ti - aj tomu, čo píšeš, pretože som len "korhel/spitina" v remisii. Napíšeš TO aj za mňa...

(...šetříš mi bunky sivej kôry mozgu - "vd'aka!")

Všetci sme na jednej vlne - iba niektorí to ešte nevedia (ani nevidia)... ;) :P

Ja (po)užívam viac sarkazmu a irónie. B)

Re: První týden

Vložil Krtek - 12/06/2018 14:50

Renča. Pre mňa je suchá domácnosť úžasná výhoda. Nemusím riešiť nejakú krízovú situáciu doma, ktorá mi automaticky vyvolá craving, napitím sa. Pretože nie je čo vypiť. Ale chápem, že nie vždy je to možné. Je ťažké prinútiť rodinu, aby sa nám prispôbila. Taký partner, ktorý by súhlasil so suchou domácnosťou, je doslova dar boží, ale je ich ako šafranu. Ale dá sa s tým naučiť žiť a alkohol ignorovať. A na prípadný craving je dobré mať pripravenú vopred nejakú stratégiu, ktorá zaberie. Odviesť niečim pozornosť od alkoholu.

Napríklad ja sa niekedy nevyhnem nastupovať na autobusovej zastávke, oproti ktorej je krčma, kde som

chodil piť. No a aby som na ňu nemusel pozerat', počítam okna na budovách a podobné hlúposti. Snažím sa odvieť pozornosť od nej. A keďže na môj autobus by som niekedy čakal aj 20 minút, tak nastúpim na akýkoľvek, ktorý príde a idem preč hoci len o 2-3 zastávky, aby som na tú krčmu nemusel pozerat'. A tam počkám na svoj bus. Proste sa takými "hlúpostami" snažím minimalizovať riziko cravingu pri pohľade na tú krčmu. Je to z mojej vlastnej skúsenosti, keď som práve tam zlyhal. Keď napríklad idem autobusom v meste, snažím sa vždy zamerať na niečo. Pozerám do mobilu, na autá i do nich, budovy atd. Aby som nemusel premýšľať a v pohode sa doviezol až domov. Pretože sa mi stávalo, že som často vystúpil cestou domov z MHD a šiel na "jedno". Opäť sa len snažím minimalizovať riziko cravingu a možnej recidívy. Robím také hlúposti, aby som ostal triezvy. Zvykol som si na triezvosť, na ten stav. Za nič by som teraz nemenil.

=====

Re: První týden

Vložil Krtek - 12/06/2018 15:00

Například teraz v lete nehrozí, aby som šiel z domu smädný. A voda so sebou. Smäd by mohol vyvolať chuť na pivo od smädu, ako som to robil kedysi. Snažím sa spoznať sám seba, čo mi môže vyvolať cravingy z vlastnej skúsenosti.

=====

Re: První týden

Vložil Lucie - 13/06/2018 08:20

Jasně, tvoje poslední příspěvky 100% chápou a souhlasím :) .. vyhýbat se rizikovým situacím je samozřejmě rozumné a jistější... já jich pár zažila, craving byl, ale ustála jsem to s kávičkou nebo nealko močím :P dokonce i velkou rodinnou oslavu .. ale je možné, že jsem na tom ještě nebyla tak zle.. nikdy jsem nebyla na žádném léčení, nebrala žádné prášky, nezažila žádné halušky ani psycho-stavy o kterých někteří píšou.. max. jsem celé dopoledne problila v hnusné kocovině, a to už zažívat nechci..stejně jako ten kyselý odér , co se pak z člověka line... celkem příjemně mne stále překvapují reakce okolí - čekala jsem spíš posměšky nebo přemlouvání "na jedno" , ale všichni spíš oceňují , což je další důvod nezklamat (především sama sebe, že..)... o žízni máš 100% pravdu, v tom vedru a dusnu po ulici bez láhve vody v kabelce to nejde.. tady je hospoda snad každý pátý barák B) hodně zdaru všem
□ L.

=====

Re: První týden

Vložil Reminiscence - 14/06/2018 06:31

K nealko pivu: kamarád si ho po léčbě dával, kupoval si jedno denně na večer k televizi. Když pak uběhla nějaká doba a on vláčel tašku s deseti Birelly na svou večerní siestu, cvaklo mu, že asi něco nebude dobře :laugh:

=====

Re: První týden

Vložil Baxter - 14/10/2018 04:17

Baxter napsal:

Tak a je to v pr*li uz jednu tri dny v kuse a pul roku byl klid.

Mno tak od te doby klid jen hlasim a tak trochu machruju :) B)

=====

Re: První týden

Vložil Milan Smolík - 14/10/2018 07:34

Baxter napsal:

Baxter napsal:

Tak a je to v pr*li uz jednu tri dny v kuse a pul roku byl klid.

Mno tak od te doby klid jen hlasim a tak trochu machruju :) B)

Takže letos bylo jen jedno selhání? To není tak špatné.

=====