

Po pul roce

Vložil Honza - 19/12/2018 09:21

Dobry den,

neberte prosim muj prispevek jako vtip, myslim to vazne. Pul roku jsme uspesne abstinoval a doba, kterou jsem zvladl, mi byla zaroven vetsi a vetsi motivaci. Nemel jsem jsem za tu dobu ani kapicku alkoholu a bylo to skvele (prestal jsem sam, nebyl jsem nikde lecen - pred tim jsem prestaval sam uz nekolikrat, nikdy ne dele nez na tri mesice). Az do vcera, kdy jsem si omylem dal jeden kousek cukrovi, který byl promazany naplni ochucenou rumem. Nic dalsiho se sice nestalo ale ja to vnitřně beru jako prohru. I když omylem a jen malinko, tak jsem do sebe dostal alkohol. Samozřejmě v abstinenci pokračuji ale přijdu si, že bych měl dnešek opět brát jen jako první den bez alkoholu. Máte někdo podobnou zkušenost? Jak jste se k tomu postavili? Citím se hrozne.

Dekuji za každou odpověď a přeji všem hezky den.

=====

Re: Po pul roce

Vložil Ja - 19/12/2018 09:42

Honzo/Jano,

aj bez zákuskov si telo samo vytvára stopové množstvá alkoholu. Voda po holení ho obsahuje (60%-80%).

Pokiaľ si sa nerozpil, tak to nie je tragédia...

Usporiadaj si to v hlave (priority) a prestaň sa nezmyselne obviňovať - nevytváraj si v hlave katastrofické scenáre/(slučky).

Takéto slučky sa zvyknú vytrvalo prehrávať až vytlačia zdravý úsudok úplne na okraj.

"Hlavu hore a smelo pokračuj v nastúpenej ceste do triezva. Smer poznáš"... B)

=====

Re: Po pul roce

Vložil Nespoznaný - 19/12/2018 09:43

Odpusti si. :-)

=====

Re: Po pul roce

Vložil Gennosuke - 19/12/2018 10:06

Honza napsal:

Citím se hrozne.

Proboha proc :ohmy: ?! Vypit panaka, sklenku vina, dat si male pivo - ano, pak pochopim ze by jsi byl zklamany ze selhani ale toto? Mnozstvi alkoholu ktere jsi do sebe dostal je naprosto zanedbatelne - pokud jsi nebyl dlouho a tezky alkoholik tak se sance na recidivu spustenou jednim kouskem cukrovi limitne blizi nule.

Vino se pouziva ve spouste receptu se kterymi muzes prijít do styku aniz by jsi si to uvedomil. Minimalni mnozstvi alkoholu muze byt napriklad i v ovoci nebo ovocnych dezertech, muzes ho do sebe dostat jako soucast nejakeho leku (sirupy, kapky), muzes se nadychat vyparu nejake chemikalie (cistidla treba) ktere alkohol obsahuje... to je prece uplny nesmysl aby jsi tohle vsechno hlidal a po kazde takove situaci nuloval pocitadlo :-).

Nic se nestalo, nic se nedeje a pokracujes dal! A pocitej s tim ze takovehle situace jeste urcite budou ;-).

=====

Re: Po pul roce

Vložil Allie - 19/12/2018 13:51

Taky myslím, že o nic nejde. Jo, kdyby si snědl kýbl pralinek za účelem se ožrat, bylo by to jiné, ale takhle? Však to bylo omylem a nevedlo to k další konzumaci. ...

Hlavu vzhůru

=====

Re: Po pul roce

Vložil Krtek - 19/12/2018 16:51

Honzo, medzi moje najoblúbenejšie zákusky patria punčové rezy. Raz za čas si dám. Nie náhodou. Cielene, chutia mi. Nevidím v tom žiadnu tragédiu. Ale mám doma také pralinky s likérom. Dostal som teraz na narodeniny od šéfky. Tie už nezjem. To už je pre mňa tabu. Hrozne by si sa mohol cítiť, keby si to teraz zapil fľašou rumu. Ale takto? Nestresuj sa zbytočne, pretože práve to v tebe môže vyvolať tú skutočnú chuť napiť sa. Nerob z toho vážnu tragédiu. Pol roka je 180 dní. Takže dnes 181. :)

Kedysi som mal šialený abstak. Všetko "normálne", čo by sa dalo vypiť na popravku, som už vypil. Tak som našiel rumovú príchuť. Však rum ako rum, nie? Vtedy som netušil, že rumová aróma neobsahuje alkohol. Exol som to teda do seba. A skoro som exol. Stálo to v špajze možno 20 rokov. Už z toho bola doslova kyselina. Myslel som, že mi zhoria vnútornosti. Nikdy viac... :lol:

=====

Re: Po pul roce

Vložil Honza - 19/12/2018 21:11

Dekuji vam vsem za odpovedi, zvedli jste mi opravdu naladu. Divam se ted na tu situaci naprosto jinak. Asi je pravda, ze takovych situaci nastane v zivote vic a musim se naucit k nim pristupovat s nadhledem. Jen mi to bylo opravdu lito, ze k necemu takovemu doslo, kdyz se tolik snazim. A snazit se budu i dal. Uvedomit si svuj problem a prestat pit bylo jedno z nejlepsich rozhodnuti v mem zivote :) A je fajn, ze je moznost se obratit na komunitu lidi, co to maji stejne.

Jeste jednou dekuji a preji vam vsem hezky den a spoustu sil v abstinenci :)

Re: Po pul roce

Vložil Krtek - 19/12/2018 21:46

Nech sa Ti aj naďalej darí.

Re: Po pul roce

Vložil Karolína - 19/12/2018 21:52

Honzo, jsi na sebe hrozně přísný. Já to znám, buď vše, nebo nic. A to málo v nic také vnímám. Ale je to blbost. Jen naše nastavení.

Nic se neděje, jedeš dál, zítra úplně čistý.

Re: Po pul roce

Vložil Reminiscence - 20/12/2018 16:38

Já bych to zas tak nezlehčovala. Dopadlo to dobře a to je samozřejmě skvělé, Honzo na výčitky se vykašli, stalo se. Ale ve dvou léčebnách nás drezúrovali, že si prostě už celý život musíme dávat obrovský pozor, zakázali nám sušenky Mila, Margotku, cukroví i jen s rumovou trestí, Birell, dětský šampus... to všechno totiž můžou být spouštěče, i když alkoholu je v nich nepatrně nebo nula. Já jednou zrecla po bylinkových kapkách, stačilo deset kapek s lihem, týden se pak nic nedělo a prásk, lítala jsem v tom po několika měsících znovu. Honzo, tebe nenapadlo, že některé cukroví se dělá s rumem? Lepší se trapně zeptat, než riskovat průšvih. Jídla, která se dělají na víně při vaření alkohol odpaří, ale zákusky bych teda neriskovala. Jakože punčový řez sem, punčový řez tam, žádný problém, no já to tak nevidím. Ale Honzo počítat si dny zas od nuly nemusíš, tím se zas netýrej. Hlavně ať se ti dál daří.

Re: Po pul roce

Vložil Krtek - 20/12/2018 18:33

Remi, ja som nikdy punč nepil. Ani neviem ako chutí. Tie punčové rezy som jedol rád ešte ako chlapec.

A teraz cca raz za mesiac vpadnem do cukrárne, nakúpim si všelijakých zákuskov a osladím si život. Ja viem, že sa neodporúčajú niektoré veci. Ale mne sa sladkosti nespíjajú s alkoholom.

=====

Re: Po pul roce

Vložil Ja - 20/12/2018 18:46

Krtek napsal:

Remi, ja som nikdy punč nepil. Ani neviem ako chutí. Tie punčové rezy som jedol rád ešte ako chlapec. A teraz cca raz za mesiac vpadnem do cukrárne, nakúpim si všelijakých zákuskov a osladím si život. Ja viem, že sa neodporúčajú niektoré veci. Ale "mne sa sladkosti nespíjajú" s alkoholom. ..."a s čím, že sa Ti "spíjajú", há?" (...Ty beťaru!) :P

=====

Re: Po pul roce

Vložil Krtek - 20/12/2018 18:52

áááách já ubohý vožrala, chybička se vloudila. ...nospájajú...

=====

Re: Po pul roce

Vložil Ja - 20/12/2018 19:02

Krtek napsal:

áááách já ubohý vožrala, chybička se vloudila. ...nospájajú...
<https://1url.cz/LMHls> :ohmy:

=====

Re: Po pul roce

Vložil Chuchto - 17/01/2024 18:48

Ahoj, chtěl jsem se zeptat jak je těžké a co dělat po 2 letech abstinence. Samozřejmě asi neztratit ostražitost, ale zas nemyslet pořád na abstinenci jak v začátcích a věnovat svůj čas něčemu jinému. Jde to!? Nebo myšlení na alkohol i když opačným způsobem (tzn. "fuj alkohol" u mne docela funguje k udržení abstinence, obnovím si v mozku spoje, že nepiji, že jsem už abstinent, kdybych náhodou chtěl zapomenout v "zatemnění mysli a vědomí," no fuj" u mne pomáhá) je pořád potřeba docela často. Já to mám pořád v hlavě zapnuté a to nepracuji v gastronomii, nemám alkohol nikde dostupný za pár vteřin, tedy vyjma mých "sebeterapeutických rozhovorů s bezdomovci, ti mi pití nabízejí, ale to jsem ve" výstražném modu.

Jak to hlídáte vy co už tak 2+roku nepijete!? To by mne zajímalo.

=====

Re: Po pul roce

Vložil Chuchto - 20/01/2024 01:05

Střízliv víc věcí vymyslím, ale ne zas víc než na co mám, to ani abstinence neumí. Zatím si dávám o 3 měsíce další prodloužení. Tak ahoj.

=====

Re: Po pul roce

Vložil pistik - 21/01/2024 22:19

Ostražitosť asi stále áno, ale nie je to otázka dňa. Asi zväčša po roku, u mňa po deviatich mesiacoch, prestával byť alkohol témou dňa a namiesto toho témou dňa začal byť čoraz viac krásny to život. Teraz už po vyše troch rokoch, aj keby som chcel, nie je jednoducho čas na alkohol myslieť, pretože vďaka abstinencii začne človek robiť to, čo ho baví, má toľko činností, že na nejaké hlboké debaty a premýšľania o alkohole nie je čas. Treba žiť. Avšak samozrejme treba šíriť osvetu, nie neustále vyčítať ľuďom, že pijú, to by bolo pokrytecké. Ale čas od času sa vás ľudia opýtajú, aké to je prestať piť a normálne žiť a ja im odpoviem, je to ta najlepšia vec, čo som v živote urobil a skúste, neoľutujete. By som povedal, že abstinencia ani nie je to tom, že toho viac vymyslím, ale jednoducho v rámci svojich možností a kapacít budem neskutočne viac hlavne výkonnejší, šťastnejší a hlavne voči všetkému pokornejší

=====

Re: Po pul roce

Vložil pistik - 21/01/2024 22:29

A ešte poznámka k úplne prvému príspevku, že prispievateľ omylom zjedol cukrík s príchuťou alkoholu. Čo na to povedať. To je hľadanie problému, kde nie je. Alkohol v stopových množstvách je dosť často zastúpený, koláče, kompóty, sirupy proti kašlu. Problém je, že normálne prídem a vypijem zo dve polky, zasa pocítim tú šialenú páľavu, záchvat chvíľkového šťastia a následne nastane postupne totálne peklo, ktoré skončí veľmi zle, ale veľmi zle. Minule som normálne zjedol špicu s likérom a neumrel som, ani nebežal do obchodu po liter pálenky. Problém je, keby som zjedol tých špic zo sto za účelom zapôsobenia na mozog, jeho opojenia. Možno to mám inak, ale chuť nie je problém, obrovský ale obrovský problém je to samotné slastné opojenie, ktoré vás zaručene zabije. Jednoducho, nabudúce ak bude zasa malá špica s likérom, dám si len jednu, lebo je fajná. Nezabije ma. Ale keby mi dal niekto predo mňa polku aj s miliardou eur, až sa napijem, ďakujem neprosím, ľudský život je peniazmi nemerateľný

=====