

## Bojuji sama a nevím si rady.

Vložil Helena - 30/06/2018 09:56

---

Dobrý den, ahoj, před týdnem jsem přestala pít. Pila jsem každý večer už řadu let do otupění a usnutí. Moji blízcí to neví, bylo pár drobných podezření, ale ta jsem spolehlivě vyvrátila. Nikdy jsem se nenapila přes den, vždy jen večer, prostě uspat hlavu. Kolikrát to ani nebylo nutné, toho jsem si vědoma, pak už to byl spíše zvyk, úleva. Přestala jsem, protože mi trochu otéká obličej, začaly padat vlasy a paměť mne začala zlobit. Prožila jsem poslední rok psychický teror, tak to částečně asi bude i tím. Jsem teprve na začátku a jak jsem napsala, jsem v tom úplně sama. Neměla jsem žádné fyzické problémy, když jsem se už nenapila, psychika je trošku horší. Prosím vás o podporu a radu, začínám být zoufalá. Jsem strašně unavená a po včerejší hádce doma jsem měla co dělat, abych si nedala. Ustála jsem to, jen mi pomalu dochází síla. :(

=====

## Re: Bojuji sama a nevím si rady.

Vložil Allie - 30/06/2018 12:46

---

Ahoj Helenko, v podstate jsme na ten boj každý sám. Určitě by bylo fajn se mít komu sverit, ale vybojovat si to musíme sami.

Určitě počítej s vykyvama nálad, ano, presne to: s někým jsem se pohádala a proto jsem měla chuť si dát. Mozek si hledá důvody. Vytrvej, bude to lepší, klidne se svěř tady. Pomáhá to.

=====

## Re: Bojuji sama a nevím si rady.

Vložil Lenka Krátká - 30/06/2018 13:02

---

Ahoj, vydrž, já jedu taky první tyden. Nálada byla šilena, jak jsem psala, vztekla a smutna a uzkostná. Dnes mam v sobe zvlastni klid, i kdyz to pnutí uvnitř porad mam. Jak tu nekdo psal, problemy budou porad, jen s chlastem jsou jeste vetsi. Drzim pesti a zkusme si verit, ze to dame, i kdyz ja selhala nekolikrat. Predtim jsem si rikala, nebudu pit, nesmim, vzdyt uz nebude zadna sranda, bez chlastu. Jak budu resit starosti..jenze na to prpste ted nemyslim. Nechci pit, nechci se sama pred sebou stydet. Predtim mi to vydrzelo max do uterka. ????? napis, taky mi pomaha sem psat a cist si tady.

=====

## Re: Bojuji sama a nevím si rady.

Vložil Helena - 30/06/2018 22:25

---

Ano, moc mne trápí, že se nemohu svěřit a tady si přijdu mezi svými, rozumíte mi a i tomu boji. Jsem za to moc vděčná a i když mám každý večer opravdu chuť se napít, tak to zvládám. Kdykoli mne to jen napadne, tak mi zapne maják se slovy: Vykašli se na to, to chceš být opuchlá zapomnětlivá ožralka? :D Zatím to celkem zabírá, jen ty večery jsou těžké. Držím vám všem moc palce :)

=====

## Re: Bojuji sama a nevím si rady.

Vložil Martiňa - 01/07/2018 01:14

---

Ahoj Helenko. Pokud zvládneš týden a více nepít - je to malinkatá výhra v souboji, kde máš soupeře. Velkého, záluďného. Za patnáct let popíjení jsem prošla týdenním oddechem, dobrovolně. Co bylo, už není. Piju denně, večer a hodně. Pokud jsi ještě ve stádiu krátkodobého pití, tak brzdi. M.

=====

## Re: Bojuji sama a nevím si rady.

Vložil Lenka - 02/07/2018 14:27

---

Ahoj Helenko,  
Každý bojujeme sám za sebe. Moc ti rozumím. Doufám a věřím, že vydržíš a dáš to. Zprvu jsem byla zoufalá, strašně moc. Naposledy jsem si lokla 17.3. Je mi líp. Učím se řešit problémy jinak než chlastem. Někdy je to horší, někdy lepší, no ale to vykecani chybí. Drž se že všech sil

=====

## Re: Bojuji sama a nevím si rady.

Vložil Krtek - 02/07/2018 21:27

---

Piju denně, večer a hodně.  
Martinka, tak vzhľadom na to, že si na tejto stránke, tak Ťa to asi trápi. Ináč by si asi nemala dôvod vyhľadat' stránku o abstinovaní. Nerozmýšľala si s tým niečo spraviť? Pridať sa napríklad k dievčatám. Pre začiatok si možno zopakovať ten jeden týždeň. :)

=====

## Re: Bojuji sama a nevím si rady.

Vložil pavel - 03/07/2018 09:30

---

Helena napsal:

Dobrý den, ahoj, před týdnem jsem přestala pít. .... Prožila jsem poslední rok psychický teror, ....

Ahoj,

nepíšeš tady toho moc ze své situace v životě, nicméně by bylo dobré se podívat zpětně, jak to pití vlastně začalo, co ho způsobuje a jak to chceš řešit. Píšeš tady něco o "psychickém teroru" a to je dost podstatné, ta věc je už vyřešená a je minulostí? Nebo to stále trvá?

Abstinovat pouze a jenom silou vůle bez změny určitých "věcí"... lidí :) ve svém životě nebývá většinou úspěšné.

Snaha o radikální životní změnu v prostředí psychické nepohody = nic moc ....

Pavel

=====

## Re: Bojuji sama a nevím si rady.

Vložil Julie - 04/07/2018 15:24

---

Taky to tak cítím, ačkoliv znám příčinu svého nadměrného pití, vím, že dokud se nepostavím tomu, v čem vězí zakopaný pes, tak s alkoholem nedokážu přestat. A nedaří se mi to.

=====

## Re: Bojuji sama a nevím si rady.

Vložil Krtek - 04/07/2018 17:51

---

Registrácia 11.10.2017. Prvý príspevok 4.7.2018. Dlho ti trvalo, kým si nabrala odvalu sem napísať. :) Na psa sa vykašli, myslí teraz na seba. Podľa mňa hrabať sa v minulosti je nezmysel. Načo riešiť teraz prečo som začal piť. Pretože s pribúdajúcim časom sa tie dôvody na pitie menili u mňa. Potom už bolo jedno z akého dôvodu som pil. Vždy sa nejaký našiel.

=====

## Re: Bojuji sama a nevím si rady.

Vložil Richard Abraham - 23/07/2018 16:36

---

Helena napsal:

Dobrý den, ahoj, před týdnem jsem přestala pít. Pila jsem každý večer už řadu let do otupění a usnutí. Moji blízcí to neví, bylo pár drobných podezření, ale ta jsem spolehlivě vyvrátila. Nikdy jsem se nenapila přes den, vždy jen večer, prostě uspat hlavu. Kolikrát to ani nebylo nutné, toho jsem si vědoma, pak už to byl spíše zvyk, úleva. Přestala jsem, protože mi trochu otéká obličej, začaly padat vlasy a paměť mne začala zlobit. Prožila jsem poslední rok psychický teror, tak to částečně asi bude i tím. Jsem teprve na začátku a jak jsem napsala, jsem v tom úplně sama. Neměla jsem žádné fyzické problémy, když jsem se už nenapila, psychika je trošku horší. Prosím vás o podporu a radu, začínám být zoufalá. Jsem strašně unavená a po včerejší hádce doma jsem měla co dělat, abych si nedala. Ustála jsem to, jen mi pomalu dochází síla. :(

Dobrý den, paní Heleno. Použiji formu citací:

"Přestala jsem, protože mi trochu otéká obličej, začaly padat vlasy a paměť mne začala zlobit" → Ačkoliv se zdáte moudrá a slušná, tato věta o Vás vypovídá nezkušenost, ale od toho jste zde a my vám můžeme ledacos vysvětlit. Píšete, že jste přestala pít z důvodů první citace. ale to není dobré, protože přestáváte kvůli následkům alkoholismu a ne kvůli závislosti. To si chce uvědomit.

"Prožila jsem poslední rok psychický teror, tak to částečně asi bude i tím" → to je pouze výmluva Vašeho mozku. To je za prvé. Za druhé se ptám, proč žijete v psychickém teroru? Prostě ho odstraňte. To pomůže. Nikdo nikoho nikdy nemůže nutit žít v podobných podmínkách které jsou pak vodou na mlýn k podobným závislostem jako třeba závislost na alkoholu je.

"Jsem teprve na začátku a jak jsem napsala, jsem v tom úplně sama" → a vždy v "tom" sama budete. Netahejte do svých problémů nikdy nikoho, protože to nikoho nezajímá, možná naopak to bude proti

Vám použito. Vy máte problém s alkoholem tak jen Vy s tím můžete něco dělat. Nikdo to za Vás neudělá, to zajisté víte.

"a po včerejší hádce doma jsem měla co dělat, abych si nedala. Ustála jsem to, jen mi pomalu dochází síla" → s odkazem na druhou citaci. Nepohybujte se v takovém prostředí a nezkoušejte mne přesvědčit, že to jinak nejde, protože to jsou jen další lži.

A paní Helenko, ještě jedna maličkost. Nazvala jste Vaší místnost "Snažím se abstinovat". To je ten problém, Vy se snažíte abstinovat a to je k ničemu. Prostě abstinujte a "snažení" ponechte třeba mladým klukům když se snaží zbalit holku :-)

Možná jsem Vás naštvál, pokud ano je to dobře, alespoň si uvědomujete pravdu.

Hodně štěstí.

=====

**Re: Bojuji sama a nevím si rady.**

Vložil Helena - 01/10/2018 02:27

---

Moc děkuji za podporu vás všech. Hlavně Pavle, jste skvělý člověk :) Zjistila jsem, že mi selhávají ledviny a játra to také už moc nedávají. Mím břicho nafouklé z myomů a baštila jsem moc prášků na bolest. Mohu si za to sama a věřte, že u mne to není tolik o pití, ale neměla jsem se nikdy ráda, proto jsem si komplikovala život a nakonec bez dětí, s mým moc nemocným psem, který mi nahrazuje dítě, skončila v komplikovaném vztahu s mužem a milencem v jedné domácnosti. A milenec mne terorizuje, kdykoli s ním nesouhlasím a vydírá mne a já se starám o to mé psí umírající dítě a žiju ten hnus, co jsem si způsobila a piju, abych už tu realitu nějak přežila. Na tom všem je smutné, že já nepotřebuju pít. Jen se vypínám. Týdny nepiju, když je pohoda a jak začne hnus, tak se zabívám ještě víc. Lidé, mějte se trochu víc rádi, já se neměla už od dětství. Já už za sebe nebudu bojovat, ale, prosím, bojujte :)

=====