

Rekonvalescence

Vložil Samot - 26/03/2018 19:06

Ahoj všem.

Měl bych pár otázek na lidi, co přestali pít po tom, co dlouhé roky alkohol zneužívali. Jde mi o to, že se snažím dát si svůj organizmus do pořádku. Hlavně teda co se týče psychiky, protože fyzicky se cítím dobře. Pil jsem 22 let s přestávkami, někdy delšími, jindy kratšími a před čtyřmi měsíci jsem se rozhodl to změnit. Jsem kvartál a poslední fáze, kdy se to ve mě zlomilo bylo pití o samotě a za 48 hodin jsem do sebe nalil 4 vodky božkov. To už jsem cítil, že peklo není daleko. Kupodivu jsem se sebral a ze dne na den toho nechal. Co mi alkohol vzal a dal, není třeba vůbec vypisovat, všichni to víme. Co ale chci nyní zlepšit, je celkový stav zdraví.

Cítím, že mi alkohol jako takový nechybí, ale co vím, tak mi chybí dost elán do života, i když se pomalu navrací. Kondici, hlavně tu psychickou se snažím někde nahnat. Začal jsem doplňkama jako vitamíny C a pak hlavně B-Komplex, který mi teda hodně pomáhá k tomu být více stabilní co se týče nálad, podrážděnosti apod.

Máte někdo nějaké rady, co je dobré pro zlepšení psychické kondice, zlepšení funkce žaludku, střev, nervové soustavy? atp.? Zkrátka co se týče doplňků, stravování apod. I když částečně znám odpověď na svoji otázku (b-komplex) tak mě zajímají i další informace k zlepšení celkového zdravotního stavu hlavně po té duševní stránce.

Děkuji za reakce.

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Renča - 26/03/2018 20:26

Ahoj, na zdraví pomůže i ostropestřec, magnézko, doporučuje se i med. Jinak asi klasicky vyvážená strava.

S psychikou je to horší, můžeš mít i psychické onemocnění, které Ti nyní vylezlo. Tam asi jedině lékař.

Jinak pokud to jsou "depky" tak pomáhá každému něco jiného. Pokud u vás je bylinkářství, tak Ti určitě poradí. Mně hodně pomáhal čaj na spaní. Jinak někomu pomáhá meditace, jinému sport, vrátit se ke koníčkům, které si dříve dělal, výlety...

Věřím, že hodně dělá i počasí.

Když jsem přestala pít, tak jsem čekala, že bude všechno OK a super - no ono není, ale líp se mi se sebou žije.

No nic objeveného jsem nevymyslela, hodně štěstí :)

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Sflower - 27/03/2018 02:47

Tak ak za mna mozem povedat, ze umele vitaminy by som davala az posledne. Teda ja asi vobec. A ak takto tapas tak si skus najst nejake knizky stranky o ayurvede- tam si jednoducho aj test urobis a podla toho upravit. (Podla mna pisem samozrejme kazdy moze mat iny nazor-ak si plny ohna a jes vsetko a robis co ten ohen v metabolizme podporuje, tak nejake magnezium alebo B vitamin to asi nespravia aby si sa skludnil vsakze a tiez je to len chemia) Alebo potom sa trochu povenovat, precitat si podla toho co Ta trapi najviac zacat pomaly.

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Reminiscence - 27/03/2018 07:39

Taky bych doporucila ostropestrec, mně konkrétně léčitelka doporucila ne čaj, ale koupit si semínka a deset denně jich rozžvýkat. Stav jater působí na celkovou energii, pokud máš zatížená játra, jsi víc unavený. Na psychiku pomůže nejvíc asi pohyb. Nejlépe na čerstvém vzduchu. No, nic objevného. :)

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Fenix1 - 27/03/2018 16:51

Na psychiku doporučuji třezalku - čaje nebo dražé. Třezalkou se dají velmi dobře léčit lehké až středně těžké deprese - její účinnost je srovnatelná s antidepresivy. Má také antivirotické účinky. Nesmí se kombinovat s antidepresivy - může totiž dojít ke zdvojení účinku a životu nebezpečnému tzv. serotoninovému efektu. Ve vyšších dávkách způsobuje vyšší citlivost kůže na sluneční svit.

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Šantal - 27/03/2018 18:00

Třezalka mi taky pomohla. Fenixi, jak se daří?

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Fenix1 - 27/03/2018 21:46

Ahoj Šantalko,

děkuji za optání... Nějak moc energie mi zabírá vydržet nenapít se - zpočátku bylo nepítí něco nového a

tím pádem zajímavého, ale už jsem dosáhl svého rekordu a nyní to začíná být trochu jednotvárné a bez šfávy. Filmy o chlastu jsem už skoro všechny zkouknul a potřebuju něco dalšího, co mě udrží střízlivého... potřebuju udělat další vývojový skok... zatím ještě nevím, jakým směrem a roztěkaně tápu bez dlouhodobějšího pořádného zaměření na 1 věc.

Zajímavou inspirací je zde na stránkách uvedený odkaz na Terapii domova - radikální úklid doma a vyházení starých krámů mi určitě pomůže si udělat i určitý pořádek v hlavě. Až pořádně vysvitne sluníčko a oteplí se, tak se chci vrhnout na běhání...

Co pomáhá v rekonvalescenci a uzdravování tobě?

Re: Rekonvalescence

Vložil Samot - 06/04/2018 17:26

Ahoj.

Všem moc děkuji za odpovědi. Vzhledem k tomu, že jsem dost unavený z práce, tak jsem neměl kdy dřív sílu zareagovat.

Renča:

Děkuji, s bylinkami jsem se seznámil už dřív a vyzkoušel jsem jak třezalku, tak i meduňku na uklidnění. I ostatní bylinky jsem se snažil používat, ale nebyl jsem příliš přesvědčený o tom, že mi to určitě pomáhá. Za dob pití mi na žaludek pomáhal heřmánek, ale problémy se žaludkem (musím zaklepat) nyní nepociťuji. Bylinky tedy určitě vliv na zdraví mají, mě to ale nestačilo, potřeboval jsem pocítit větší účinek. I proto jsem asi sáhl spíše po syntetických preparátech (doplňcích stravy) i když i to má své pozitivní ohlasy a i kritiku. Za tu dobu co jsem psal první příspěvek jsem však zjistil, že mi opravdu hodně chyběl hořčík. Mám dost náročnou fyzickou práci (i 20km denní chůze) a bylo mi poslední dobou hůře a hůře. Až jsem si vzpomněl, že jsem dřív po sportování baštil rozpustné magnezium. (děkuji za připomenutí). Po nákupu hořčíku z lékárny jsem se vrátil do klidu a cítím se psychicky zase relativně v pohodě.

Alkohol problémy neřeší a jsou i s ním i bez něj, to je nám všem co nepijeme jasné, jen se snažím hledat řešení právě mimo alkohol, protože alkoholu nedávám už šanci. Zklamal mě na celý život.

Sflower:

Souhlasím s tebou. Jen chemie na to nestačí. Musím ale podle vlastní zkušenosti říct, že na sobě cítím, že kvůli pití má moje tělo nyní problém vytáhnout z potravin vše tak důkladně, jako kdybych nikdy nepil a tak se snažím tělu dopomocť, než bude zase schopné vystačit si s tím, co normálně sním. Teď si ujíždím vlastně pouze na horčíku a bkomplexu, někdy to říznu vitamínem c a pokud vím, že mám před sebou velký fyzický výkon tak si ty tři polknu najednou a zapiji. Samozřejmě musím zmínit i kávu a občasné cigáro (elektriku).

Reminiscence:

Děkuji. Nemohu se dočkat, až se oteplí a budu moct chodit trochu do přírody na delší procházky. Velkoměstské panelové sídliště je sebe trýznění a to nemluvím o práci, kde je to jako stát ve státě.

Fenix1:

Děkuji. A víš co? Díky za připomenutí. Možná, že by se mi mohla hodit do práce, kde mám problém s náladami největší. Je potřeba se dost přetvařovat a dost mě to vysiluje, tak zkusím do termosky třezalku.

Jak to bude působit.

Fenixi, tak to je určitě dobrý plán. Mám za sebou něco podobného, tématicky zaměřené knížky na alkohol. Filmy, dokumenty, apod. Sem tam do nich zabrouzdám, ale pak se zase od toho tématu odpojím a na alkohol prakticky nemyslím. Určitě to teď bude trochu těžší, když je venku hezky a potkám třeba zahrádku. Tuhle jsem šel opravdu zmordovaný z práce a po cestě jsem viděl jednoho pána, který byl ke mě zády. Jakmile jsem k němu došel, ... otočil se a v ruce měl úplně plný půllitr čerstvě načepovaného piva a začal z něho pít a přitom se koukal na mě. Jak kdyby věděl, že nepiji a mám na něj chuť. V tu chvíli jsem mu záviděl :-). Ale jen do chvíle, než jsem ho minul, udělal jsem dalších 100 metrů směrem domů a viděl jiného pána, zřejmě důchodce, jak se motá a jest sotva dojít domů. Doma jsem si dal Tonic, jídlo a vyspal se z toho. Ještě druhý den jsem si vzpomněl na ten jeho pohled s pivkem (bylo to jak z reklamy) a i teď jsem si ještě vzpomněl co píšu tyto řádky. Už mu ale nezávidím. Protože je tam i teď a to pivo pije od rána, je to pěkný kapák a vlastně mu už ani nechutná. Atd. Atd. Odběhl jsem od tématu, ale ...

Další cesta vede úzkou cestičkou a to směrem k víře. Ale o tom až zase třeba později.

Děkuji za další reakce a budu se těšit.

A přeji všem hezké střízlivé dny a pevné odhodlání k tomu zůstat vzhůru a jít si za svým. :)

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Reminiscence - 06/04/2018 21:06

Samot, tak s pohybem jsem se teda sekla, toho máš koukám dost :laugh: Já ujít jeden den 20 km, tak další týden nevstanu z postele. Vůbec mě nenapadá, co můžeš mít za práci.

Víra je jedna z nejsilnějších věcí, co mohou v životě (a v abstinenci) pomoci. Jestli věříš v něco nad námi, a nemusí to být bělovlasý fousatý dědeček, máš oproti jiným velkou výhodu. Ale to asi víš.

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Krtek - 07/04/2018 02:40

"...bělovlasý fousatý dědeček....". Myslíš tento?

<https://youtu.be/NuXW6dy59-8>

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Reminiscence - 07/04/2018 08:50

Jeé, to je roztomilý... No kdyby sundal tu beranici, tak možná. :)

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Ja - 07/04/2018 09:39

Vyskúšaj/oprobuj toto:

www.1url.cz/vt6J6

...mladosť-junošstvo-dospelosť. :P

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Sochař - 07/04/2018 23:02

Samot: "Další cesta vede úzkou cestičkou a to směrem k víře."

Celou dobu mi ohromně pomáhá o téhle "cestičce" vůbec vědět.

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Samot - 26/12/2018 10:32

Dobrý den všem.

Cítím nesmírnou potřebu Vám všem napsat.

Dnes je to přesně 365 dní, co jsem bez alkoholu a protože jsem začal svou cestu přesně před rokem, řekl jsem si, že se Vám svěřím s mojí započatou cestou abstinence.

V první řadě bych chtěl poděkovat tomuto fóru. Dále po té lidem co zde zanechávají své životní příběhy, protože bez nich by to nebylo asi možné. Po té bych chtěl poděkovat bohu, který mě celou tu dobu doprovázel a byl to jediný soupeřník, který mé denní prosby vyslyšel a byl mi vždy na blízku.

Jak to začalo:

Pití bylo všechno. Sklenice vodky byl pro mne jako krátkodobí cíl po náročném dni v práci. Náhle z toho byly dvě sklenice, tři, čtyři až flaška. Následky takového pití mi způsobily takové poškození a otupění mysli, že jsem si vůbec neuvědomoval, že to takhle dál nepůjde a tak jsem se po 4. flašce vodky probral, sám sebe jsem se ve své hlavě zeptal jestli chci umřít, nebo žít.

Protože jsem bydlel a ještě stále bydlím v malém bytečku o jednom pokoji, všechno se to odehrálo v místnosti 4 krát 4 metry, kde je kuchyň, obývací a pracovna zároveň.

Svůj svět jsem měl tak zploštělý, že mi tvrdý alkohol pomáhal v něm cítit radost a naplnění. Šlo to tak dlouho, než se objevili první fyziologické obtíže, potažmo psychologické problémy.

Když jsem loni 25. prosince 2017 navštívil rodinu a po té se vydal na návštěvu mého kamaráda do rodinného domku v mé rodné obci, zahájilo se i s přáteli veselé bujaří. Alkohol tekł proudem, dole ve zkušebně asi 15 lidí popíjelo, tancovalo, zpívalo a tvrdý alkohol se popíjel už přímo z flašek, protože to bylo hrdinství a nejvyšší level alkoholické svobody. Ráno jsem se najednou probudil na gauči ve sklepě, poblitý džíný se strašnou kocovinou, ale ještě s alkoholickou hrdostí jak jsem si parádně zapařil. Kamarád mě přišel vzbudit a s odporem mě vpustil do svého bytu abych si džíný oškrábal od zvratků v krásné navoněné koupelně, abych se mohl vydat na oběd k našim domů.

Toho dne jsem do sebe dostal trochu jídla a cítil, že to takhle dál nejde.

Při cestě k sobě domů přes půl republiky se mi v hlavě rozleželo, že bych měl ve svém životě něco změnit a že bych si měl něco přiznat. Že to co se děje, je opravdu už za hranicí a nemám sám sebe vůbec pod kontrolou. Otevřeně jsem si přiznal, že jsem alkoholik. A to opravdu. Sám sobě jsem si přiznal, že alkohol kompletně ovládá můj už tak dost alkoholem zničený život. A začal jsem přemýšlet jak by mi asi bylo bez něj. A co všechno bych bez alkoholu určitě neztratil. A najednou mi to asi došlo a začal jsem počítat věci, vztahy, které jsem díky opileckým manýrům ztratil!

Začal jsem se dne na den abstinovat. První dny byly dost psychicky náročné. Nic moc nemáte a ještě se rozloučíte s jediným nástrojem, který pomáhal unikat z reality. Takže první co bylo bylo se s mířit s tím, jaká realita skutečně je. Tj., lidi jsou zlý a musíme s tím žít. To byl asi můj největší problém, byl jsem obklopen podobnými lidmi, které jsem musel postupně začít ze svého života vyřazovat. Nenápadně je postupně odpojovat a nemít potřebu je dále vidět a kontaktovat.

Další problém byl co s volným časem. I když jsem nikdy nemusel moc hospody, byla to často moje návštěva právě knajpy, kde jsem se mohl schovat před střízlivým světem. I když jsem byl vždy introvertní, alkohol mi dodával extrovertní část mé osobnosti a pomáhal mě do hospody propašovat pod pozměněnou myslí, v podobě sympaťáka otevřeného celému světu.

V průběhu času abstinence jsem se zamyslel, jak se co nejrychleji očistit od alkoholu a jeho následků jak na fyzično, tak na psychiku. Začal jsem baštit hromadu podpůrných látek, Centrum, BKomplex, Hořčík, Céčko s postupným uvolňováním. Poprvé jsem teda nepoužil skoro žádné bylinky, ale spíš ověřené lékařské preparáty z lékárny. Musím dodat, že jsem úplně přestal brát léky typu Ibalgin, Bruffen, Rivotril apod zabijáky. Všechno tohle ve mě substituје alkohol a i když jsem za celý rok měl asi 3 ibalginy, vždy to ve mě vyvolává divné pocity, které u mě vyvolají nakonec částečné pocity jako s alkoholem. Možná jen můj pocit.

Takže jsem střízlivěl. Dny, týdny, měsíce. Pěkně jeden za druhým. A má mysl se pomalu prosvěcovala. Jako vnitřní pohon jsem měl myšlenku, že musí být přeci cesta, jak žít bez alkoholu a těžké období překonávat bez něj. Především rodinné neštěstí, pracovní nezdary, propuštění z práce, atd. Pomalu jsem se naučil číst si, baví mě psychologie, protože po tunách různých spirituálních knížek musíte stejně zpět do reality a tak obecná psychologie je stále na zemi mezi námi. Začal jsem poslouchat více hudbu. Pomocí hudby jsem se dostával do stavu, do jakého jsem chtěl. Když jsem chtěl být duchem na obrovské diskotéce tak jsem tam byl. Když jsme chtěl být v divadle, by jsem tam. Když jsem chtěl být na koncertě, také jsem tam byl. Stačil mobil a kvalitní sluchátka.

A tak to šlo dál a dál až jsem čelil prvním nástrahám.

Zemřel mi otec, zemřela mi babička, a zemřela mi další babička. Také jsem byl jednou propuštěný z práce, ale tohle všechno ve mě jen proudilo hrdost, že to vše zvládám bez alkoholu a že půjdu dál. Takže jsem se vždy postavil problému čelem a nějak jsem problém vyřešil. Neutekl od něj! Což je strašně důležité. Neutíkat před svými povinnostmi, které vám formují život.

Nyní jsem na prahu 40ti let. Mám za sebou rok abstinence a i přes to jsem byl schopen nakoupit a mít doma připravené lahve Jacka pro přátelé mé přítelkyně. Domá mám rock sladké pití pro případné hosty, a u přítelkyně slivovici apod. Ani si nevzpomenu, že bych se napil. To si radši zakrojím nějakou dobrou klobásu.

Lidi, život bez alkoholu je fajn. Je Vám dobře, i když prožíváte ty nejhorší dny, které jsou často když vám někdo blízký odejde. Zvládáte to, nehroučíte se, život jde dál. Čistými myšlenkami si dokážete tyto věci ospravedlnit, vysvětlit a projít okolo nich zdraví a bez sebedestruktivních sklouňů. Asi na to musí každý přijít sám, ale já jsem důkaz a určitě i hromada dalších, že to lze.

Děkuji bohu, že jsem střízlivý a přiznal jsem si před rokem tu pravdu, čistou pravdu bez lhaní sám sobě. To je totiž asi jediná možnost, jak se vyhnout pomalé a bolestné smrti o samotě.

A nezapomeňme,

d r a k n i k d y n e s p í

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil zdenek.dry - 26/12/2018 11:08

To je velká radost,pastva pro duši alkáče tohle čist.Je tam to nejdůležitější-přiznání,pokora,bezmoc,smíření.Mám radost:)

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Allie - 26/12/2018 11:22

Ahoj, super! Vytrvej, život za to stojí

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Maris - 26/12/2018 11:33

Je perfektní čist o takovém postupu alkoholika.Jak se z toho dostávat, jak zdolávat hlavně tu psychiku. Inspirace pro všechny. Jen tak dál.

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Samot - 26/12/2018 15:55

Dobrý den, ještě bych měl podotknout, že alkohol byl zakončení mojí profesionální dráhy unikat z reality. Předcházeli tomu experimenty s perníkem, trávou a šlehačkovými bombičkami. Alkohol to vše obklopil, a zabalil do jedné velké závislosti spolu s nikotinem.

Takže jsem nejen abstinující alkoholik, ale zároveň abstinující toxikoman.

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Maris - 26/12/2018 16:13

Šlehačkové bombičky? A to je co? Neslyšela jsem nic o tom. Můžeš mi to objasnit, Samote ?

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Maris - 26/12/2018 16:20

Jo už jsem si o tom něco precetla, rajský plyn, co ti lidi nevymyslí B)

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Sochař - 27/12/2018 10:04

Samote, hodně dobrý. Myslím, že pamatuju, jak jsem kdysi, snad je to ten rok tady zachytil tvoje psaní a jak mě zaujal tvůj styl. A teď to je vyloženě povzbuzující si přečíst tvoji zprávu. Blahopřeju a zdravím.

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Karolína - 27/12/2018 20:44

Díky Ti za sdílení, Samote. Díky..

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Pepa - 05/02/2019 10:27

Dobrý den, piji 40 let poslední roky je to hrůza. Nikdy přes den, ale před spaním půl litru vodky, každý den. Už nejsem schopen přes den fungovat čekám do odpoledne až se mne udělá líp pak chvilku žiji a večer jdu na věc. Každý den si říkám dnes přestanu pak jak postupuje odpoledne dostanu strach že to

nevydržím koupim flašku na večer. Vím že ji mám a jsem v klidu. Zkoušel jsem i pít méně blbost vždy vytáhnou až do dna. Snad to vyjde a dnes bude první den mé abstinence!!! I když to si již říkám každý den několik let.

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Ja - 05/02/2019 11:12

Pepo,

..."prestať piť je TO najjednoduchšie a najľahšie na svete! Mne sa TO darilo, (dokonca), aj viackrát za deň! :blush: :silly:

"Omnoho ťažšie je vydržať!!!" :P

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Pepa - 05/02/2019 11:59

Jsi si jist, že jako člověk co se snaží abstinovat. Jsem zvědav na ubohý for který jsem za život slyšel tisíckrát??? V různých obměnách. Jsi si jist svojí originalitou????

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Pepa - 05/02/2019 12:47

Velmi inspirativní, budu se snažit dokázat to co ty.

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Ja - 05/02/2019 14:29

Pepa napsal:

Velmi inspirativní, budu se snažit dokázat to co ty.

Pepa,

...hoci je to paradox, je aj ostáva (vo mne) živý a skutočný. Naozaj som dokázal zastaviť pitie kedykoľvek v priebehu dňa a opäť sa schuti napiť, (napríklad o minútu)... :dry:

Tiež sa mi podarilo: v priebehu jediného ťahu/(v jednom dni) opakovane, t.j. viackrát, prepíť sa do triezva. (Aspoň moje bdelé ja to takto vnímalo...) ;)

(Aj takáto býva ilúzia opilca.) :(

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Samot - 24/02/2019 10:59

Je to těžké. Život je opravdu někdy dost těžký. A ne jenom pro alkoholiky...

Mě teď trápí, když musí má křehká duše nahlížet na okolí, které se topí, jako ty ve vodce večer co večer. Mé nejbližší pracovní okolí je jedna veliká bolest. Pro mne jako pro alkoholika, který abstinuje je alkoholismus mého šéfa jako očkování den co den. I když ne zrovna příjemné.

Teď, když to vše vidím z druhého břehu, z břehu toho střízlivého je alkoholismus ta nejodpornější choroba duše a osobnosti jako celku, jakou jsem kdy ve své střízlivé podobě mohl zahlédnout a jakou jsem i já sám trpěl. Touhle zákeřnou nemocí ega jsem ubíjel své okolí stejně tak, jako osud teď zrcadlí své zlo směrem ke mě. A panečku, je to běs.

Denně vídat člověka, který nemůže zpět, neoplývá již téměř žádnou slovní zásobou, je zacyklený sám v sobě, je nedisciplinovaný, upnutý pouze na práci a na svou dceru, nesnáší lidi okolo, nesnáší sám sebe, denně trpí, má těžké neurózy, je zlý, má výkyvy nálad, neumí plánovat, vymýšlí si, neustále má panické ataky, je necitlivý anebo přecitlivělý, má rád jen sám sebe, lituje se, má psychopatické sklony k žárlivost, vzteku, podezřívání, nic nedotáhne pořádně dokonce, panovačný, nesamostatný, egoistický, to vše tento nevyspělý človíček vykazuje. A proč? Protože nedává sám sobě a svému mozku šanci se vyvíjet a posouvat se dál. Má iluzorní představu, že nejdůležitější na světě jsou autority, a peníze. Jediná jeho světlá stránka v jeho životě je jeho vymodlená dcera. A přece? Nepřestal pít. Je mi hi líto. Opravdu. Takhle si jeho život projektují já, samozřejmě, že on si toto vůbec neuvědomuje, anebo je minimálně. Protože sebereflexe je v tomto stavu asi hodně omezená.

Trápí mě to, protože nemá v tuto dobu smysl jakkoliv a cokoliv měnit. Životní a natož pracovní souvislosti v mnoha směrech pro něj vůbec neexistují, na konci směny se denně co denně nemůže dočkat odjezdu domů a z domova je pak kolikrát tak nesmyslně pracovně aktivní, že je to prakticky k ničemu. Protože z něj lezou takové nesmysly, že sám podle sebe již dokážu poznat, že si dal...

Čím víc toho člověka poznávám, tím víc se mi alkohol přičítá a tím víc zjišťuji, co lidem bere, a je toho strašně moc. Troufám si říct, že prakticky skoro všechno. Hlavně teda sebe.

A proto, pokud máte někdo sílu se démonu alkoholu postavit, začněte s tím hned teď, než bude pozdě! Život je moc krátký ho celý prožít v iluzi a bolesti.

Mějte se hezky. :cheer:

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Renča - 24/02/2019 12:35

Ahoj Samot, divné, už strašně dlouho mi nepřišel do mailu žádný příspěvek, až dnes ten Tvůj. Jsem na tom podobně jako Ty, abstinuju rok a dva měsíce. Jak popisuješ své okolí - to úplně slovo od slova

znám, bohužel ne z práce, ale ze svého nejbližšího okolí. Přesto jdu dál a беру to jako jasnou zprávu o stavu, kam se už nechci nikdy vrátit. Jsem šťastná, že jsem vytrvala a že jsem pochopila, o čem alkoholismus je, co mi zpočátku sliboval, ale pak už si jen bral svou daň.

Hodně štěstí :)

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Allie - 24/02/2019 16:08

Samote, díky. Pravdive, přesné, do puntíku. Jsem šťastná, že abstinuju.

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Samot - 08/01/2020 19:49

Ahoj všem.

Rozhodl jsem se, že zase jednou přispěji.

Dnes je to již 744. den bez pití.

Život je bez alkoholu úžasný!

Člověk na sobě pracuje každým dnem, a sám sebe pozoruje jak se stává silnějším, a lepším člověkem. Jen je třeba být stále pokorným.

Jsou dny, kdy je to těžké, ale to se zaspí a jede se dál.

Přeji všem aby byly silní a splnili si tak svůj sen pro lepší život.

Samot

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Agi - 08/01/2020 21:56

Také zdravím v dalším roce.. ačkoli sem nakukuji skoro ob den, moc nepřispívám.. Zase byl horor se přihlásit :laugh:, Takže... i já stále držím, už skoro bez námahy, dnes je to rok a půl. O Vánocích si říkám, dám si přípitek... no jo, ale proč vlastně??? A protože mě žádný důvod nenapadl :laugh:, tak jedu v abstinenci dál.. Užívejte krásné dny s čistou hlavou

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Samot - 06/06/2021 15:52

Ahoj Alkoholici :)

Opět se moje myšlenky vydaly cestou k alkoholik.cz sem na fórum.

Rád bych Vám oznámil, že stále abstinuji. Je to už ani nevím jak dlouho na dny a nechce se mi nad tím ani přemýšlet, ale myslím, že na vánoce 2018 naposledy? Tak nějak to bylo. Nebo 2017? Ani nevím.

Chtěl bych Vám všem jen dodat sílu abyste pokračovali v nepítí, protože to stále za to stojí a to i po čtyřech, nebo pěti letech.

Život se Vám vrací do normálu.

Získáváte zpět své staré přátele, práci, vztahy, dokonce i finance ;-) a v neposlední řadě také zdraví, které je nejcennější! Odpouštíte lidem a lidé postupně odpouštějí Vám. Jste pánem sám nad sebou, máte nad sebou moc.

Vydržte, dejte se na duchovní cestu, dejte se na sport, a bude nám hej.

Krásný sluníčkový a střízlivý den všem co s tím teprve začínají a držím palce.

6.6.2021

Šámot

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Inka13 - 06/06/2021 18:18

To je skvělé, blahopřeji.

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Ja - 06/06/2021 18:40

"Gratulujem!!!"

(..."cestu si si už vybral, tak kráčaj a chod!") :laugh:

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Alena - 05/07/2021 23:15

Gratuluji a je super vědět, že to jde. Tleskám

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Samot - 28/09/2022 20:54

Ahoj rodinko.

Jak se máte? Dlouho jsem nepsal. Už to bude bezmála zase rok a dva měsíce.

Utíká to velmi rychle.

Pokračuji stále v abstinenci, už to bude asi pomalu pět let? Už jsem přestal o nepití přemýšlet jako o abstinenci, ale jaksi jsem prostě začal bez alkoholu žít. Kolegové vedle mě pijí, ale mě to nic neříká. No.

Myslím si, že od doby co jsem přestal pít, tak se neustále sunu tak nějak kupředu. Jak pracovně, tak samozřejmě osobnostně. Stále mě něco žene. Naučil jsem se žít tak, abych byl spokojený.

Přestal jsem už také kouřit. To už bude pomalu rok. S kouřením jsem přestal, když jsem s iqos tahal nahřívaný tabák za asi 5000 měsíčně. Jednoho dne jsem skončil v práci a věděl jsem, že budu mít delší volno, tak jsem se rozhodl, že na sobě zapracuji a posunu se více k dospělosti. Opustil jsem závislost na tabáku a musím říct, že to stojí za to. Můj cíl byl, že do nového zaměstnání již nastoupím jako nekuřák. Bylo to super předsevzetí, jelikož to vyšlo a v novém prostředí objevuji výhody, které jsem kvůli kouření nikdy nepoznal.

Samozřejmě si to vybralo daň v podobě čokolády a jiných pochutin a 10Kg je nahoře, a dolů už to nejde. I přes to to za to stojí. Ta otročina na tabáku je snad ještě horší než samotné pití.

Takže jak je vidět, všechno jde, ale musí se se vším postupně. Přestat hulit mi trvalo bezmála 30 let a to jsem se v minulosti snažil asi 10x.

Ačkoli mám hodně práce, tak moje koníčky jsou občas jízda na kole a muzika. Jsou to mé úniky z reality, které pěkně fungují.

Přeji Vám to samé. Ať najdete klid sami v sobě a povede se Vám svůj život žít dle Vašich představ přátelé.

Držte se a zase někdy :-).

Ahoj

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Samot - 06/08/2023 00:18

Ahoj lidi.

Napadlo mě se sem na vás podívat.
Našel jsem náhodou nová videa na

https://www.youtube.com/watch?v=Z_n-jdVjzOU

a tak mě napadlo se tady zastavit a zavzpomínat a pozdravit vás.

Stále si uvědomuji i po tolika letech, jak je křehká hranice mezi být v pohodě a být závislý na alkoholu.

Je to mnoho let co nepiji, a život plyne.

Doufám, že se také držíte.

Tak zase někdy na viděnou :-)

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Rachel - 11/08/2023 06:11

Ahoj Samote, díky za pozdravení! Zrovna nedávno jsem tohle poslouchala :) Díky nedam si :)))))) Hodně zdaru!

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Samot - 15/04/2024 14:30

Ahooj.

Zase jsem sem nakoukl, jen jestli tady nezlobíme. :-).

=====

Re: Rekonvalescence

Vložil Samot - 12/11/2024 21:05

Strašně to utíká! Stárneme. Zaplať pán bůh, střízlivý. :)

=====