

## Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 12/05/2019 12:57

---

Jsem 15 let abstinující alkoholik.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 12/05/2019 13:10

---

Chci se zde podělit o vše na co si pamatuju. Prošla jsem všemi fázemi alkoholismu. Dostala jsem se až na samé dno pekla, kdy je vám jen strašně zle a pokud nemáte 2-3 promile, chcete se zabít. Chci se podělit o tu hrůzu a o to co bylo potom.

Dodnes mívám opilecké sny, v podvědomí to zůstane a nejhorší je to, že se mi občas promítnou okna a to co se v nich dělo.

Ublížila jsem všem, kteří mě milovali. Přišla jsem skoro o všechno.....a dodnes se stydím...proto chci být aspoň v něčem užitečná lidem. kteří jsou tam kdekde jsem byla kdysi já, a nebo se tam teprve řítí.....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 12/05/2019 17:55

---

Ahoj myslím, že když se rozepíšeš a napíšeš nám svůj příběh postupně budem moc rádi ja tedy aspoň ano....ať vím, kde se nechci dostat...

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 12/05/2019 19:05

---

Dám to dohromady....je to na pokračování...

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Nespoznaný - 12/05/2019 23:56

---

Pre pripomenutie a odľahčenie, "život po závislosti" je to isté ako "život po smrti", keďže závislosti sa človek nezbaví nikdy a stále niekde v ňom trezlivito čaká na príležitosť.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 13/05/2019 06:03

---

Ja si z toho zkusim udelat zivotni styl. Jako je zdravý zivotni styl, tak zivotni styl bez alkoholu :)

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil L...x - 13/05/2019 06:17

---

Erika napsal:

Ja si z toho zkusim udelat zivotni styl. Jako je zdravý zivotni styl, tak zivotni styl bez alkoholu :)

nezkoušej to Eriko prostě to tak ber. Já to tak mám a moc mě to baví:-)

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 13/05/2019 06:54

---

Mmm zdravý životní styl je bez alkoholu :D :D :D

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 13/05/2019 07:40

---

No možná máš pravdu, ale i ve zdravém životním stylu je povoleno víno, sice sklenička a nejlépe červené

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 13/05/2019 08:01

---

To souhlasím, dokonce pít střídavě je zdravější než nepít vůbec "bohužel" to neplatí u nás alkoholiků....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 13/05/2019 08:24

---

Eriko. pokud je člověk alkoholik, abstinující či pijící, nesmí už doživotně ani kapku. Já mám třeba doživotní bažení ve snech. Občas se mi zdá, že jsem na mol a budím se hrůzou. Podvědomí a lidský mozek je v podstatě samostatně fungující jednotka. Stáhla jsem si publikaci Doktor mozek. Doporučuji. Můj život je jedna velká závislost. Na sport, na fotografování, na lásku ve všech podobách atd....další etapa byla když mi začaly zdravotní potíže, páteř, koleno, a v poslední řadě ucpané krkavice a loňská endoprotéza kyčelního kloubu, ta mi vzala jízdu na koni. Můj konik mi hodně pomohl. Teď se tak trochu hledám a hodně mi pomáhá psaní sem.....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 13/05/2019 08:30

---

Tak to s Tebou Michale souhlasím na 100%.  
Škoda, že jsem si to tak podělala :angry:

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 13/05/2019 08:31

---

Nepoznaný

Pre pripomenutie a odľahčenie, "život po závislosti" je to isté ako "život po smrti", keďže závislosti sa človek nezbaví nikdy a stále niekde v ňom trezlivito čaká na príležitosť.

To je pravda, môže to spustiť i nealkoholické ovocné pivo je tam cca 0,3% alkoholu alebo Listerin, my se musíme chránit všeho i chutí, to je samozřejmě individuální.....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 13/05/2019 08:42

---

Posílám publikaci

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 13/05/2019 11:58

---

PERT. díky Ja je chytřej, mám to dobře napsané, někdo si hraje na editora. Po roce života za střízliiva jsem se zhroutila, přišly deprese, nešlo to vybojovat nespala jsem třeba týden pak mi nasadila paní doktorka mirtazapin, lexaurin a olwexin asi na doživotí.....bez nich to nejde, změní se chemie v mozku...

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 13/05/2019 17:32

---

pr perta беру teď léky proti bolesti a cítím se takový netečný, nic mně nebaví, spím jak miminko... ale to bude i tím počasím... valím Diclofenac100, právě si zjistím jestli je návykový

Pozor na analgetika, jsou návyková a Diclofenac určitě, při delším používání. Přečti si příbalový letáček u léku....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 14/05/2019 20:11

---

Michale, už si můj příběh dávám v hlavě do kupy. Musím se do toho ponořit, něco bolí dodnes, ale chci to tady sdílet, jako varování ....pro všechny....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 14/05/2019 21:06

---

Ahoj, rád si ho pak přečtu :) máš čas až ae na to budeš cítit..chápu to...

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivet1977 - 26/05/2019 21:04

---

Ivana napsal:

Chci se zde podělit o vše na co si pamatuju. Prošla jsem všemi fázemi alkoholismu. Dostala jsem se až na samé dno pekla, kdy je vám jen strašně zle a pokud nemáte 2-3 promile, chcete se zabít. Chci se podělit o tu hrůzu a o to co bylo potom.

Dodnes mívám opilecké sny, v podvědomí to zůstane a nejhorší je to, že se mi občas promítnou okna a to co se v nich dělo.

Ublížila jsem všem, kteří mě milovali. Přišla jsem skoro o všechno.....a dodnes se stydím...proto chci být aspoň v něčem užitečná lidem. kteří jsou tam kkde jsem byla kdysi já, a nebo se tam teprve řítí.....

Ahoj Ivanko,mě by tvůj příběh taky strašně moc zajímal.Nepisnes nám aspoň kousek?

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Macek - 28/05/2019 16:28

---

Abstinenci beru jako doživotní a vůbec mě to nemrzí.

Pokud se alkoholik rozhodně skoncovat s pitím, měl by to brát jako zaběhnuty proces.

Z počátku to je o odříkání, postupně o uvědomění a následně o běžném žití bez alkoholu.

Na všem se dá najít něco pozitivního. Třeba místo koupení litru vína mohu si koupit pěknou rtěnku :cheer:

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 28/05/2019 17:52

---

Ono tedy chvíli trva nez se naucis si to vino nekoupit

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Allie - 28/05/2019 21:19

---

Jj, Macku. Já jsem po půl roce abstinence nasetřila na dovolenou u moře.

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 28/05/2019 21:33

---

Juuuu! To by clovek nerekl

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivet1977 - 29/05/2019 12:44

---

Když jsem minule přestala pít a ponořila se do normálního, šťastného života, tak jsem začala tvořit a investovat do různých kulinářských věcí, nástrojů a říkala jsem si, kolik bych ušetřila, kdybych nevrážela takové peníze do alkoholu. Ale to už člověk nevrátí. Ted je v plánu retro skutr do ráce, pak auto a příští rok snad dopřeju mamce pořádnou dovolenou :-)

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

---

Vložil Ivana - 30/05/2019 14:10

---

Chci se zde podělit o vše na co si pamatuju. Prošla jsem všemi fázemi alkoholismu. Dostala jsem se až na samé dno pekla, kdy je vám jen strašně zle a pokud nemáte 2-3 promile, chcete se zabít. Chci se podělit o tu hrůzu a o to co bylo potom.

Dodnes mívám opilecké sny, v podvědomí to zůstane a nejhorší je to, že se mi občas promítnou okna a to co se v nich dělo.

Ublížila jsem všem, kteří mě milovali. Přišla jsem skoro o všechno.....a dodnes se stydím...proto chci být aspoň v něčem užitečná lidem. kteří jsou tam kde jsem byla kdysi já, a nebo se tam teprve řítí.....

Tento úvod bych použila jako vstup do mého příběhu.....

Je nás hodně, myslím alkoholiků, nevím jak velké % je těch, kteří se s tím porvali a vyhráli, ale tohle vítězství je strašně křehké ....

Můj vztah k alkoholu byl už od mládí velmi kladný. Mám trochu divokou povahu a tíhnu i k umění...takže alk mi dával inspiraci a uvolnění. Byla jsem nárazový konzument...ale roky se ten démon blížil a čekal....Zlom nastal když se ozvaly zdravotní problémy s páteří(aneb sportem k trvalé invaliditě) bolesti byly tak strašné, že se to nedalo vydržet. A s operací pořád čekali. Začala jsem analgetika kombinovat s alkoholem, tentokrát už tvrdým. Pak přišla operace, která se úplně nepovedla. To mi řekli až potom. Srazilo mě to...a vědomí, že s tou hrozbou musím žít, bylo nesnesitelné....nastoupila jsem znovu do práce, ale stala jsem se obětí šikany nového šéfa, kterému všichni lezli někam jen já ne...postupně jsem byla zlikvidovaná a strachy bez sebe. Byla to práce, kterou jsem milovala a studovala. Zhroutila jsem se a dala výpověď....nikdo se mě nezastal...báli se o místo....

A alkohol byl pro mne vysvobozením...pár let se dá fungovat, vodka není z dechu poznat, nejdřív pijete až večer, aby jste usnuli, pak hned od rána ...a jizdenka do pekla je tu.

Nastoupila jsem znova do jiné práce,ale začala jsem tajně pít i tam. Už to bylo poznat....trvalo to několik let, dokud jsem nezačala s absencemi, začalo mi být všechno jedno. Přicházela okna. Ublížila jsem své rodině a za to se budu smažit v pekle.

Když už to nešlo dál, kamarádka mne dovelkla k psychiatrovi. Sama bych utekla a to jí do konce života nezapomenu. Byla jsem strachy bez sebe...ale paní doktorka byla jak anděl, který mi podal pomocnou ruku a nešťítel se mě. Řekla mi, že pokud nebudu chtít s tím skončit já sama, žádný doktor mi nepomůže ani žádná léčebna. Pokud se nerozhodnu já sama, zvládnout to ambulantně půjdu do bláznince.

Dostala jsem medikaci, nemohla jsem už ani spát ani jíst, jen jsem pila. A dodnes nechápu, co se stalo, muselo to být něco ...snad anděl strážný....přestala jsem pít ze dne na den....dostala jsem neschopenku...absták byl příšernej, dodnes nechápu jak jsem to zvládla...kamarádka mi každý den kontrolovala...od té doby jsem se alkoholu nedotkla...je to 14 let....

Ted' si dám do kupy roky po.....a podělím se s vámi.....

---

## Re: Abstinance-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 30/05/2019 16:47

---

Diky Ivano za Tvé zkušenosti!!! 14 let je obdivuhodné po tom všem, jsem moc rád, že se vlak dostal na tu správnou kolej! Jsi inspirace pro mne a nás, vo v tom ještě občas tápou...

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 30/05/2019 22:00

---

Michale, pokračování příště..je toho ještě dost...ani nevíš jak mi pomáhá se tady podělit...díky..

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivet1977 - 31/05/2019 13:47

---

Teda,tak to smekam.Ja si uvedomila,ze mam problem,kdyz jsem sáhla po alkoholu hned rano.A na druhý den opet.Pila jsem i v práci, o dvě díky pití prisla.Dostala mě z toho minula práce, která mě bavila a hlavně tak totálně unavila,ze jsem byla rada,ze dojdu domu.Ve snů by mě nenapadlo si nalit.A hlavně jak mě bavila,tak jsem nechtěla chodit do práce otekla,neupravena a aby mi bylo zle.ja třeba nepiju až se úplně zborim,to vubec.Ja mám vždy jen alkohol na den,nemam to po litrech doma,protoze vim,ze bych se zborila.Takze jsem vždy dopila svůj přiděl a šla raději spát.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 31/05/2019 15:31

---

Kolik vypiješ teď?

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivet1977 - 31/05/2019 15:53

---

Ivana napsal:

Kolik vypiješ teď?

Nebudu lhat,ze abstinenci zvládám, ale už nejdu po tvrdem.Jsem ráda za vikend,to abstinujim.Mam kolem sebe rodinu,kdyz vynechám rypajiciho otce.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil karkulin - 01/06/2019 16:10

---

Chci jen podpořit zdejší abstinenty. Nepiju pátým rokem. Kromě mnoha jiného se mi daří abstinovat i díky tomu, že jsem si prakticky hned po léčbě (kterou považuju za takový elementární základ a vstupenku do světa abstinujících) otočil život jiným směrem. Považuju za důležité si uvědomit, že abstinovat je něco za něco, asi málokdo může žít stejný život jako před tím jen s tím rozdílem, že z něj

---

zmizí alkohol.

Nechodím do hospod ani nikam, kde se víc pije - vždy říkám, že vegetarián taky nebude chodit na zabíjačku s tím, že tam maso jíst nemusí :) Ano, někteří přátelé se na vás vykašlou, ale pak je otázkou nakolik to byli přátelé. Zkrátka když se kácí strom, lítají třísky.

Dál mi pomohlo na sebe navalit co nejvíce nových zodpovědností - tzn. začít znovu pít by mělo mnohem mnohem vážnější důsledky než dřív. Takže jsem si našel zodpovědnou práci, ženu a teď mám i malého synka. I on je jedním z desítek důvodů proč už se nikdy nenapít.

Pomohou hodně i nové koníčky a sport.

Zpětně si ale nedokážu přestavit, že bych první týdny zvládl bez léčebny. Na začátku je člověk v extrémním pokušení, moc bojuje a také snadno prohraje, proto je taková forma "izolace" a dočasné opuštění běžného života hodně prospěšné. Dobré jsou léčebny, kde jsou na oddělení jen alkoholici, vyhýbejte se těm, kde jsou i feťáci, jsou to dost problematičtí tvorové.

Doléčování je fajn, ale 95% práce po léčebě zase zůstane jen na vašich bedrech. Dělejte věci na které jste kvůli chlastu neměli čas/rozpoložení/možnosti, je to nakonec fajn. A nezapomínat, že nepít pro alkoholika není ve vztahu k ostatním žádná samozřejmost. Jen to břemeno, které si ponese až do konce života. Ale už jsem měl i cca tři měsíce, během kterých jsem si nevzpomněl na chlast vůbec. A když se to stane, obvykle mi už teď stačí se jen pořádně napít - vody :) a začít se něčemu věnovat - jak rychle se chuť objeví, tak rychle zase zmizí. Abstinence není ani tak o transformaci vztahu k chlastu (co se s tím ostatně dá udělat?) jako spíš o přeskládání života. Jsme tím, co děláme a s kým.

Rodinné pijící akce nejsou nejpříjemnější, ale jednou dvakrát do roka se to vydržet dá.

A ještě bych dodal jednu VELMI podstatnou věc - najděte si partnera, který nepije. Lidí, kterým alkohol nechutná nebo jej k životu nepotřebují je překvapivě hodně. Ve dvou se abstinence lépe táhne. Navíc je (občas) zábavné zkoumat a vyptávat se člověka, který taky nepije, ale ne proto, že je alkoholikem. Bude vám připadat jako z jiného světa a může vás extrémně inspirovat to, jak to má v hlavě jinak :) A míst/situací/společenských akcí, kterých se kvůli pití bojíte, prostě nenavštěvujte. Nebo ne prvních pár let. Je dobré umět odmítat alkohol, ale ideální je se do těch situací vůbec nedostávat.

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 01/06/2019 16:23

---

Ahoj, Karkulin.

Asi doma čtete pohádky.

Gratuluju.

Já se zatím snažím bez léčebny. Snad to půjde.

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil karkulin - 01/06/2019 16:39

---

Netvrdím, že to bez léčebny nejde, ale je to určitě náročnější.

Přínos léčebny vidím hlavně v těchto věcech:

- zmiňované "vyndání se" z dosavadní nepříjemné reality, najednou nejste na místech a s lidmi, s kterými jste pili, kterým jste činili svých chlastáním problémy, snáze se tam přijde na jiné myšlenky - takové první vychýlení střelky kompasu

- potkáte se tam s lidmi, kteří jsou na jedné lodi ve stejných nesnázích, to samo o sobě může působit terapeuticky. Navíc hromada alkoholiků (pokud už nejsou na úplném dne) jsou jinak fajn lidi, často dřiči,



často inspirativní, vzdělaní, vtipní

- střízlivý stereotyp - většina dní je podobných, obnáší úkoly, dochvilnost, pravidla. Ale zároveň i zábavu a smích. Ty věci, které alkohol u většiny alkoholiků buď narušil nebo úplně zlikvidoval.

- terapeutické konzultace - sice se mi nepodařilo se na skupinách prokecat k jádru pudla ("skrytý problém"), ale zase se dá pochytit dost moudrých rad na které pak člověk vzpomíná, když je venku hůř

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 01/06/2019 18:21

---

Ahoj vše zní logicky a rozumně, ale nechodit do společnosti nebo kde je alkohol je p\*\*\*\*\*na za mne :)

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 01/06/2019 19:35

---

Karkuline, jak říká Michal, zní to logicky a rozumně...

U mne logika nazafungovala....po letech pití jsem v abstinenci začla vše vnímat daleko intenzivněji. V opilosti toho moc řešit nejde a ani se člověk o to nesnaží....Já jsem se ponořila do sebe a bohužel jsem tam nikoho nepouštěla. Našla jsem si nové přátele..ale můj bývalý manžel trval na dovolených s kamarády. Večer šli všichni do hospody a já jsem byla na pokoji. Vytvořila jsem si vlastní svět fantazie. A tak vztah pomalu umřel, byli jsme spolu 30 let. Bolí to dodnes.

Od roku 2010 se mi začalo všechno hroutit. Na psychiatrii jsem chodila každých 14 dní.

Byla jsem obětí stalkingu, umřela mi milovaná maminka, manžel se se mnou rozvedl, v posledních třech letech jsem prodělala dvě náročné operace, ztráta zaměstnání (šef, šikana) atd....Alkohol mě nedostal ...rvu se každý den...bohužel deprese někdy zvítězí, několik týdnů nejdu ven....Musím říct, že od té doby co sem píšu, vždy to překonám.....díky všem!!!!!!

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 02/06/2019 13:27

---

Iveto, ozvi se, jak jsi na tom?

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil pert - 02/06/2019 13:29

---

Iveta píše do chatu, vpravo nahoře to okno... taky se v tom někdy ztrácím :woohoo:

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Gennosuke - 03/06/2019 10:18

---

Michal napsal:

Ahoj vše zní logicky a rozumně, ale nechodit do společnosti nebo kde je alkohol je p\*\*\*\*\*na za mne :)

Minimalne v prvnych nekolika mesicich je to naprosta nutnost. Riziko ze me nekdo "ukeca" nebo dotycny uvidi jak vsichni ostatni vesele kropi a presvedci sam sebe ze "jedna sklenicka prece neni zadny problem" je prilis vysoký.

Jakmile se clovek "stabilizuje" tak neni duvod proc se alkoholove spolecnosti vyhybat ale i pak je nutny mit se na pozoru. Ja bych treba nikdy do takove spolecnosti nesel vycerpany nebo v depresi. A i po +3 letech abstinence mam z navstevy takove spolecnosti pocit jako kdyz bych sel na rizikovy potapecky ponor :-). Vcetne nasledne "ulevy" po "vynoreni" :-).

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 03/06/2019 10:25

---

Ja teda taky nikam nemuzu. A to je ted sezona navstev s grilovackama a pivnich zahradek :angry:

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil pert - 03/06/2019 10:48

---

"Bíla pěna, láhev orosená  
chmelový nektar já znám  
jen jsem to zkusil a jednou se napil  
od těch dob žízeň mám."

Já to beru jako, že je to už dávno, ta etapa života skončila. Jako mládí se nikdy nevrátí. Vyrovnat se s tím, mám odpito a hotovo. Žiju jinak a není to nic extra, ale v podstatě jsem se svým stavem a životem relativně spokojen.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 03/06/2019 10:54

---

Je pravda, ze za svuj zivot jsem toho vypila mooooooc

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil pert - 03/06/2019 11:08

---

Kdo z nás né, můj rybníček přetek a šlo o život... tak se přizpůsobím, trvalo to, ale jsem tu. U většiny obyvatelstva rybník nepřeteče, nezavidím dávno už, přijmul jsem to. Je to tak jak to je

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 03/06/2019 12:43

---

Gennosuke,

ahoj první měsíce klidně rok souhlasim a naprosto to chápu....myslel jsem to z dlouhodobějšího hlediska. Nezajít do restaurace na nealko nebo jídlo, kvůli toho, že někdo vedle alimpe pivo, to už je izolování a je to pro mne nepředstavitelné,alkohol je všude, byl a bude.... samozřejmě nepůjdu např. na oslavu narozenin, když se tam jen pije, když si nejsem jistý, ale vyhýbat se všem restauracím za mne ne...

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ja - 03/06/2019 13:12

---

Michal, píšeš:

Gennosuke,

ahoj první měsíce klidně rok souhlasim a naprosto to chápu....myslel jsem to z dlouhodobějšího hlediska. Nezajít do restaurace na nealko nebo jídlo, kvůli toho, že někdo vedle alimpe pivo, to už je izolování a je to pro mne nepředstavitelné,alkohol je všude, byl a bude.... samozřejmě nepůjdu např. na oslavu narozenin, když se tam jen pije, když si nejsem jistý, ale "vyhýbat se všem restauracím" za mne ne...

Michal,

..."nepotrebuješ sa vyhýbať reštauráciám, úplne postačí, ak sa vyhneš konzumácii alkoholu v nich,

alebo:

len "sám-sebe = svojej závislostnej podstate/(EGU)."" :blush:

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 03/06/2019 13:14

---

Ja, souhlasím kamarát :)

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 04/06/2019 19:42

---

Já si myslím, že otázka zda se vyhnout restauracím, je individuální. Jako se každý chová jinak když se topí v chlastu nebo abstinující alkoholik. Já jsem přišla o kamarády, ale to už jsem zmiňovala. Tak mám kamarády nové. Teď mám depresivní období, které trvá už moc dlouho. Jen doufám, že je neztratím....už moc dlouho ani nevycházím ven. A s nikým nekomunikuji. Jsem jak v pasti...a nevím jak z ní ven. X tá změna medikace nepomáhá. Pak jsou jen koňské dávky a to je člověk totálně mimo....snažím se dodržovat rituály, to trochu pomáhá a psaní sem....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil pert - 04/06/2019 20:08

---

Ivano, to bude i tím studeným a zataženým květnem, u nás byl v květnu jeden jediný slunečný den! Počasí má na organismus velký vliv, teď zase v červnu je skok do léta a dusno, u nás samé bouřky, taky nejsem úplně v cajku.  
Chci Tě povzbudit, časem se to srovná, uvidíš :) :kiss:

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivet1977 - 04/06/2019 20:39

---

Ivana napsal:

Já si myslím, že otázka zda se vyhnout restauracím, je individuální. Jako se každý chová jinak když se topí v chlastu nebo abstinující alkoholik. Já jsem přišla o kamarády, ale to už jsem zmiňovala. Tak mám kamarády nové. Teď mám depresivní období, které trvá už moc dlouho. Jen doufám, že je neztratím....už moc dlouho ani nevycházím ven. A s nikým nekomunikuji. Jsem jak v pasti...a nevím jak z ní ven. X tá změna medikace nepomáhá. Pak jsou jen koňské dávky a to je člověk totálně mimo....snažím se dodržovat rituály, to trochu pomáhá a psaní sem....

Tak tyto deprese přesně znám.Ja nevylezla z pokoje a postele, žaluzie zatažený.A hlavně nikoho kolem sebe.Ani jsem neměla chuť k jídlu.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 12/06/2019 17:31

---

Díky perte, já miluju zamračené a mlžné počasí. Mám pocit, že se v něm schovám, nejhorší je změna na letní čas. Nejvíc trpíme my blázni a kojenci. Je dlouho vidět a nemůžu usnout....snad se to zlepší!!!!

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 12/06/2019 17:35

---

Ahoj Ivett, minulý týden mi přišlo rozhodnutí o INV. důchodu, dosáhla jsem, se všemi diagnózami, pouze na první stupeň.

Jsem v koncích, posudková komise je na .....a nemám tam žádné konexe.....jak se držíš ty?

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 11/09/2019 12:27

---

Hlásím se po dlouhé době, zdravím všechny.Připadám si jak na houpačce. Deprese se prohlubují, jsem stále unavená k smrti. Tělo neposlouchá.

Benzáky jsem už vystřílela. Teď už není žádný lék,bez vedlejších účinků,který by spravil náladu. Stavím okolo sebe hradbu a za ní nikoho nepouštím. Snad bude líp.....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 01/06/2020 17:35

---

Jsem na dně, deprese jsou nesnesitelné začalo sebezraňování vůbec nevím jak dál.....nic nepomáhá...

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil pert - 01/06/2020 17:52

---

Netrap se a maž za psychiatrem ať hned hospitalizuje. Zkus to, prosím.

Nevzdávej to.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Richard - 31/08/2020 12:18

---

<https://video.aktualne.cz/dvtv/malem-jsem-se-upil-k-smrti-alkohol-se-stal-moji-soucasti-ovl/r~efad25a6e9d411ea8b230cc47ab5f122/>

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 26/09/2020 16:09

---

Perte, bojuju dál.....ta mrcha Covid mi dává zabrat, na mé deprese to je něco. Jsem totálně vyčerpaná, ale nenapila jsem se. Můj strach z hospitalizace je pořád větší. Kontaktovala jsem stacionář. Potřebuju s někým mluvit o svých démonech. Teď se na mne vykašlal můj přítel, kterému jsem věřila nejvíc na světě, ale nic jsem si neudělala, ale bolí to hrozně. Snažím se celý den něco dělat a modlím se, aby byl už večer a mohla jsem jít spát a abych neměla noční můry. Snad zas bude líp.....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Maris - 26/09/2020 17:17

---

Ahoj Ivano, chodíš k psychiatrovi? Máš léky? Ví o Tobě? Jestli ne, tak urychleně běž a jestli jo tak taky. Samota je na ty stavy nejhorší, jsi u někoho nebo s někým nebo sama v bytě?

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 26/09/2020 19:42

---

Ahoj, na psychiatrii chodím už od roku 2005. Od té doby se všechno rozpadá....byla jsem závislá na adrenalinu, to mi nahradilo pití, v abstinenci se změnil pohled na svět. Je to popsáno na začátku tohoto vlákna....musím se nadechnout....zatím to moc nejde...ale jsem rváč, jinak bych tu potvoru nepřemohla.....musím sem zase psát...opravdu to pomáhá,,,děkuju.....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Maris - 26/09/2020 21:11

---

Ivano, drž se a věř, že bude líp, každá závislost se dá zvládnout, bohužel někdy to nejde jak my chceme, rozchod je těžká věc, tu pomocnou ruku potřebujeme, psaní sem je taky pomocná ruka, i když teď je tu málo příspěvků. Mi to tady taky pomohlo. Piš.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 27/09/2020 09:44

---

Maris, děkuju za povzbuzení....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ja - 27/09/2020 10:42

---

Maris napsal:

Ivano,drž se a věř, že bude líp, každá závislost se dá zvládnout,bohužel někdy to nejde jak my chceme,rozchod je těžká věc, tu pomocnou ruku potřebujeme,psaní sem je taky pomocná ruka,i když "teď" je tu málo příspěvků."Mi to tady taky pomohlo.Piš.  
"Lidé si našli aktuálnější strašáky = např.: \*Covid 19\*!!!" :silly:

..."umřít můžeš kdykoliv." :woohoo:

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ja - 27/09/2020 10:51

---

Ivana napsal:

Maris, děkuju za povzbuzení....  
Ivano,

..."hůř už bylo!" :blush: :laugh:

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 27/09/2020 14:36

---

Svatá pravda.....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 17/10/2020 10:33

---

Situace je horší a horší, což nám moc nepřidá. Jsem sama doma, snažím se pořád něco dělat, ale psychické vyčerpání se stupňuje. Když volá dcera, hraju veselého kašpárka, nechci jí stresovat. Se synem na tom nejsem nejlíp. Oženil se, aniž by mi to řekl a nyní se mnou moc nekomunikuje, protože jsem se ozvala a strašně mě to bolí, k mým jizvám na duši přibyla další. Vůbec nevím co mám dělat. Připadá mi, že život za střízliva je pořád věčné ponižování a samo obviňování. Mám v sobě vypálený cejch, za ty roky chlastu a pekla. A současnou situací nejistoty se to stupňuje....prosím, ozvěte se někdo kdo je na tom podobně, mám pocit, že začínám tanec nad propastí.....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Karolína - 17/10/2020 10:56

---

Ahoj Ivano,

jojo, doba není lehká, ale s flaškou v ruce by Ti bylo ještě hůř.

Mně se sice úplně abstinovat zatím nedaří, ale redukuji, co to jde.

Se synem jsem teď měla také těžké období, je mu 15 a mlátí to s ním, odešel ode mně bydlet k tátovi, ze svých pubertáckých důvodů - barák místo paneláku, táta s vysokým příjmem, bazén, prostě kraviny. Hrozně mě to semlelo, už jsem se nad to dostala, ale bylo to strašný, nechápala jsem to, ale musela přijmout. Další 2 děti teď jedou učením na dálku, takže taky pakárna. Někdy se to prostě s..e, do toho média a zprávy o kovidu.

Hýčkej si svoji abstinenci a buď šťastná, že se Ti to takhle povedlo.

Je to paráda a gratuluji :-)

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 17/10/2020 12:53

---

Děkuju za povzbuzení, strašně to pomáhá, napsat sem a čekat ze někdo odpoví....vždy to pomůže.

Taky to nemáš moc jednoduchý, ale věř mi chlást to neřeší. Já v tom pekle byla a dlouho. Přečti si začátek mého vlákna. Teď se nedá chodit do stacionáře na terapii, jsou zakázané návštěvy. Tak snad potom, je důležité o tom všem mluvit a sdílet.....Ivana

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 18/10/2020 20:55

---

Ahoj Ivano, jak dnes, už Ti je líp?

Koukala jsem se na zprávy a to opravdu člověku nepřidá.

A jeste to počasí. Celý den bylo zataženo, sluníčko se vůbec neukazalo.

Takže, žádná pozitivita v dohledu :angry:

Taky čekám kdy bude líp

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 19/10/2020 12:31

---

Ahoj Eriko, dnes lepší, byla jsem se projet na kole. Koupila si materiál na navlékání, vyrábím náramky z léčivých kamenů a pak je rozdávám lidem, které mám ráda. Dost o tom čtu i o východní medicíně. Kéž by byl zas návrat k přírodě a harmonii.....díků za tvou starost..co nás nezabije, to nás posílí..... :)

---



## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Karolína - 19/10/2020 13:18

---

Ahoj holky, také se hlásím :-).

Bojuji s rýmičkou a zase začínám znova s abstinencí (5 den). Už ty pokusy nepočítám. Ivi, východní tematika mě také zajímá, i minerály, ale na navlékání nemám trpělivost. Pro mně je nejlepší lék na duši les. Bydlela bych tam, kdybych mohla. Eriko, včera jsem si četla Tvoje "začátky", udělala jsi obrovský kus práce. Jste obě dobré.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 19/10/2020 14:14

---

Karolino, tak se drž.

S tím neustálým začínáním je to možná těžší a těžší. Myslím, to, jako, že se ti snadněji řekne když ne dnes, tak příště.

Já si svoje začátky čtu někdy taky. Ještě, že je to psáno. Jinak si to už moc nepamatuju.

Ale když si to přečtu, tak se mi ty pocity vrací.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 20/10/2020 16:14

---

Karolino, začínat znova a znova je k ničemu. Já to takhle zkoušela několik let a nefunguje to. Já dodnes nevím jak jsem to dokázala. Ten kdo chce s chlastem přestat, musí provždy a navždy, bez výmluv a vytáček. Ani kapku. Alkoholici jsme doživotně, ale abstinující....a to je rozdíl....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Mirka - 20/10/2020 21:39

---

zdravím

Také jsem začínala pořád dokola znova a znova bylo to hodně těžké a pak jsem to dokázala, nepiji osm měsíců a chci v tom pokračovat

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Karolína - 21/10/2020 11:34

---

Ahoj Mirko, gratuluji :-), pamatuji si Tvé začátky.

---

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Karolína - 21/10/2020 11:38

---

Já vždy ztroskotám na tom, že si moje hlava začne zhruba po týdnu abstinence říkat, že pohoda, nic se neděje, zase to není tak strašný, dát si to víno. A rozjede se to nanovo. První týden večer 2 sklenky, druhý 3, koncem týdne už sedmička, další týden litřík. A na delší čas zase o zábavu postaráno :-)

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 21/10/2020 12:44

---

Kajo, tak to musis preprat!

Nevim jestli je tezsí preprat zavislost psychickou a nebo fyzickou.

Ale kdyz vis, v cem je zakopanej pes, tak si myslenku uspechu vubec nepoustej.

Dobra rada nad zlato, vid? :laugh:

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Karolína - 21/10/2020 17:01

---

No, mám to tak, že dokud je na abstinenci naladěná hlava, tělo nemá problém. Jak je hlava v nejistotě, tak je téměř jisté, jak to dopadne. Dnes mám od rána střevní a žaludeční problémy ( to jsem ještě nezažila), sedím na záchodě a hlavu v kýblu. Už je to lepší, prý tak může začínat i Kovid'ák, tak jsem zvědavá, co se z toho vyklube.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 21/10/2020 19:05

---

A Karolino, vis jak vypada abstak?

No kovid pry jen prujem. :S

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Karolína - 21/10/2020 20:48

---

Absták jsem nikdy neměla. Ani třes, ani nic jiného, jen pocení v noci. Mohlo by to být i tohle?

---

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Karolína - 21/10/2020 20:57

---

Je pravda, že mě to napadlo, byl to tak hnusný stav, z úplného zdraví, pohoda, snídaně, kávačka a najednou tak vnitřně divně a pak horem dolem, téměř najednou, asi 5 krát. Pak jsem nemohla ani dojít do postele, jak se mi klepaly nohy. Vyspala jsem se a dobrý, mám hlad a nic mi není.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Karolína - 21/10/2020 21:02

---

No jo, teď to čtu. Ale myslela jsem, že to přijde hned druhý, až třetí den, já mám asi šestý.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 21/10/2020 21:25

---

Kajo, vim, že mi bylo taky zle.

Od žaludku, i se mi špatně jedlo. Bez alkoholu jsem nemela na jídlo ani chut.

Snazila jsem se najít tvůj starý příspěvek někdy zpátky asi tak 17 měsíců, kde jsi zase psala, že se hodne potis, když jsi abstinovala.

Treba se ozve někdo. :laugh:

Nejaky Guru přes abstaky.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Karolína - 22/10/2020 08:01

---

To jo, to pocení je, když nepiju, tak víc, ale mám to zřejmě i věku, přechod na krku :-). Teď je mi dobře, tak doufám, že to vydrží.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 22/10/2020 16:29

---

Poceni, strevni problémy když prestanes pit!!

Podle me to nebude přechod a ani začínající korona.

---

Myslím, že máš fakt problém s velkým P.

Připadá mi, že jsi v tom až po uši. To vypadá jako abstinenční příznaky. :unsure:

=====

## Re: Abstinance-jak žít po závislosti?

Vložil Karolína - 22/10/2020 20:05

---

No, ty střevní problémy jsem měla poprvé. Když jsem vysadila o prázdninách, nic takového. Ale problém mám, to je mi jasné :-)

=====

## Re: Abstinance-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 30/10/2020 13:53

---

Ahoj Karolino,

problém máš, teď jde o to jestli ho chceš řešit. V tom případě neexistují žádné výmluvy. To co máš je takový mírný abstáček. Já znám ty pravý a peklo je proti tomu lunapark. přečti si tohle vlákno na začátku když jsem ho zakládala, třeba ti to pomůže.

Erika to dokázala.....

=====

## Re: Abstinance-jak žít po závislosti?

Vložil Karolína - 31/10/2020 22:34

---

Ahoj Ivi, Eriko a ostatní,

každý máme svůj příběh. Jsem tady na fóru proto, že si uvědomuji, že to s tou konzumací přeháním. Depky mám od dob své onkologické léčby, někdy větší, jindy menší, když je to úplně blbý, beru AD (tak jednou za 3 roky). Depky kvůli pití jsem já sama nikdy neměla, každou sklenku jsem brala jako oslavu života. Joo, jsem trochu hippie, já to vím :-). No, ale stárnu, tělo odbourává pomaleji a někdy je mi už z pití blbě. Hledám nové směry, jak slavit život, ale k pití mě to stahuje, trvalo to dlouho. Od té doby, co mi bylo zle, uplynulo asi 14 dní, měla jsem 2 večery víno a žádný další abstáček se nekonal. Neobhajuji, nevymlouvám se, zítra to může být horší...Hledám si novou cestu pro svůj věk, chlastu můžu poděkovat, co mi dal, našťěstí mi nic moc nevzal.

=====

## Re: Abstinance-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 01/11/2020 09:58

---

Ahoj Kajo,

Hledani cesty znam. Ono to souvisi i s odchodem deti. Je jedno jestli se uplne odstehuji a nebo jdu jen na intr a nebo na koleje.

Nejde o to, ze by bylo vic casu, ale spis o to, ze neni naplneni.

Je potreba si neco najit, neco co te naplni. Rucni prace, tanec nebo cviceni. NECO!!

A nebo se se svym zivotem smirit. Nemyslím rezignovane smirit, ale prijmut tu zmenu aktivne.

Obdobi hledani je tezky. :laugh:

Preji stesti

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil pert - 01/11/2020 10:17

---

Další problém tam bude s tím chlapem, už jednou blbnul a blbnout bude podle mně časem zas. Začít pak znovu je těžké a člověka to stahuje víc k pití, kor když už má za ta léta vypěstovaný nějaký návyk, neříkám vyloženě závislost, ikdyž ta může pak nastat a rozjede se to ve velkém stylu.

Jsem pro zavčasu výraznou změnu v životě, přítel, bydlení, návrat do práce už tam je, a ještě vyplnění volného času. Jak se to nechá volně jen tak plynout a nic zásadně neřešit, potáhne se to léta a potom přijde s velkou pravděpodobností velký náraz a bude to ještě mnohem a mnohem horší.

Jsem se nějak blbě vyspal, blbé sny, dušičky, virová situace a podzim se na mně začíná projevovat :unsure:

no ale tak možná Koralíno by to chtělo terapii, i já mám traumata v životě a plno kostlivců ve skříni, nějak jsem to musel řešit a sezení mi pomohla, rád si i zaskypuju, když je mně dost pod psa...

:kiss:

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 02/11/2020 11:19

---

Ahoj Perte, dnes lepší.....to jsou ty změny počasí...a měsíc v úplňku...pozorovala jsem ho teleskopem..(koupila jsem ho vnučce, ale nějak...se mi moc zamlouval), protože kdo si hraje, nezlobí.... :)

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil krtko - 08/11/2020 02:34

---

Stalo sa niečo neskutočné. Začal som 6 rok abstinovania. :laugh:

Nie som žiadny spisovateľ, tak si pomôžem iným autorom. Lešie by som to nenapísal:

Období přerodu je velmi bolestné. Fyzická i psychická závislost lákají zpět do bažiny chemického "krásna" a člověk se tam bolestně vrací, byť ví, že se pomalu zabíjí, ničí sebe i okolí, rodinu, pracovní i soukromé vztahy, a ten dlouhý, velmi dlouhý Moodyho tunel před ním není vlastně ani tak tunel, ale

stoka... Zkoušel jsem přestat, vstával jsem a padal... S každým dalším pádem hlouběji a hlouběji... Chci hrát dál tu hru zvanou "život", mohu si přát lepší karty, ale hrát musím s těmi, které jsou rozdané. Často jsem přemýšlel, proč ti osmdesátiletí dědci mastí taroky u svých piv a panáků, každý den a už tak chodí dvacet let, a přitom se nestanou závislími? Proč někdo jo a někdo ne? A hned jsem si vzpomněl na lékaře, který mi říkal, že nejdestruktivnější otázka je ta: "Proč zrovna já?" Proč je v této situaci nadstavbový luxus, který si závislý nemůže dovolit.

Ze škaredého světa jsem utíkal do (v mé mysli) pěknějšího, ale chemického. Proč, proč, proč? Jednou provždy o tom nepřemýšlet! PROTO! To se ví, zhrzený doktor Hyde občas zavolá, tu tiše, tu hlasitěji, ale já vím, že kdybych mu naslouchal, ztratil bych vše, co už jsem získal. A já už nechci začínat znovu, stát pod kopcem a kdo ví, zda bych další možnost ještě dostal. Člověku, který má žlučník v pořádku, těžko vysvětlíte, co je to žlučníková kolika. A proto jen já a mně podobní víme, jak je na světě krásně, když zvítězíme sami nad sebou, protože Já je nejsilnější soupeř. Co bylo, už neodčiním, a dlouho budu žít s tím puncem minulosti, až mi pomalu někteří zkusí věřit a možná za hodně dlouho na mě někdo dokonce zase vsadí.

P.S. Skrácená a trochu upravená verzia článku

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 08/11/2020 10:09

---

Krtko: Ten článek mi mluví z mé duše...bohužel jizvy na duši se nikdy nezahojí...bojuji s tím stále..někdy je ten boj dost nevyrovnaný, ale po chlastu jsem už nikdy nesáhla. Ta obluda je mi na štěstí tak odporná....

a doufám, že jí do sebe už nepustím...

Jinak Krtko, super 6 let sucha.....gratulace :) :) :)

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ja - 08/11/2020 11:21

---

krtko, písesh:

"Stalo sa niečo neskutočné. Začal som 6 rok abstinovania." :laugh:

Mr. Krtko,

"gratulujem!!!!"; "drž sa tak, aby si, tento šiesty rok, aj úspešne dokončil"... :silly:

...("a ~ opatruj si autíčko!") :woohoo:

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 08/11/2020 13:58

---

Ahoj Krtku, to je krásne číslo. Jsi Borec :laugh:

Gratuluji

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 08/11/2020 15:53

---

Krtko stojí pevně na zemi a zakopal svoji závislost 5 metrů (roků) pod zem , blahopřeji ať je to přesně za rok 6 :) respekt :)

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Cibulka - 08/11/2020 21:25

---

Krtko, velký obdiv, fakt klobuk dole ;)

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Gennosuke - 09/11/2020 15:59

---

krtko napsal:

Stalo sa niečo neskutočné. Začal som 6 rok abstinovania. :laugh:

Velike gratulace! Krtku jsi skvely! Neuveritelne skvely!!!

A desne moc Ti preju a drzim palce at se dari dal...

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Gennosuke - 09/11/2020 16:16

---

Karolína napsal:

Už je to lepší, prý tak může začínat i Kovidák, tak jsem zvědavá, co se z toho vyklube.

Tak covid jsem prodelal před měsícem a musu potvrdit že alespon v mém případě byly příznaky covidu velice podobné alkoholovým abstakum. Hlavně príserna, silná únava kdy jsem si nebyl jistý jestli se dokazu postavit a jestli se udržím na nohách spojené s pocitem extrémního vyčerpaní a totalního vyhoření. K tomu neschopnost usnout a hned jsem si připadal jako bych v case skocil pár let zpět.

Ale musis pocitat s tim ze pokud to co jsi mela nebyl abstak tak pokud neprestanes pit tak ten drive nebo pozdeji prijde. A ver mi ze to nechces! Opravdu ne! Protoze jakmile prijdou abstaky tak alkoholik prestava chlastat protoze chce a protoze mu to chutna a protoze je mu po tom prijemne. Zacne chlastat protoze MUSI. Jinak prijdou abstaky... a cim vic chlasta tim horsi abstaky prijdou a roztaci se spirala do pekla :-).

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Stopka - 09/11/2020 16:36

---

Krtko,  
to je úžasný, gratulka :kiss:

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 09/11/2020 17:07

---

Geno, tak to jsem rada, ze jsi se zotavil. :laugh:  
Nas ten previt navstivil taky. Ja celkem Ok, ale mamzel byl uplne na slupky. :dry:

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil krtko - 11/11/2020 00:13

---

Ďakujem všetkým prítomným smútočným hosťom za prejavy sústrasti. Veľmi si toho vážim. S pozdravom Svetu mier a futbalu zvlášť, sa s vami pre dnešok lúči Krtko.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Angelina - 14/12/2020 08:52

---

Ahojky všichni.

Takže já to o víkendu nezvládla až na včerejšek, kdy jsem všechn alkohol odneska z domu... To co následovalo, to nepřeji ani největšímu nepříteli.

Nachodila jsem po baráku nejméně 50 km a to z ložnice do kuchyně a do obýváku a zpět. Takový absták jsem nikdy nezažila.

Nešlo spát. Třásla jsem se tak, že jsem nemohla 2 rukama udržet hrnek s vodou. Dneska je to teda už lepší, ale bojím se večera.

Jedno ale vím, že pokud s tím nepřestanu, tak ztratím úplně vše.

Graduje se to totiž víc a víc a pak bych přímo ksichem padla úplně na samé dno.

Takže zase zkouším vydržet 2 den.

Jak Vy zvládáte to bažení. Mně ten alkohol už i vymývá mozek.

Bože, co bych dala za to zvládnout to.

=====



## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ja - 14/12/2020 10:23

---

Angelina napsal:

Ahojky všichni.

Takže já to o víkendu nezvládla až na včerejšek, kdy jsem všechn alkohol odneska z domu... To co následovalo, to nepřeji ani největšímu nepříteli.

Nachodila jsem po baráku nejméně 50 km a to z ložnice do kuchyně a do obýváku a zpět. Takový absták jsem nikdy nezažila.

Nešlo spát. Třásla jsem se tak, že jsem nemohla 2 rukama udržet hrnek s vodou. Dneska je to teda už lepší, ale bojím se večera.

Jedno ale vím, že pokud s tím nepřestanu, tak ztratím úplně vše.

Graduje se to totiž víc a víc a pak bych přímo ksichem padla úplně na samé dno.

Takže zase zkouším vydržet 2 den.

"Jak Vy zvládáte to bažení?" Mně ten alkohol už i vymývá mozek.

Bože, co bych dala za to zvládnout to.

..."mne pomohli sedatíva!" (...stal sa zo mňa chodiaci \*spací vozeň/(vagón) = wagon-lit.) :dry:

...(ale trpel SOM tiež.) :ohmy: :angry:

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil inka - 14/12/2020 11:15

---

Angelino, škoda :/ neumím si takový absták představit a je to pro mě odstrašující příklad, ale vydržet jepít je fakt náročné a tak se musíš postavit a jít tou cestou zase dál. že to jde, už víš.

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 14/12/2020 11:29

---

Angelino, me pomohly ukoly na listecku.

I blbosi, hlavne furt program. Precist stranku knizky, kouknout na napinavej serial. Serialy mi pomohly moc.

45-ti minutovy dil, je bezva. Delsi soustredeni bych nevydrzela.

Furt neco delat!!

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Angelina - 14/12/2020 11:43

---

Psychiku mám úplně někde v pr....

---

Jednou brečím, jednou se chvěji. Víím, že to chce čas. Práci doma už ani nezvládám. Zkusím to s těmi úkoly. Nejhorší pro mě jsou ty večery. Kde já se dostala, tak hrozně nízko...

Děkuji Vám za podporu, hrozně to potěší, když někdo na mě zareaguje, nepříjdu si pak tak bezmocně...

Krtečku, Tobě VELIKÁNSKÉ GRATULACE.

Velká poklona, tak dlouho to vydržet.

Snad se jednou také dočkám úspěchu.

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 14/12/2020 12:25

---

Nepřemýšlela jsi o psychoterapii?

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 14/12/2020 15:27

---

Angelino: je to běh na dlouhou trať, dodnes se někdy budím hrůzou, že mám absták jsem 15 let na suchu. Občas se mi zdá, že jsem nalitá a vzbudím se hrůzou. Tenkrát to trvalo 4 týdny, byly to týdny v pekle. Je to všechno napsané na začátku vlákna, přečti si to. Je důležitý psát sem a svěřit se.

Dodnes beru antidepresiva, bez nich to nejde. Možná, asi určitě je potřeba psychoterapeut nebo psychiatr. Já jsem nemohla spát, třeba i celý týden, pak už jsem nevěděla co je skutečné a co ne. Teď jsem prodělala Covid a příznaky jsou stejné jako u brutálního abstáku, fuj.....drž se....

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Angelina - 14/12/2020 15:51

---

Ahoj,

ano chodím k adiktologovi. Ale víte jak to je. 60-90 minut si povídáte a já, jelikož pracuji přes den tak to jako zvládám, nejhorší jsou večery. To je třeba po půlnoci 2 ráno a Vy pořád nespíte. Chodím k soukromému adiktologovi a tam mi sdělila paní doktorka, že ona na vyléčení léky nepoužívá, ale pokud chci, tak mi ty léky na její doporučení předepíše obvodní lékař. Momentálně to musím zkusit bez léků. Ale je to hoooodně těžké, vede se mi kolikrát 3 dny a pak znova a jsem ve vinotéce a už si to zase kráčím s lahví...

Musím to nějak dát, protože můj muž mi v sobotu prohlásil, že se se mnou rozejde, pokud s pitím nepřestanu. Chudák, do telefonu mi tak brečel. Nechci ztratit úplně všechno. Neříkám, že on je pro mě vše, ale práci máme společnou a to bych ztratila i práci s ním. Takže tak asi...A co Vy? jak se Vám momentálně daří?

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 14/12/2020 16:37

---

Angelino:

Dnes jsem byla v práci, a docela to šlo. Jsem jen strašně unavená, ale rvu se. Mám 4 vnoučata a to je můj zdroj energie.

Já jsem taky myslela, že to dám bez prášků, ale nešlo to. Mám i genetické zatížení.

Chtělo by to psychoterapii, je to jak u zpovědi. Člověku se uleví když se svěří a otevře. Alkoholismus je nemoc, u někoho to propukne a zničí někdo si pochlastává celý život a nic. Koukni se na film Úsměvy smutných mužů. Formánek je abstinující alkoholik a ví o čem píše. Musíš chtít ty sama, a v tom ti nikdo nepomůže. Já jsem zničila všechno okolo sebe a ty výčitky budou se mnou do konce života.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Angelina - 14/12/2020 16:47

---

Ivčo,

jak jsi zničila všechno okolo sebe?

Já jsem dnes také byla v práci a jelikož je už 14.12. tak jsem udělala papírovou vojnu, kt. jsem už musela ukončit, před závěrkou.

Ráda si tady budu s někým psát a více si povídat.

Tak to máš super, že máš 4 vnoučata.

Mně se radosti z dětí nepovedly. Bohužel dítě nemám ani jedno.

Ani jsem ještě nekukala, zda Ty piješ nebo ne. Trošičku se mi tady ty jména pletou. Co se divit, když alkohol tak statečně vymývá mozek.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 14/12/2020 17:17

---

Věř, že když jsi ještě 2 dny po alkoholu schopná jít do práce, tak dno vypadá mnohem hůře. To se pak sbíráš třeba týden a do práce by jsi nebyla ani schopná dojít. Evidentně Ti dělá problém absták a večer, tak na ten první měsíc ber léky a stačí zajít za obvodní a prostě říct, potřebuju něco na spaní, jsem ve stresu, je toho na mě moc, nebude a tím mít problém. A máš vyřešeno. ( Ale předpoklad je, že se kousneš a nebudeš pít na ty léky) . Jsi pevně rozhodnutá ? Ne kvůli příteli, ale kvůli sobě? Pár dní z5 jsi začínala taky znova a nic. Já jsem byl stejný proto to píšu. To rozhodnutí je základ. Ale jestli někde v zadu v hlavě máš "no dám si 10dni pauzu a pak třeba zlehka o svátcích " , tak už máš prohrano teď.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 14/12/2020 17:26

---

Abstinence-jak žít po závislosti, to jsem zakládala zhruba před rokem já, zkus si to přechít od začátku....souhlasím s Michalem, je to jen a jen na tobě, nesmí tam být žádné , tak jen trošku .....pokud se chceš zachránit tak už ani kapku...ničeho....já nepiju 15 let, ale to podvědomí je se mnou pořád. Naštěstí nemám bažení a ani jsem neměla.....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Angelina - 14/12/2020 17:44

---

Já to mám v rodině těžší.

Otec alkoholik, bratr alkoholik.

A člověk kolikrát přijde k nim jen na kávu a ten alkohol a řeči o alkoholu tam jsou pořád. Rodiče mám hodně ráda a je jim vždy divné, když se třeba za 2 dny neukážu, zda jsem na ně našťavaná atd. Přitom jsem jim to tolikrát řekla, že nechci pít. No nic, musím změnit i hodně to, že k nim prostě nepůjdu. Určitě si to tady projedu a přečtu.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 14/12/2020 19:05

---

Můj děda se uchlastal , teta taky , ta vykrvácela při úrazu z alkoholu a nebyla si schopna pomoci, ještě jeden člen užší rodiny jede tímto směrem. To by pro člověka mělo být spíš jako výstraha a jsou to výmluvy. Ber to tak, že nikdo Ti to do krku nelije. Vadí Ti řeči, vstaň a odejdi, řekni jim, že nepiješ a alkohol je pro Tebe tabu a nemíniš se o něm bavit, cokoliv, ty si nastavuješ svoje pravidla, co děláš, kde pracuješ a s kým se vidáš. "ale rodina" ....myslíš, že jsem se tehdy nesnažil dědovi pomoci, ale ano, jenže on nechtěl, tak jsem se a ním nevidal ať nesleduju jeho sebedestrukci, která skončila smrtí. Jinak skončit ani nemohla.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Angelina - 14/12/2020 20:30

---

Míšo, máš pravdu, oni mi to do krku nelijou. Musím být já sama na sebe více přísná. Nakonec mi mamka večer volala, jestli tam nepřijdu péct cukroví. Byla tam i švagrová a jen jsem přišla měly 2 číše vína na stole. Já si řekla, ony klidně můžou, ale já ne. Co mně ze všeho nejvíc překvapilo, že se mně nikdo nezeptal, zda si dám také víno. Tak tento den mám úspěšně za sebou. Sice asi zase tak rychle neusnu, ale raději málo spát ale nechlastat. Mám suchý dům a tak snad krůček po krůčku půjdu v před.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 14/12/2020 21:31

---

O to jde no, co nejvíc ten kontakt s alkoholem minimalizovat. Proto jsem odstříhнул všechny alko kamarády, ne že bych jim neodepsal, ale nevidat se, oni pijou ligu, teď jsem občas ve společnosti, kde si někdo dá sklenku vína, pivo, ale moje mysl to úplně ignoruje, není tam to takový, jak já bych si dal. Ale vidět to třeba denně doma, tak kdo ví. Ikdyž jsem si jistý teď abstinenci, tak si dávám pozor, lže tady okno lidí psalo, že si jistí byli a pak to přišlo. A mi se už jednoduše od začátku začínat nechce. Vlastně tady píšu, jen pře mám více času a zajímá mě jak se daří ostatním, jinak bych nijak zvlášť už fórum nepotřeboval. Vše, co potřebuji vím a jde o to to pak praktikovat v reálném životě. Jen nemám žádný plán ještě, kdyby byla nějaká mega křížová situace a nijak zvlášť mě nenapadá, co bych si měl naplánovat v tu chvíli.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Angelina - 15/12/2020 04:25

---

Dobré ráno všichni,

takže další střízlivá noc za mnou.

Teda musím říct, že ještě nic moc spánku, ale díky alespoň za něco.

Včera když jsem ležela a to se mi nikdy 2 den nestalo, jsem dostala takovou zimnici, že jsem musela k peřině přidat další pokrývku a třesavka neustupovala. Pak jsem nakonec na chvíli usnula, ale probouzelo mně asi abtáak, neumím to popsat, ale takové to mravenčení celého těla, no a pak jsem se tak potila, že jsem úplně cítila, jak ten alkohol z těla ještě 2 noc vyprchává z těla. Nechci to zveličovat, ale mám pocit, že to byla stopka asi za 5 min. 12 před nějakým kolapsem. Jaké jste prosím měli pocity střízlivění Vy?

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Angelina - 15/12/2020 04:50

---

Cítím, že musím teď už opravdu přestat. Nikdy jsem se nedostala tak nízko, pro mně to byla krutá realita. Když se otočím zpět na tu sobotu, tak si vlastně nic moc nepamatuji, jen útržky. Víím jen, že mně probral telefonát mého muže, tam jsem v tom momentě asi i trošku vystřízlivěla. Řekl, že se mnou končí, hrozně brečel. Říkal, že neví co má se mnou dělat dál, že je v koncích, že ho život nebaví. Že má chuť vykašlat se na práci.

Tam mi vlastně trošku přecvaklo a došlo, že mám neskutečný problém s alkoholem. Že sedím na těch schodech s telefonem v ruce jak ta největší troska. Uvědomila jsem si, že jsem vlastně přišla na oslavu a vůbec mi nestálo za to se nalíčit a umýt vlasy. Já, kt. vždy bez makeupu nevyšla nikdy ráno z koupelny. Totální troska. Tam mně napadla má 1 myšlenka utíkat domů a odstranit všechen alkohol z domu.

Nabrala jsem to do tašky a že toho nebylo málo( i když si normálně do zásoby nekupuji, ale to jak jsem k tomu alkoholu přišla, je zase jiná kapitola). Kdybych toto vypila, tak mně asi fakt odvezou.

Teď už snad jen věřit, že to tentokrát dám. Musím jít naproti a zvedat se po krůčkách zase alespoň do půlky toho jaká jsem byla.

Zajímavé je, že mi psycholožka řekla, že by do mně neřekla, že piju (to byl asi ale ten psychologický tah co mi má říct). Řekla, že mám jen smutné oči.

Milí a drazí. Děkuji, že jsem se tady mohla tak rozpovídat a vypsát se. Ráda bych přečetla názory a i Vaše verze pocitů, když jste se rozhodovali přestat pít. Vaše stavy atd.

Děkuji a snad mi je ještě nějak pomoci.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Angelina - 15/12/2020 05:10

---

Ivanko, nad Tebou jsem, když jsem nespala přemýšlela. Nevím proč máš takové stavy deprese. Mám pocit, že se zbytečně potápíš v negativních myšlenkách. Jak jsi psala, jelikož jsem si přečetla, cos tady napsala, ses úplně uzavřela, ale proč? Proč třeba nezavoláš té kamarádce co Ti pomohla. Myslím, že by stálo za to s ní dále pokračovat v povídání si o normálních běžných věcech. Přejít na jiné myšlenky a neseď pořád doma.

Nemyslím si dělat velké kroky, ale krůčky. Jít na chvilku na procházku, ne daleko, kousíček. Zavolat kamarádku a pozvat ji na kafe. Nic to nestojí a uvidíš, že Ti to ona příště vrátí. Je to jen můj názor, možná tady někdo se mnou nebude souhlasit. Já musím říci pravdu, že taky jsem celé dny sama, ale celkem každý den se rozhodnu někam vyjít na procházku.

Nemyslet pořád negativně. Mám pocit ale, že máš i problém s užíváním léků. Možná by chtělo trošičku ubrat a probrat to s lékařem, kt. Ti to předepisuje.

No nic, je to jen můj názor, možná má někdo jiný.

Tak se drž, vlastně DRŽME SE TADY VŠICHNI. Děkuji, že tady jste, hodně pomůže vyslechnou názor druhého a jeho zkušenosti. Děkuji

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 15/12/2020 09:02

---

Angelina napsala : Nechci to zveličovat, ale mám pocit, že to byla stopka asi za 5 min. 12 před nějakým kolapsem.

Moc bych ti přála, aby ti to vydrželo.

Ale myslím, že nějaký další zkoušky Tě ještě čekají

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 15/12/2020 09:55

---

Angelino: Dík, že sis to přečetla. Deprese jsou peklo. Můj život je tobogán. Čím jsem starší, tím je můj boj s depkou těžší. Vždy se z toho stavu vyškrábu, ale stojí to moc sil a ty pomalu mizí. Tenhle rok izolace byl dost hrozný. Ten věčný strach o děti a vnoučata. Pořád hraju roli veselého kašpárka, nechci dceru stresovat. Chci se přihlásit do stacionáře v UVN, potřebuju o tom mluvit, třeba i někomu pomáhat. Teď to ještě nejde, COVID pořád vede.

Cítím, že ty máš sílu nad tou sviní chlastem vyhrát, ale začni hned a navždy...piš sem, jsme tu pro sebe...všichni....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Gennosuke - 15/12/2020 10:52

---

Angelina napsal:

To co následovalo, to nepřeji ani největšímu nepříteli.

Nachodila jsem po baráku nejméně 50 km a to z ložnice do kuchyně a do obýváku a zpět. Takový absták jsem nikdy nezažila.

Nešlo spát. Třásla jsem se tak, že jsem nemohla 2 rukama udržet hrnek s vodou.

Gratuluju :( . Tyhle kouzelné chvíle mají jednu obrovskou výhodu - během toho chození má člověk dost času na to aby si uvedomil v jak desivém průsvihu lita. A pokud to nedostanes pod kontrolu tak bude hur - to co jsi zazila je jen ochutnavka, predehra. Prijdou halucinace, ztraty vedomi, vypadky motoriky, muze prijít epilepticky záchvat a samozřejmě delirium. Není za 5 minut 12! Je za minutu 12 a to co zazivas jeste není konec ale ten už je videt na obzoru před Tebou :-(. Okamžite zadrž domácnost (už máš jak pises), začni přemyslet nad tím co Te spouští a začni plánovat jak temhle situacím předchazet (klidně si to zapisuj). Zkus si zajistit co nejvíce intenzivní činnosti tak aby jsi nemyslela na to kdy se zase napijes. To je jedno co - kdyby jsi měla lichý den kopat jamy a sudy den je zasypávat - hlavně činnost! Resila jsi s lekárnou nějakou medikaci - napr. Antabus?

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Stopka - 15/12/2020 11:28

---

To je jedno co - kdyby jsi měla lichý den kopat jamy a sudy den je zasypávat - souhlas

Angelino,

Vyhazej si třeba skříň, prober oblečení, třeba dle : Kondo uklid skříň. :)

Fyzická očista těla je taky důležitá, zkus třeba tohle

<https://1url.cz/jz5Oo> Nevratně na sebe váže alkohol a produkty jeho rozpadu.

Je to pouze podpůrný prostředek, neřeší alkoholismus jako takový. Nicméně není zdravou střevní mikrofloru, ale čistí, detoxikuje tělo.

Ještě cituji: Kdo pravidelně pije, musí mít na paměti, že vytěsňuje vitamín B1, což je právě vitamín, který zabezpečuje činnost nervové soustavy. Kdo má pocit, že je pořád unavený, vysílený, ospalý pravděpodobně má nedostatek vitamínu B1 - thiamin-zdroj net.

Vše ber pouze jako podpůrné prostředky, jak už jsem psala, neřeší alkoholismus jako takový.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Angelina - 15/12/2020 11:40

---

Erika napsal:

Angelina napsala : Nechci to zveličovat, ale mám pocit, že to byla stopka asi za 5 min. 12 před nějakým kolapsem.

Moc bych ti přála, aby ti to vydrželo.

Ale myslím, že nějaký další zkoušky Tě ještě čekají

Děkuji Eriko

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Angelina - 15/12/2020 11:56

---

Gennosuke napsal:

Gratuluju :( . Tyhle kouzelné chvíle mají jednu obrovskou výhodu - během toho chování má člověk dost času na to aby si uvedomil v jak desivém průsvihu lita. A pokud to nedostanete pod kontrolu tak bude hur - to co jsi zazila je jen ochutnavka, predehra. Pijou halucinace, ztraty vedomi, vypadky motoriky, muze prijít epilepticky záchvat a samozrejme delirium. Není za 5 minut 12! Je za minutu 12 a to co zazivas jeste není konec ale ten už je videt na obzoru před Tebou :-(. Okamžite zadržte čistotou domácnost (už máš jak pises), začni přemyslet nad tím co Te spouští a začni plánovat jak takhle situacím předcházet (klidně si to zapisuj). Zkus si zajistit co nejvíce intenzivní činnosti tak aby jsi nemyslela na to kdy se zase napiješ. To je jedno co - kdyby jsi měla liché dny kopat jámy a suchý den je zasypávat - hlavně činnost! Resila jsi s lékařkou nějakou medikaci - napr. Antabus?

Gennosuke děkuji za rady a podporu. Já kdysi byla na ambulantní léčbě, ale o alkoholismu jsem teoreticky nevěděla nic. Antabus mi začali pak podávat. Jenže, když mně pustili domů já ho normálně přepila. Sice ze začátku jsem měla bušení srdce, ale za chvíli jsem dokázala normálně pít. Myslela jsem, že mi doktoři dají tabletu, po kt. nebudu mít chuť na alkohol, prostě jsem o tom nic nevěděla a tak jsem v tom zase jela...

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Angelina - 15/12/2020 11:59

---

Stopka napsal:

To je jedno co - kdyby jsi měla liché dny kopat jámy a suchý den je zasypávat - souhlas

Angelino,

Vyhazej si třeba skříň, prober oblečení, třeba dle : Kondo uklid skříň. :)

Fyzická očista těla je taky důležitá, zkus třeba tohle

<https://1url.cz/jz5Oo> Nevratně na sebe váže alkohol a produkty jeho rozpadu.

Je to pouze podpůrný prostředek, neřeší alkoholismus jako takový. Nicméně není zdravou střevní mikrofloru, ale čistí, detoxikuje tělo.

Ještě cituji: Kdo pravidelně pije, musí mít na paměti, že vytěšňuje vitamín B1, což je právě vitamín, který zabezpečuje činnost nervové soustavy. Kdo má pocit, že je pořád unavený, vysílený, ospalý pravděpodobně má nedostatek vitamínu B1 - thiamin-zdroj net.

Vše ber pouze jako podpůrné prostředky, jak už jsem psala, neřeší alkoholismus jako takový.

Stopko, děkuji moc x za podporu

Něco z Tvých doporučení určitě vyzkouším.

Holky jste tady skvělé, dáváte tolik rad. DĚKUJI MOC

=====



## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Gennosuke - 15/12/2020 13:28

---

Angelina napsal:

Jenže, když mně pustili domů já ho normálně přepila. Sice ze začátku jsem měla bušení srdce, ale za chvíli jsem dokázala normálně pít. Myslela jsem, že mi doktoři dají tabletu, po kt. nebudu mít chuť na alkohol, prostě jsem o tom nic nevěděla a tak jsem v tom zase jela...

Zena s diamantovými jatry :laugh: . Bohužel je to tak, někteří alkoholici mají reakci Antabusu tak slabou že ho nemají problém prepit :-).

Alternativa může být nasazení Selincra - funguje jinak než Antabus - zablokuje Ti v mozku receptory které reagují na chlast. Takže se napiješ ale všechny ty úžasné a příjemné a skvělé pocity kvůli kterým pijes se nedostaví. Ale naopak se dostaví ty nepříjemné. Předepsat ho ale musí Tvůj lékař. Může být hnusné vedlejší účinky a samozřejmě taky prostě a jednoduše nemusí fungovat.

Bohužel zázračný lék který by Ti sebral chuť na alkohol neexistuje :-). Budeš se s tím muset porvat sama. Ale JDE TO!!! Právě tady na fóru máš lidi kteří na tom byli stejně mizerně nebo i horší než Ty a zvládli to. Když to zvládl někdo jiný tak Ty musíš taky! Nebude to snadné, s ohledem na Tvůj stav to bude možná ta nejtežší věc jakou jsi kdy v životě udelala ale JDE TO. Důležité je to nevzdát a rvát se poradit dál a dál...

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 16/12/2020 01:20

---

Já teda vždy chlastal, pře jsem přechlastával něco ve mě ani nevím co. A takové stavy, kdy chodíš po domě tam a zpět...to bylo tolikrát. Jenže jsem byl ještě "chytřejší" a abych si tady ten výborný maraton odpustil, tak jsem na ten chlast vzal prášky ať mě to vypne. Tolikrát jsem to polykal a říkal si, že mě to taky může uspat napořád ( beze srandy) . Bylo mi to jedno. Ale po probuzení přišla dvojnásobná kocovina, spíš bych to nazval mozková lobotomie, která trvala i několik dní. Poslední moje ožiráčka velká byla vlastně za 11 dní rok, byl to super večer až do chvíle než jsem šel domů a zjistil jsem, že bez opření neujdu 2 kroky, poctivě jsem poobíjmal všechny lampy, značky , domy a vše čeho jsem se mohl chytit, abych došel ke vchodu, brutální kocovina, kterou jsem úspěšně přechlastal tak, že jsem měl snad otravu, pře následující dny tuším 4-5 moc nejdou slovy opsat. To už jsem si říkal, že by asi stačilo. Jediná myšlenka na chlast moje je, že kouknu tady jak se vám vede. A Angelino když mi po kocovině vždy otrnulo už jsem viděl jen reklamu na pivo v TV a už mi tekla slina, polknuk jsem a pádloval do hospody nebo si načepovat džbáněk a ládoval se jedno za druhým, ale světě div se už se to neděje. Vlastně se neděje vůbec nic.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Angelina - 16/12/2020 04:10

---

Dobré ráno všem,

takže další noc za mnou bez alkoholu.

U mně nejčastější a největší bažení bylo vždy večer.

Tak jsem si zvykla pít večer, že prostě bez alkoholu jsem nikdy nemohla usnout a spát do rána.

Jenže pak se začalo stávat, že jsem se těšila na víkend a tkz. jsem se zabednila doma a pila i přes den.

Začalo se stávat, že si z víkendu vlastně skoro nic nepamatuji a to jsem věděla, že je to už se mnou

úplně zle. Že jsem se těšila na pátek večer a najednou bylo ráno pondělí, takže z víkendu nic...Stalo se

to sice asi 2 x včetně té sobotní oslavy, kdy jsem seděla na těch schodech a řekla dost. Vlastně dodala

kapka, kdy můj muž oznámil rozchod a brečel.

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Angelina - 16/12/2020 04:26

Michale, Ty mi to neuvěříš, ale já tu poslední jízdu co jsem seděla na těch schodech je 12 dní a jsou svátky.

O té reklamě na pivo nebo alkohol v TV mám úplně stejné, vždy jsem slintala co mně nakopávalo dát si taky. O tomto jsem se bavila i s psycholožkou. Blbá reklama a to je jich teda podle mně v TV moc, mně dokázala nakopnout a připomenout si něco dát. Já teda TV sleduji pouze večer. Je to šílené...Michale můžu se zeptat, ta koncová fáze, Ty víš kolik jsi toho už za ten den pil?

Jinak zase málo spánku dnes. Byly to vcelku 2 hodiny a to jsem si koupila a večer popíjela heřmánkový čaj, pak okolo půlnoci ještě dala z lékárny nějaký přírodní kapsli Hypnox MELATONIN, která přispívá ke zkrácení doby nutné pro usnutí a nějak to moc nezabírá: No možná při pravidelném použití mi to pak už zabere...uvidíme...

Pokud to tak půjde do příštího týdne, tak fičím k praktickému lékaři a poprosím o silnější léky, alespoň na 1-2 týdny.

No nic, sice dnes budu vypadat jak čerstvě vyoraná myš, ale alespoň je to z nedostatku spánku a né z chlastu. Koneckonců ještě, že se nosí ty roušky, kt. to zakryjou.

Výhodu teď mám, že vstanu, vyžehlím si včerejší pračku a tím, že jsou ty vánoce, udělám si do rána před prací hodně příprav na vánoce.

TAK MĚJTE TADY VŠICHNI DNES VYDAŘENOU STŘEDU!!!

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 16/12/2020 14:53

Ahoj spánek se časem bude zlepšovat :). Kolik no první den třeba příklad 10-12 piv, nějaký gin a nějaký absinth, možná i vodka. Druhý den jen piva cca 10 netuším až tak. Už to není podstatné. Ale tvrdý alkohol mi díky bohu nikdy nechutnal, já jsem ho vždy pil, pže jsem byl přepitý piva nebo někdo "nutil" .

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Angelina - 16/12/2020 15:20

Ahoj Michale,

já teda nikdy piva nepila a neumím si přesně představit za 10% nebo 12% a kolik v překladu = to cos vypil vína nebo 40% likéru :laugh:

To jsi pil až večer, nebo celý den, na tom asi taky záleží, ne?

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 16/12/2020 15:45

---

Vždy před večerem a večer, já jsem nikdy nepil pravidelně jako od rána krom v posledních fázích "na spravení", abych vůbec přežil. :D ...nevím přepočít je asi v g alkoholu, ale jednoduše vždy se to houpló k 2 v oku, takže o normálním pití není řeč :D

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 16/12/2020 15:46

---

Ale ono to tak zní jako kdybych jen pil, já dost sportoval, chodil do práce, takže běžné se stalo, že jsem si nedal x dní ani kapku. Spíš jsem rád, že mi je 31 a stopnul jsem to včas - dokud to má smysl, ikdyž asi to má smysl vždy lepší než smrt ....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Angelina - 16/12/2020 15:50

---

Ještě něco dodělávám, dorazím a napíšu cca za hodku.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Angelina - 16/12/2020 17:10

---

Já teda taky sportovala, ale právě kvůli nedostatku času, stresu a pak už i alkoholu přestala sportovat úplně. Takže, pokud se to povede tak restart. Jak jsem ale zjistila, když jsem byla poslední dny v posilce, tak mé tělo si kupodivu sport pamatuje, protože mi nedělalo zůstat na pásu hodku a půl a klidně pak jet se stroji dál.

Jak dlouho, co sis všiml, že máš problém s alkoholem?

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 16/12/2020 17:35

---

Tak to máš dobrou fyziku! Kolik Ti je vůbec, vím, že se ženy neptá, staví přibližně. Problém jsem si uvědomil asi červen 2026, ale byl to problém, který jsem nevnímal až tak jako problém, spíš jsem psal vždy v kocovině takový to "už nikdy nebudu pít" . Ono co si budem představ se chlast bez abstinence a kocovin a oken , ono je to fajn že...jenže tak to nefunguje a jednoduše čím jsem starší, tak ty důsledky pití další dny byly horší a horší a to je vlastně důvod té stopky. Uteče Ti spousta času, peněz, zážitků, pře si je vlastně nepamatuješ a hlavně všichni můžeme být rádi, že se nestal průser na celý život, já od něj byl kousek - pokus o sebevraždu. Pře když máš dobrou náladu a piješ, budeš ji mít dobrou. Horší je, když piješ v depresi, ten smutek se na chvíli rozežene, ale pak ty depresivní pocity se znásobí tak 10krát a když máš v hlavě černé myšlenky a sebevražedné sklony, tak vět, že chlast Ti otevře dveře je udělat

....

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 16/12/2020 17:41

---

Jak poznat, že máš problém a velikej?

Začneš pít už od rána, protože je ti zle. Ze začátku je to občas, pak už každý den. Během víkendu jsem se vůbec neprobrala a od pondělí znova. Přicházejí okna. Ráno se probudíš zmlácená a netušíš co se ti stalo. A začíná ti být absolutně všechno jedno. Bývala jsem vzorem spolehlivosti, pracovitosti, všestranně nadaná na sport, malování, focení. Mám 4 maturity ...atd...atd...a postupně je z tebe troska.....peklo je proti tomu Grandhotel....

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Karolína - 16/12/2020 21:40

---

Ivanko, to je strašný :( .

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Angelina - 17/12/2020 06:01

---

Ahoj Míšo,

pořád víc a víc mi dochází, jak nás všechny ten alkohol ničí. Naštěstí u mně i když jsem měla deprese, tak sebevražedné sklony teda fakt ne. A to co píšeš, velice podobné. Počátky úplně v pohodě, ale pak se to stupňuje a ty kocoviny a okna právě u mně v poslední době taky. Právě proto s tím chci skončit navždy taky.

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Angelina - 17/12/2020 06:10

---

Ahoj Ivanko,

já to teda měla trochu jinak. Vždy pila jen večer, ráno jsem musela fungovat, takže nepřicházelo v úvahu, abych nefungovala. Takže jsem pila, dá se říci v normě. Ale právě v poslední době, kdy si asi 3-4 víkendy(neříkám po sobě) celé nepamatuji. Zavřela jsem se v baráku a pila. A vždy, si jen uvědomovala, dneska je sobota, tak to si ještě můžu dát a dneska je neděle, tak to ještě také můžu dát, a pak stop! Ale ty výčitky v pondělí, že jsem z víkendu nic neměla! Proto, to s tím nadobro musím skončit!

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Angelina - 17/12/2020 06:52

---

Jo Míšo, na otázku kolik mi je...to fakt neříkám, ale napovím Ti pro představu. Svě mládí jsem procestovala a pracovala v zahraničí 10 let a pak začala podnikat v ČR od roku 2010, tak si to spočítej :-)

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ja - 17/12/2020 11:00

---

Angelina, píšeš:

Ahoj Míšo,

pořád víc a víc mi dochází, jak nás všechny ten alkohol ničí...

..."Právě proto s tím chci skončit navždy taky."

..."vybrala si si!!!" B) ..."úplně Ti postačí, ak vydržíš přežít "IBA/(jenom) 24 triezvych hodín každý JEDEN deň; a z takýchto dní (si) pozliepaš/(stvoríš) krásny NOVÝ triezvy ŽIVOT!!!" :silly: :woohoo:

(..."také ľahké, a Ty TOTO nevieš?") :P

..."takto (si) (vy)tvoríš najjedinečnejší akumulovaný kapitál na svete, ktorý (z)ostane navždy IBA Tvoj!!!" :blush: :P

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Angelina - 17/12/2020 11:33

---

Ahoj Ja,

kdyby to bylo tak jednoduché jak je to napsané...

Ale budu se snažit to dodržet, jen doufám, že zase neupadnu...

A já si říkala: "ten Já tak mlčí :-)"

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 17/12/2020 15:14

---

Angelino , no tak vidíš začínáš dřív s abstinováním než Genno a koukni teď na něho to je motivace :). Já byl dnes u Dr , dostal žádanku, ale opět musím čekat. Já po doktorech nikdy nelítal a teď bohužel musím a tedy nic moc fungování našeho zdravotnictví.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Angelina - 17/12/2020 21:44

---

Ahoj Míšo,  
jak myslíš dřív než Genno?

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 17/12/2020 21:52

---

Dala jsi mi matematickou hádanku na věk, tak jsem počítal a vím, kdy Genno začal abstinovat ALE je pravda, že každý končí studium někdy jindy :) , ale to není podstatné :)

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil MilkyWay - 30/12/2020 16:27

---

Ivana napsal:

Díky pertě, já miluju zamračené a mlžné počasí. Mám pocit, že se v něm schovám, nejhorší je změna na letní čas. Nejvíce trpíme my blázni a kojenci. Je dlouho vidět a nemůžu usnout.....snad se to zlepší!!!!  
POd to se můžu podepsat ...

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Malachiáš - 08/01/2021 09:37

---

Ahoj Ivanko a všichni ostatní,  
Pročetl jsem poctivě celé toto vlákno.  
Jsou velmi silné příběhy.

Všem vám držím palce ať svého draka zkrotíte.

Já jedu dnes svůj 7.den.

Zítra mě čeká první velká zkouška.

Musím na rodinnou oslavu.

Babička slaví 90.

Vzhledem k situaci, jdeme všichni dnes na testy. Skoro bych si přál abych byl pozitivní, ale to asi neklapne.

Alkohol je v naší rodině hluboce zakorenen a slivovice, víno, rum, svarak a vajecnak potecou proudem. No nic, musím se s tím porvat sám.

Držte se...

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil MilkyWay - 08/01/2021 10:12

---

Ahoj Malachiáši, já jedu dnes 8. čistý den. Podobně jako několik zde píšících jsme teprve malinký kousíček za startovní čarou. Mám stejně jako ty radost z každého střízlivého dne. Mně hodně pomáhá vlákno Jsem kráva - holky na stejné lodi, jsou mi blízké, i když je vidím jen jako písmenka na monitoru. Koncem roku nás přestalo několik, mužů, žen, každý se s tím nějak pereme. Už několikrát jsem si představila následující absurdní scénu: sázkaře a kurzy na to, kdo z nás začínajících dřív zrecne. Bude to MilkyWay? Simona? Karolína? Inka nebo Edna? Nebo Malachiáš? Nbo někdo jiný?

Nedovolme to, nikdo, nedovolme aby se ozvalo - vždyť jsem to říkal, že to bude

MilkyWay/Simona/Edna/Malachiáš/Karolína/Inka ...

Nikdo z nás nechce být v tomto smyslu "vítězem", moc si přeju a aby tahle absurdní představa zůstala navždy nerozhodnutá.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 08/01/2021 11:43

---

Malachiáši,

bude to tvrdá zkouška, ale musíš vydržet. Stojí to za to. Alkohol mě provázel celý život, chata, volejbal, lyže...atd....všude se pilo. Když jsem začla abstinovat, vyhýbala jsem se všem možným akcím. Teda pokud to šlo. A babička by byla zklamaná, ale pokud se na to necítíš, řekni, že ti není dobře, Covid je dnes dostatečný bubák. Paradoxně v tomto by mohl být užitečný. Zkus si nechat zadní vrátka, to mi vždy pomohlo....drž se.....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Malachiáš - 08/01/2021 12:25

---

nn citim se dobre. Samozrejme zatim tam nejsem a nestojim celem proti tomu vsemu.

Ale verim si. Mam pripravenych par unikovych planu, jak konverzacnich,(abych nemusel kazdemu

vysvetlovat, proc si panaka nedam, kdyz jsem to byl vzdy ja, kdo mel prvni panaka nad hlavou a vsem pripijel), tak fyzickych (kdyz se nebudu citit dobre, vezmu deti a pujdem za ves na kopec sankovat). Vylhat se z oslavy nechci, protoze vzhledem se sve praci, tam vezu dorty. Jelikoz je to cca 120km, nemuzu tam jet jen "naotocku" a hlavne vezu tam pani a deti. Ti se velice tesi a ja je o to nechci pripravit.

Verim si, to dam !!!  
Zitra vecer napisu.  
Diky vsem za podporu

Drzte se ...

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Malachiáš - 08/01/2021 12:37

---

MilkyWay napsal:

Ahoj Malachiáši, já jedu dnes 8. čistý den. Podobně jako několik zde píšících jsme teprve malinký kousíček za startovní čarou. Mám stejně jako ty radost z každého střízlivého dne. Mně hodně pomáhá vlákno Jsem kráva - holky na stejné lodi, jsou mi blízké, i když je vidím jen jako písmenka na monitoru. Koncem roku nás přestalo několik, mužů, žen, každý se s tím nějak pereme. Už několikrát jsem si představila následující absurdní scénu: sázkaře a kurzy na to, kdo z nás začínajících dřív zrecne. Bude to MilkyWay? Simona? Karolína? Inka nebo Edna? Nebo Malachiáš? Nbo někdo jiný?

Nedovolme to, nikdo, nedovolme aby se ozvalo - vždyť jsem to říkal, že to bude

MilkyWay/Simona/Edna/Malachiáš/Karolína/Inka ...

Nikdo z nás nechce být v tomto smyslu "vítězem", moc si přeju a aby tahle absurdní představa zůstala navždy nerozhodnutá.

Ja uz nepil par dni pred koncem roku. Tak 4 myslim. Ani na Silvestra jsem nemel ani kapku. Ale to bylo jen tak z hecu, jestli dam tyden BEZ.

Ale 1.1. dopoledne je vzdy takova mensi akce a tam prisly na pretres temata, ktere me vykoply z me komfortni zony a pak cerna dira.

Druhy den jsem se dozvedel, ze me soused nasek kousek za vesnici lezet v trave u potoka jen v mikine a kdyby me nenasek, asi bych tam zmrznul.

S pomoci dalsich dvou me nejak dovlekli domu (190cm, 105kg mrtve vahy).

Doufam, ze na to hned tak nezapomenu, protoze kdykoliv na to myslim, je mi ze sebe zle.

Takze asi tak ...

Drz se ...

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Edna - 08/01/2021 12:52

---

Dojit do bodu, kdy je Ti ze sebe zle, je myslím obecně dobré. Pro mě to bylo dne 22. prosince, kdy jsem pila naposledy, cca půl lahve vodky, možná i víc. V noci strašný třes a druhý den úplné okno. Mluvila



jsem toho 22. 12. se svými dětmi a vůbec si nepamatuji, že bychom se viděli. To mi fakt nahnalo strach. První 3-4 dny byly opravdu peklo. Třes, nervozita, pocení, znechucení, beznaděj. Vůbec jsem nevěřila, že nějak v tomto stavu přežiju svátky. Ale pak to začlo mírně ustupovat, alespoň tedy fyzické příznaky abstáku. Dnes jsem 17.den bez. Samozřejmě žádná sláva, na chlubení to není. Ale cítím, že pokud teď selžu, můžu se opravdu vymlouvat jen na vlastní blbost a vnitřní nedisciplinovanost, protože fyzicky už žádné problémy nemám. Dokonce mi dnes u lékaře měřili tlak a dělali nějaké biochemické vyšetření, tlak spíš nízký, jen 110/70, biochemie v pořádku. Takže našlápnuto je dobře a teď jen den co den připisovat poctivě další čárky za od-abstinovaný čas. Věřím, že z toho stane normál a já už nebudu počítat. Tiše si představuju třeba červen... Že si řeknu, aha, to už nepiju půl roku? Tak to je super. Ale to datum 22. 12. 2020 (vybrala jsem si to jako datum pro ajtáka ve dvojkové soustavě:-) si budu určitě dlouho pamatovat.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Malacháš - 09/01/2021 21:41

---

Malacháš napsal:

nn citim se dobre. Samozrejme zatim tam nejsem a nestojim celem proti tomu vsemu.

Ale verim si. Mam pripravenych par unikovych planu, jak konverzacnich,(abych nemusel kazdemu vysvetlovat, proc si panaka nedam, kdyz jsem to byl vzdy ja, kdo mel prvni panaka nad hlavou a vsem pripijel), tak fyzickych (kdyz se nebudu citit dobre, vezmu deti a pujdem za ves na kopec sankovat).

Vylhat se z oslavy nechci, protoze vzhledem se sve praci, tam vezu dorty.

Jelikoz je to cca 120km, nemuzu tam jet jen "naotocku" a hlavne vezu tam pani a deti. Ti se velice tesi a ja je o to nechci pripravit.

Verim si, to dam !!!

Zitra vecer napisu.

Diky vsem za podporu

Drzte se ...

Mám to úspěšně za sebou.

První malý krůček na té nekonečně dlouhé cestě.

Všem přeji krásný zbytek suchého víkendu.

Drzte se ...

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 10/01/2021 13:19

---

Ahoj Malacháši,

uffff....to jsem ráda, že to dopadlo dobře. Měla jsem o tebe strach....super

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Malacháš - 10/01/2021 15:58

---

Nakonec to nebylo tak hrozný.  
Alkohol sice tekla proudem ale stačilo 3x odmítnout a přestali mě resit.  
Az na ty blaboly opilych to bylo v pohode.  
Dalsi oslava je v červenci.  
Pevně věřím, že tam už budu hodně silný.  
Držte se...

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 12/01/2021 19:26

---

Ahoj lidi,  
dnes mi není zrovna dobře. Je to datum kdy mě opustila maminka. Myslím na ni každý den. Moc to pořád bolí. Moc jsem jí ublížila a ona mě i přes to milovala.  
Proto vás všechny současné alkoholiky prosím, myslete na to, že nejvíc ubližujete těm, kteří vás mají nejradši. Kéž bych mohla vrátit třeba vteřinu a být s ní a v jejím náručí...

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Simona - 12/01/2021 19:37

---

Ivanko, je mi to líto :( .  
Drž se!!!

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 12/01/2021 19:41

---

Díky ....zítra bude líp a v pátek přijede vnučka....

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Karolína - 12/01/2021 20:31

---

Ivanko, to je mi líto. Tatínek odešel před měsícem a tolik jsem mu toho neřekla. Drž se.

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 12/01/2021 22:07

---

Ahoj Karolino.  
Vede se ti ted jak?

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Karolína - 12/01/2021 22:49

---

Ahoj Eriko, dobře je,  
mám radost z prosperujícího stáda :-)

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Simona - 13/01/2021 09:28

---

Karolína napsal:  
Ahoj Eriko, dobře je,  
mám radost z prosperujícího stáda :-)

Ahoj Kájo, taky na tebe často myslím. A mám radost že je ti dobře :) . Jen malinko doufám, že to dobře je bez chlastu ;) .  
Měj se krásně a jestli bojuješ sama, moc držím palce!!!

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Malacháš - 01/02/2021 08:34

---

Ahoj Ivanko,  
poslušně hlásim že mám za sebou první měsíc bez alkoholu a 13 dní bez cigaret.

Zatím žádná krize, bažení nebo tak něco...

Všem přítomným přeji sílu.  
Držte se...

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 03/02/2021 12:24

---

Malachiasi, chválím, jen tak dál.....????

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 03/02/2021 12:25

---

Oprava!!!!!!za otazníky....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 17/02/2021 09:04

---

Halooooo.....kde všichni jste, Malachiáši, Karolino....atd ozvěte se!!!!!!!

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Malachiáš - 17/02/2021 09:43

---

Jsem zde.

Dnes 47.den bez alkoholu a 29.den bez cigaret.

Mam ted prace az nad hlavu, takže cca obden pouze nahlednu co je noveho ve foru, ale jinak nemam moc na nic cas.

Jak se dari ostatnim???

Drzte se ...

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 17/02/2021 12:56

---

Super, to jsem ráda....ostatní se zatím drží, je to boj!!!!

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Mirka - 17/02/2021 14:34

---

Zdravím všechny

Zítra to bude rok co nepiji.cítím se nějak smutně,jestli je to tou zimou že je člověk více doma.nic mě nebaví už se těším na jaro

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Malacháš - 17/02/2021 14:38

---

U nas to dnes na jaro vypada.  
Sviti slunce a venku je příjemne.  
Tedy az na to blato vsude kolem.  
Ale jinak krasa strida nadheru ...  
Vydraz, jaro uz je skoro za dvermi.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Stopka - 17/02/2021 14:40

---

Mirka napsal:

Zdravím všechny

Zítra to bude rok co nepiji.cítím se nějak smutně,jestli je to tou zimou že je člověk více doma.nic mě nebaví už se těším na jaro

Mirko ahoj,

to je super s tím rokem !

Nálada se zlepší, to je i tou covidarnou. Taky se těším na jaro :silly:

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 17/02/2021 16:01

---

Mirko ahoj,

Rok!! To to leti. :laugh:

To je skvely! Gratuluju.

A ten smutek na dusi muze byt zpusoben opravdu covidem, cloveku je z toho vseho mic smutno. A je u unavenej.

A nebo klidne i z abstinence. Je to unavny.

A to vsechno prejde.

Myslím, ze jaro bude naplast na vsechno. :)

Verim, ze vydrzis jeste dal a dal.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ja - 17/02/2021 16:04

---

Mirka napsal:

Zdravím všechny

"Zítřka to bude rok co nepiji."Cítím se nějak smutně,jestli je to tou zimou že je člověk více doma.Nic mě nebaví už se těším na jaro.

Mirka,

..."gratulujem!" :laugh:

Som rád, že sa Ti darí! :blush:

(Smútok?... asi na Teba lezie už \*jarná\* únava!) :dry:

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Malachiáš - 20/02/2021 21:15

---

Dnes byl nadherny den.

Dal jsem si prochazku 40km Slapy-Benesov-Slapy.

Slunce svitilo a neznam nic lepsiho na vyluxovani si hlavy nez chuzi.

Vsem preji nadhernou nedeli.

Drzte se ...

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil David - 20/02/2021 21:44

---

Pane jo, 40 km bych už dnes při své tloušťce neušel. Jednou jsem šel 50 km, ale to jsem měl o 50 kg a 25 let méně...

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Malachiáš - 21/02/2021 18:03

---

Taky me dneska boli celej clovek.

Ja mam 110kg a z motokrosu spatny koleno, takže beh nepripada v uvahu.

Ale chapu, ze nad urcitou vahu uz je chuze spis destruktivni nez prinosna.

Dneska jsem byl pouze s detmi na vyhlidce (cca 5km) a musim rict ze pocasi oproti vcerejsku vyrazne horsi.

Ale neprselo, takže dobry.

---

Drzte se ...

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 10/03/2021 11:49

---

Začínám být v koncích. Vyhazov z práce se začíná zažírat pod kůži. A bezvýhodná situace s COVIDEM. Začínám být zoufalá. Už ani nevycházím ven. Nemám důvod. Nemám sílu bojovat s depresí. ADP už zase nezabírají. Jsem naprosto zoufalá. Na hrudi mi sedí obrovská ropucha a dusí, že nemůžu ani dýchat.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 10/03/2021 13:18

---

Ivco, a jak se ti da pomoc??

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil pert - 10/03/2021 13:43

---

Možná nějaký přítel na telefonu nebo stačí si jen tady psát a ono to zas trochu přejde...

Ivčo nechci ti to prohloubit, ale když zůstaneš na ÚP, tak vyjdeš finančně? Nevím kde bydlíš jestli ve svém nebo nájmu... pokud máš nějakou rezervu tak se nestresuj a v klidu si něco najdeš jak to přejde s tím covidem... vydrž :kiss:

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 10/03/2021 13:57

---

Eriko, Perte,  
dík za podporu.....budu psát

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil David - 10/03/2021 16:44

---

Můžete mi prosím někdo vysvětlit toto? Všude se píše, že nejhorší abstinenci příznaky jsou druhý den po vysazení alkoholu a třetí až čtvrtý den mizí. Já mám naprosto jinou zkušenost. Vydržím nepít jeden, dva, tři, čtyři dny a už si říkám, že jsem v pohodě, ale pátý den je krize. Dnes jsem spal sotva čtyři hodiny a samozřejmě absták jako kráva (pátý den po vysazení alkoholu), takže samozřejmě přepíjím. A není to poprvé, co se ukázal jako krizový ten pátý den.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 10/03/2021 17:08

---

Ivano, moc dobře znám, úzkosti a deprese mě provázejí dlouho, ale řešení bohužel není v AD, přišel jsem na to po strašně dlouhé době, ale přišel. Drž se! Bude líp, zase to přejde. Opatruj se.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 10/03/2021 17:45

---

Michale, díky, já vím. Nejhorší jsou ty opakující se propady. Teď to spustilo brutální panickou ataku, skončila jsem na kapačkách. Už jsem doma, snažím se něco dělat, práce je nejlepší AD, ale zatím nemám sílu. Dnes to bylo lepší, bylo zataženo. Já slunce se nemáme rádi. Dík za podporu.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 11/03/2021 01:00

---

Ivano, pokud umíš trochu anglicky najdi si YouTube kanál Shaan Kassam. Bude Ti víc než užitečný. Nebo bych Ti na tady tu tematiku mohl napsat důležité informace sám, ale to bych tady zaplácal celý, ale panických atak, úzkostí a podobných stavů se dá zbavit a to napořád, ale trvá to a hlavně člověk musí znát celou problematiku, proč to je, co se děje v těle, jak reagovat, opravdu to funguje :) bez psychofarmak. Škoda že jsem to nevěděl vše před lety. Ale raději někdy než nikdy :)

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Edna - 11/03/2021 06:28

---

Ivanko, já Ti hrozně rozumím.

Tohle je absolutně pitomá doba, která už leze na budku každému. Ve Tvém případě, kdy roky nějak bojuješ s depresemi a pak v té nejhorší době ještě přijde takový flákanec...

Vůbec nevím, jak bych se z toho posbírala já.

Nakonec všichni zde píšou, že jestli je něco drží od a drželo od alkoholu, je práce. Já to mám stejně. U Tebe to asi teď nebude boj s alkoholem, ale boj s pocitem, že je všechno v háji.

---



Psala jsi, že nemáš ráda hezké a slunné dny, že se s tím nějak ne a ne ztotožnit. Mám to trochu podobně. Přestože jsem asi pro celé okolí veselý až vysmátý člověk, také z jakéhosi důvodu nějak vnitřně souzním nejvíc s počasím v zimě a na podzim. S dlouhými večery, ty fakt miluju! Proto, pokud už jsem se rozhodla abstinovat, přišlo to ve správný čas, vlastně dva dny po zimním slunovratu. Nejdlejší noci v roce.

Nějak jsem to měla nastavené tak (a mám pořád), že pokud vydržím abstinovat za bílého dne, tak navečer už láhev koupit nepůjdu. Teď se mi ta doba trochu prodlužuje...

Dokud jsme chodili do práce alespoň bez dětí a učili on-line ze školy, bylo to pro mě vcelku v pohodě, viděla jsem se s kolegy, bylo veselo... a odpoledne už abstinovat nebylo tak těžké.

Teď jsem pořád doma mezi 4 stěnami, sice samozřejmě učím, ale je to nuda pro mě i pro žáky, žádná legrace, žádná interakce. Od rána mívám takový divný nervózní pocit, že je něco jinak než by mělo být, samou nervozitou bych někoho zakousla a nejradši sebe. A konec v nedohlednu.

Ani nevím, zda to mám spojit s chutěmi na alkohol, skoro bych řekla, že ne tak docela, že bych se takto cítila i kdybych alkoholik nebyla.

Včera jsem došla k rozhodnutí navštívit psychiatra a nechat si předepsat něco na zmírnění té nervozity. Lékařka byla velmi chápavá, vylíčila jsem jí celkem popravdě i svůj boj s alkoholem a sama mi říkala, že rozhodně nejsem v ordinaci první s takovými pocity. Že tam má nyní desítky případů lidí, kteří dlouho léky nepotřebovali a nyní ji vyhledali.

No resumé je: dostala jsem slabá antidepresiva, už jsem je kdysi brala. Plus nějaká doporučení na vitamíny apod. Tak snad to za nějakých pár dní bude lepší...

Ivi, kdybych Ti mohla pomoci, jakože nemám jak, tak bych to hrozně ráda udělala.

Takhle Ti mohu jen říct: Drž se, myslím na Tebe. Nejsi v tom sama. Sice jsem nepřišla o práci, ale taky neprožívám úplně nejlepší časy.

Bojuju jak to jde, někdy pohoda, někdy hrůza, furt nejvíc pomáhá řád, práce, pohyb, pobyt venku...

Držte se i vy ostatní!

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Karolína - 11/03/2021 08:09

---

Ahojky holky, přidávám se k Vám, ohledně lásky ke chmurnému, sychravému počasí. Dnes značka ideál. Poslední dny podléhám kovidové depce, bojím se. Ještě jsem viráka neměla a co vysílají média je šílené. Snažím se cíleně nekoukat na zprávy, ale stejně to útočí na facebooku a všude, co otevřu. Jsem věřící a vím, že vše, co se děje, má hluboký smysl. Na chlast chuť nemám, držím se svého nového zjištění, že to chutná pořád stejně a je po tom pořád stejně blbě :-). U nás jsou teď jarňáky, už se těším, až bude po nich a nastane zase nějaký řád, který se snažím dělat i v běžných činnostech. Klíčové body jsou procházky se psy, vaření oběda, odpolední šlofik :-).

Myslím na Vás.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Gennosuke - 11/03/2021 08:28

---

David napsal:

Všude se píše, že nejhorší abstinční příznaky jsou druhý den po vysazení alkoholu a třetí až čtvrtý den mizí. Já mám naprosto jinou zkušenost.

Ber to tak ze nejsou dva stejni alkoholici a kazdy to mame nastavene jinak a kazdy fungujeme trochu jinak. Nejsi sam kdo ma tyhle "opozdene" abstaky. V kazdem pripade ale zkus zatnout zuby a zvladnout to - s kazdym prepitym abstakem si zvysujes riziko ze ten nasledujici uz muze skoncit hospitalizaci :-).

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Karolína - 11/03/2021 08:38

---

Davide, mně bylo při mých pokusech nejhůř vždy 4. den. Nic tragického, spíš jen trávicí problémy a taková neuzemněnost, neukotvenost, nedokážu to přesně popsat.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Edna - 11/03/2021 08:59

---

Za mě nejhorší den 2. Den jedna jsem překonala vždy, pila jsem obden. Ode dne 2 do cca dne 5 šílené pocení, zimnice, třes nohou, rukou... Ale i dnes den tuším 79 se mi občas klepou ruce a vypadávají mi věci z rukou. Ale jakmile se do nějaké práce pustím, po chvíli to přejde. Snažím se na to moc nemyslet, neanalyzovat. Prostě jedu jako stroj. A dámy, pro mě dnešní zatažený den také ideál! A kdyby ještě navečer či v moci trochu sprchlo a dešťové kapky mi bušily na neumytá okna, to by se mi krásně usínalo:). Mějte fajn den, já jdu učit on-line.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ivana - 11/03/2021 10:51

---

Michal napsal:

Ivano, pokud umíš trošku anglický najdi si YouTube kanál Shaan Kassam. Bude Ti víc než užitečný. Nebo bych Ti na tady tu tematiku mohl napsat důležité informace sám, ale to bych tady zaplácal celý, ale panických atak, úzkostí a podobných stavů se dá zbavit a to napořád, ale trvá to a hlavně člověk musí znát celou problematiku, proč to je, co se děje v těle, jak reagovat, opravdu to funguje :) bez psychofarmak. Škoda že jsem to nevěděl vše před lety. Ale raději někdy než nikdy :)

Michale, díky za info, za těch 15 let jsem zkoušela snad všechno, jak se říká : V zdravém těle zdravý duch. Je spousta příčin a důsledků, které to vyvolávají. Já je bohužel přitahuju v celém rozsahu. Smůla a k tomu genetika. A tahle doba a její dopad je vražedný.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Petr Hrdlička - 12/03/2021 18:09

---

Ivana napsal:

Michal napsal:

Ivano, pokud umíš trošku anglicky najdi si YouTube kanál Shaan Kassam. Bude Ti víc než užitečný. Nebo bych Ti na tady tu tematiku mohl napsat důležité informace sám, ale to bych tady zaplácal celý, ale panických atak, úzkostí a podobných stavů se dá zbavit a to napořád, ale trvá to a hlavně člověk musí znát celou problematiku, proč to je, co se děje v těle, jak reagovat, opravdu to funguje :) bez psychofarmak. Škoda že jsem to nevěděl vše před lety. Ale raději někdy než nikdy :)

Michale, díky za info, za těch 15 let jsem zkoušela snad všechno, jak se říká : V zdravém těle zdravý duch. Je spousta příčin a důsledků, které to vyvolávají. Já je bohužel přitahuju v celém rozsahu. Smůla a k tomu genetika. A tahle doba a její dopad je vražedný.

Fakt je, že tahle doba je mimořádně stresující. Nedivím se, že se počet sebevražd extrémně zvýšil. Ale nepiju i přes to, že je šílená doba, protože vím, že alkohol by moje pocity ještě zhoršil.

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 12/03/2021 22:40

Na druhou stranu já to беру takhle, že když i v této blbě době, která ještě potvrdí člověk abstinuje a vydrží, tak zase svoji abstinenci posílí :), teď to doslova vybízí chlastat doma, taky si myslím, že budou plně léčebny, začínají pít ve velkém i ti, kteří předtím s alkoholem problém neměli. Takže střízlivé myslí zdar, přenechám to "odvážnějším". :)

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Petr Hrdlička - 18/03/2021 14:25

Michal napsal:

Na druhou stranu já to беру takhle, že když i v této blbě době, která ještě potvrdí člověk abstinuje a vydrží, tak zase svoji abstinenci posílí :), teď to doslova vybízí chlastat doma, taky si myslím, že budou plně léčebny, začínají pít ve velkém i ti, kteří předtím s alkoholem problém neměli. Takže střízlivé myslí zdar, přenechám to "odvážnějším". :)

Taky to tak беру, že tahle hrozná doba zoceluje moji abstinenci. Držím 80. den, i když chuť občas zaútočí. Zvláště v poslední době mi v hlavě proběhne myšlenka, že kdybych se napil, dokázala bych to tentokrát kontrolovat a nepadnul bych do toho. Víam, blbost, spadl bych do toho hned.

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Sochař - 18/03/2021 20:57

Od 1. května nepiju, už mi to problémy nedělá a to byly roky pokusů a selhání.

Po těch x letech v kolotoči nabití a kocovin, kdy jsem ovšem v mráкотný kocovině zíral na tyhle řádky, jsem tu narazil na něčí větu /možná Pert/.

Základní je nepít vůbec, ne pořád zkoušet pít méně nebo jinak nebo kdoví co.

To byl ten předěl.

Od toho jsem se odpích.

Pak Antabus, AA, psal jsem sem jak fretka a rok a dva měsíce dobrý, nepil jsem, pak jsem to "vyléčený" zkusil, obě ty možnosti: 1/ hospoda, kamarádi, holky, pivo, hudba, celý ten dříve radostný folklór

2/ druhy soustředěná krásná samota u vína -

ale nenásledovala bujarost, osvobození ani lehkost - jen pokračující průšvih, tíseň, depky, chmury.

Pití pro pití, bez radosti.

Alkohol se časem mění v depresant a nedá se s tím nic dělat.

No a toho prvního května, náhodné datum to nastalo, abstinence úplná, a od té doby to jde, párkrát pro jistotu Antabus, ten si nemůžu vynachválit, ze cviku návštěvy AA a velmi důležité čtení zde, velká pomoc od mnohých, od Stopky, Gennosuke/a/ a samozřejmě vyzretého Krtka.

A ohromně si blahopřeju, že nepiju právě během téhle covidové přeháňky, to by byl fakt skok do šílenství chmur, kdy pak vklouznete do rakve jako do ulehčení, řekl bych.

Moc vás tu všechny zdravím!

Jde to.

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil krtko - 18/03/2021 23:50

---

Ahoj Sochaříku. Kvůli tebe som sa musel prihlásiť. Som rád, že si sa po dlhej dobe ozval. Nech sa ti darí. Držím palce.

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Gennosuke - 19/03/2021 16:55

---

Ahoj Sochari, jsem moc rad ze jsi se ozval! Stale se snazim sem alespon obcas nakouknout a neco napsat a casto myslim na Tebe, Vcelare, Santalku, Zdena... co asi delate a jak se Vam dari. Co dodat? Jsi dobrej! A desne moc drzim palce at se dal dari! A nekdy se zase ozvi ;-).

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil krtko - 19/03/2021 18:29

---

A čo asi robia naše hrdličky, Ladis a Prudence

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Edna - 20/03/2021 07:14

---

Pro Ivanu: Ivanko, prosím, dej vědět, že jsi v pořádku!

Tady je jednoduché dostat se do slovních přestřelek, tím spíš, že nevidíš svého oponenta. Naživo by leckdo možná odvahu nenašel. Tím ale spíš, když se najde skupina lidí, kteří se navzájem znají a jistým způsobem podporují, ono se pak lehce stane, že se někdo příliš odbrzdí a je k nezastavení.

Nic z toho nemá vliv na naše životy, jde jen o tlachání a prázdná slova.

Abych celému fóru nekřivdila, to v žádném případě! Mně zde pomohlo tolik lidí, mnohé vaše příběhy jsou neskutečně motivační- jak negativně, tak pozitivně.

Ale zcela jistě je lepší najít pro pomoc v odvykání skutečného odborníka, než se zde dostávat do zbytečných diskuzí, číst názory psychologů amatérů, jejichž jedinou průpravou k rozborům je pár let či měsíců nepití, a i to kdoví jestli. Abstinence bohužel nezaručuje, že člověk se nebude chovat na anonymní diskuzi jako hulvát, to každý zná z FB a podobných sociálních sítí. A je jedno, zda se to stane na diskuzním fóru o vaření nebo o cestování... Všude jsou fajn lidé i lidé, co si rádi honí triko. Vzorek populace je všude stejný.

Ivanko, prosím, ozvi se, máš ode mě mail.

Tuhle obecně blbou a víceméně pro všechny složitou dobu zvládneš líp bez alkoholu, to přece víš.

Nic Ti nestojí za to, spadnout do toho znovu.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Gennosuke - 20/03/2021 12:39

---

Edna napsal:

PTím ale spíš, když se najde skupina lidí, kteří se navzájem znají a jistým způsobem podporují, ono se pak lehce stane, že se někdo příliš odbrzdí a je k nezastavení.

Ono je to těžké :-(. Ale jsme na fóru pro alkoholiky - lidé co sem píšou jsou velice často nemocní, mají rozbitou a porouchanou psychiku, trápení a problémy... je jedno jak tomu budeme říkat. Někteří už pochopili že je zle a jsou vydesení a zoufali, jini teprve zjistují jak moc hluboká a nebezpečná je bazína do které zapadli. To je vybusná kombinace a když k tomu přidáš že spousta alkoholiků jsou precitliveli a reagují naprosto neadekvátně i na první pohled nevinne podněty tak je zadeláno. Chce to držet si odstup a nadhled ale není to snadné. Sam se necítím dobře když sem píše člověk který je ocividně v koncích a já na něj reaguju obsahem o kterém vím že ho rozhodí ještě mnohem víc - ale beru to tak že je lepší říct pravdu a popsat věci jak se mají nez lhat a dávat falešné naděje a marná povzbuzení :-(.

A někdy člověk který je v koncích až časem pochopí... stále si pamatuju jak se tady do mě kdysi dávno nemilosrdně pustili Krtek a myslím že Pavel :-). Sedel jsem u monitoru, skripal jsem zubama a vztekly jsem drtil nadávky na ty ozrale dementy a jejich blabolení a amatérské psychoanalýzy :-). Trvalo to rok než jsem poznal že oba panové měli pravdu. Uplně ve všem co mi tehdy napsali. To jen já tehdy nebyl ve stavu abych pochopil co se mi snažili říct... není to sranda s alkoholikama :laugh:

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Edna - 20/03/2021 12:47

---

Vím, vím, vím.

Absolutně rozumím. Napsal jsi to slušně, hezky, empaticky a citlivě. Takto to má být a děkuju Ti za to.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Edna - 20/03/2021 13:03

---

S tím člověkem v koncích...

nemyslím, že existuje must, jak a kdy komu co říct. Jsme zde všichni jen lidé.

Někdy můžeš pravdou pomoci, někdy velmi ublížit.

Na to právě jsou školení odborníci.

I tam to může být krok mimo, ale bude to výrazně menší procento.

Já minulý týden měla recidivu. Myslíte, že jsem od terapeutky vyslechla, že jsem kráva? Ne, ubíralo se to úplně jinam.

Někdy můžeš chtít pomoci, ale nakonec nepomůžeš. Je třeba být v tom opatrný, je třeba vědět, co kdy a kam může člověka zavést.

Nejsem nějaký fanatický zastávce psychologů, osobních koučů apod...

Ale někdy mohu pomoci a někdy ublížit. A já bych se velice bála ublížit...

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Edna - 20/03/2021 13:20

---

Ještě k odborníkům.

Titul není všechno.

Nechci tu zmiňovat to školství, to je celkově takové panoptikum.

Ale učím skoro 30 let, něco o školství vím.

Přijde člověk se dvěma tituly. Mgr. et Mgr. Nebo Mgr. et ing. Třeba takový čtyřicátník.

Dostane třídu 25 dětí.

Plácá se v tom jako ryba na suchu. Problémy s rodiči, problémy s dětmi. Po zkušebce končí. Vedení mu řekne: Jste šikovný, ale u nás je vás škoda...

A pak přijde holčina, co váží 40 kg i s postelí, studentka ve 3. ročníku PdF a jede jako fretka. Zeptá se na tak max nějakou úředničinu, ale je zcela samostatná.

Takže odborník adiktolog a odborník adiktolog může být dost rozdíl.

Titul není nic.

Je to osobnost, co tvoří dobrého adiktologa.

Btw, chtěla jsem jít na setkání AA. Nyní vše zrušeno, jen Skype.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Gennosuke - 20/03/2021 13:27

---

Edna napsal:

Já minulý týden měla recidivu. Myslíte, že jsem od terapeutky vyslechla, že jsem kráva? Ne, ubíralo se to úplně jinam.

Nechtěl jsem komentovat ale když jsi to natukla... co už :-). Jasně že jsi si nevyslechla že jsi kráva - protože nejsi! Jako alkoholická jsi se odhodlala pustit do boje o znovuzískání kontroly. S prací kterou děláš (já ji děláš 2 roky a měl jsem dost :-)) a za náročné karanténní situace která konkrétně na Tebe nutně těžce dopadá. A Ty jsi přesto zvládla abstinovat několik měsíců. Nejsem psycholog (ani amatérsky :-)) ale podivám se na Tve příspěvky tady na fóru a cítím z nich jak se vyvíjíš k lepšímu a pracuješ na sobě. Recidiva? Za takhle situace? Odvykání alkoholu je o recidivách - jsou součástí odvykání a patří k němu. Není problém upadnout a sklouznout zpět když se stále pohybuješ vpřed.

Ale píšou sem lidé kteří to mají jinak :-(. Lidé co se v tom placají už například několik let a pomalu a jistě se jejich stav zhoršuje. To psaní sem je jejich volání o pomoc a teď jak na ně reagovat? Neboj se to bude dobře, jsi moc sílovitá/sílovitá vzdyt je to teprve padesátá recidiva za poslední rok a i ty abstinky zatím zvládáš... :-(. Ufff... já vím že je to asi osklivý ale jsem zastáncem názoru že tvrdá a nemilosrdná pravda je lepší. Ublíží, bolí, je krutá ale stále je maláček nepatrná naděje že to dotyčným pomůže "rozsvítit" v hlavě.

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Edna - 20/03/2021 14:13

---

Genno,píšeš tak, jako bys ty dva tituly z psychologie měl v kapse a ode mně velké díky. Nemám co dodat, jakákoli slova by jen rozmělnila, že jsi to věčně shrnul.

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil stef - 22/03/2021 09:37

---

Ahojte, nepoznate niekto prosim dobrego psychiatra/psychiatricku v Brne na alkoholizmus ? ja posledny polrok som pil kazdy 2 den, fut sami rozbehne ten craving, ze som jak posadnuty, mo proste to co tady vypisujem cca 7 rokov ci ako.

Vcera som si volal zachranku lebo po dni ked som ltt sa daval dokoopy po prechlstanom stvrku piatku som vcera pil zas a v noci som si uz musel volat rychlou stym ze som sa citil infarktove stavy, tak ma zjazdili i v zavhranke i na internom, lenze fakt tie sracky cravingove boli pre mna neodolatelne, tak potrebujem niekomu zavolat, co mam delat, ked si to so mnou robi co chce, uz 1 liecenie mam za sebou, aa na mna ani psycholog nefunguje, furt len ked otom tam kecam sa mi rozbehne bazenie, tak musim to neviem ako skusit, ja neviem PL niekomu pomoze na 4ty x, mam dlhy ktore splacam uz roky, lebo chlastam ze, tak neviem co je naspravnejsie, psychiater ma jedine posle do liecebne, kd emi povedia ze somna to sam. ALe prost emusim nieco udelat, necem pit, ale stve ma ze som skusal furt daco a nic nefunguje, tak mam dalsiu motivation po vcerajsej noci na internom na kapackach. Neviem preco ludia tak nechapu ze clovek ma sakra problem ked je alkoholik, hlupa spolocnost, napisal by som skaredsie slovo, proste nemozem pit ani kvapku ok, ale kua prakticky to chcem dokazovat uz

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Michal - 22/03/2021 13:43

---

Stefe kamaráde ahoj! Jsem rád, že píšeš na druhou stranu jsem nerad, co píšeš. Myslím, že po tolika letech Ti nikdo neporadí nic jiného než co už dávno víš. Před pár lety jsi psal, "nevydržím nepít déle než 2 týdny", teď píšeš, že jíš pil půl roku on den. Takže jsi na tom mnohem hůře než původně. Veškeré kontakty najdeš na internetu, psychiatry, recenze, různé linky, poradny, psychiatry, ale chci se zeptat, co cítíš den druhý den při cravingu? A co děláš pro to, aby jsi ho zvládnul? A ještě jedna věc asi nejpodstatnější jsi vůbec rozhodnutý se už NIKDY nenapít? Víš moc dobře, že jsem na tom byl podobně jako ty, zvládnul jsem to já, zvládneš to i ty, ale to rozhodnutí musí být striktní, musíš ho myslet vážně a být rozhodnutý udělat cokoliv, aby jsi se závislosti zbavil...

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Jánty - 22/03/2021 14:58

---

Ahoj vespolek,

patrně na tom nejsem tak zle, ale chtěl jsem napsat, že včera jsem měl krizovku, emocionální vztahový psychostres po telefonátu s blízkým z rodiny a že mne to úplně opět dožralo až do vnitřní agrese a nepříčetnosti, ale že jsem odolal a neuvažoval jsem vůbec aktivovat bažení s cílem si navodit jen tak "pohodičku" a snažím se stále abstinovat (nespal jsem kvůli tomu asi do 3-4h ráno a šrotoval mi vztek v hlavě, ale zpracoval jsem to a v ten moment jsem usnul).

Tak jsem si to napsal a cítím se hned líp.

Pomohl mi také tento článek.

LINK:

[https://www.lidovky.cz/relax/zdravi/zavislost-dobre-nahradi-narocny-konicek-rika-psihiatr.A180523\\_112555\\_In-zdravi\\_ape](https://www.lidovky.cz/relax/zdravi/zavislost-dobre-nahradi-narocny-konicek-rika-psihiatr.A180523_112555_In-zdravi_ape)

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Jánty - 23/03/2021 10:22

---

Ranní ptáče bez lahváče, moc daleko doskáče.

Kdo abstinuje, má za tři.

Čistý dům, pro alkoholika zlatý dům.

Zdar jak Brno! To dám!

Jsou dobré slogany, ale nevím jestli i takový rétor jako Honoré de Balzac si svojí brilancí se slovy uchoval střízlivost.

Bude to asi dost řemeslo a řemeslo se musí vyučit a praktikovat, aby člověk dosáhl nějakých výsledků. Dávám alkoholismu a jeho bažení rok max. roky dva. A spoléhám na to co tu někdo napsal, že čím déle od svého posledního pití jsme, tím se zlepšuje celkový stav a náhled.

Pěkný úterý a suchý dům přeju.

=====



## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Pan HO - 23/03/2021 11:05

---

Hojte ,

moc tu nepíšu a když jsem psal naposledy(před několika lety) celkem jsem si z toho dělal srandu. A staří místní bardové to věděli a psali mi pravdu :D Tohle fórum tak jak spousta ostatních lidí čtu mnoho let , spousta lidí jako bych znal osobně(namátkou ladis,sochař,pert, paní mertosová atd...)

No co napsat , né že bych chlastal nějakou extraligu to né, ale prostě do toho padám respektive podle Nohavici lezu na ten kopec... Pivka už moc nestačí a když tak jen ty nejsilnější z lídlu (maj 7.8 normální 12tka ma 5) a to jich musím zvalit aspoň 6 . Nebo piju sedmičku portského ale to už taky nestačí a proložím to placačkou vodky. Žena už to celkem nedává no a vyvrcholilo to 1.3 kdy jsem ji v opileckém bezvědomí řekl před dětma, že s ní nechci žít a že ji nemám rád. No prostě psycho. Do hospody moc nechodím jenže když jsem v posledních letech šel tak to dopadlo tak , že jsem se porval nebo udělal jiný průser. Nejhorší na tom je , že abych ten stav vydýchal tak jsem do sebe klopil neurol tedy benzáky :D A jak tu píše někde Michal , to jsou opravdu suveréně nejhorší abstáky .A já to vím, protože jsem vyzkoušel všechny možné drogy co šly od roku 2000 sehnat :D Pervitin je proti odvykačce z benzáku procházka růžovým sadem. Nicméně jsem to ukočiroval a od 1.3 jsem téměř čistý. Místo chlastu si dám travku , ale s tou není problém , několikrát už sem na pár let přestal a potom se k ní vrátil. Proti závislosti na chlastu je to pohodka i co do jakýchkoliv následků. Dnes je mi 40+ vidím kolem sebe samé ochlasty(jak já) a začínám zjišťovat, že takhle ne.

Nejhorší je, že si člověk myslí, že tím, že začne číst toto fórum, že se to tak nějak vyřeší za něj.

Ani hovno. Možná je to i horší , protože si člověk řekne, že jsou tady lidi na tom daleko hůř tak proč bych si nedal že. Lhát si do kapsy to umí pijáci velice dobře. I naslouchat tomu našeptávači vzadu v hlavě :D Snažím se na sobě makat , teď když skoro měsíc nepiju jsem konečně pochopil co je to bažení a snažím se s tím pracovat. Manželka se mi snaží pomoci a celkem se jí divím , že mě ještě nevyhodila, protože těch průserů a drog co jsem zvalil je fakt hodně. Vyvolalo mi to panické ataky (díky bohu už jsou pryč) a jednu dobu už na mě mluvily hlasy(to když jsem pervitin brzdil slivovicí , travkou a neurolem ). No chtěl jsem jenom tak napsat , že toto fórum je dobrou inspirací , ale člověk si tu střízlivost musí vybojovat sám v hlavě. Hlavně pokorou , kterou jsem spousta let neměl. Díky za tohle fórum

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Edna - 23/03/2021 11:42

---

Připadá mi vtipná Vaše přezdívka. Pan HO...

Píšete, že jste/jsi psal sem již před pár lety. Asi vizionář? Kdo mohl vědět, že v roce 2021 HO budeme mít skoro všichni.

Jo, před pár lety.

To jsme ještě vídávali každý den živé duše. Teď sedíme na prdeli a povídáme si na Google Meet s barevnými lentilkami.

---

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Pan HO - 23/03/2021 11:51

---

Ještě bych doplnil, že alkohol jsem pil v té době co to vrcholilo tak co druhý den a právě už třeba 0.5l tvrdýho, nebo piva nebo to portské. Piju doma když má žena dvanáctku a to tím stylem že v osm ráno jsem se zlíl třeba do desíti nebo jedenácti dopo abych potom celé odpoledne střízlivěl tak aby to na mě večer už moc nešlo poznat. Nebo když si žena chtěla dát vínko, tak jsem si koupil bokem něco abych to přizivil, protože to co jsem pil před ní mi nestačilo. No a různé schovky nebo při venčení psa do stánku atd... Klasika. Ráno jsem byl vždy střízlivý nebo jsem si to aspoň myslel. Ale prostě na tu "mou hladinku" jsem v poslední době potřeboval výrazně víc alkoholu než kdysi (kde jsou ty časy co mi po třech 11tkách bylo zle :D). Navíc v opilosti jsem potom vypisoval kraviny kde komu, co jsem dělal za binec s děckama ani nemluvě. A druhý den depky co jsem to zas udělal komu co napsal no prostě klasika. Nejhorší ze všeho jsou asi ty deprese po chlastu, zvlášť když se zadařilo pár dnů chlastat po sobě. To byl opravdu očistec a potom únava, nevykonnost v práci a zdravotní problémy jako kožní problémy, žaludeční. Snažil jsem se držet dietu kdy nejíte třeba od 8 večer do oběda, no všechno dobrý snídat nepotřebuju jenže když jsem přišel z práce a místo oběda si dal tvrdé asi si každý dokáže představit co to semnou udělalo. Každopádně teď se snažím a zkusím nepít i celý duben a nějak už to kočírovat. Neříkám, že jsem úplný alkoholik, protože hodně jezdím autem a pracuju duševně takže to musím být střízlivý, ale prostě začal jsem vnímat, že ten vrchol kopce nemusí být daleko a potom je to už jen cesta dolů do pekel. Jestli selžu půjdu cestou AA, psychologa, antabus a léčebnu snad nee. Je kolem 40 a všímám si i u mých známých a kamarádů, že je to ta rozhodná doba kdy je dobré se na ten chlast vykašlat než to člověka přeroste, jestli už ho to nepřerostlo. Každopádně držím palce všem co se snaží abstinovat, co si pamatuju spousta lidí co tu psala do toho spadla znova.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Pan HO - 23/03/2021 11:57

---

EDNA: Tak zrovna ta přezdívka pan HO, je z mé oblíbené knihy a nemá souvislost s Home Office :D I když jo v této době je to příhodné. Já jsem spíš samotář navíc pracující u PC takže mě ta doba nějak moc nevadí. S rodinou výletíme pořád stejně, stejně tak i kešky lovíme a nějaký zátaras na cestě takticky objedm když už musíme. Ale i když jsem očkovaný snažím se dodržovat ty smysluplná opatření, protože mám něco do činění se zdravotnictvím a je to masakr co se děje...

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Jánty - 23/03/2021 12:23

---

Ahoj vespolek,  
tento web jen dokazuje, že osudy alkoholiků jsou nespočetné. Navíc prý alkoholová závislost je nespravedlivá. Každý holt bojuje s jinou intenzitou závislosti. Přeju dobrou sebeobranu ve stylu Aikido či Karate, které jsem trochu dělal a mám již hodně vzdálené zkušenosti s překonáváním fyzické námahy a soustředění. Nevím jestli to je plus nebo mínus, bývalí sportovci pak jdou bohužel i na alkohol dost sportovním způsobem.  
Holt neuvědomují si, že alkohol je vnitřní součást a tím, že ho porazí jaksi největším rozdílem vypitých sklenic, si jen zvýší závislost, nikoli sportovní odolnost a fitness formu.  
Tříměsíční abstinents.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Pan HO - 23/03/2021 12:38

---

Jánty: Tak to máš docela pravdu, já v mládí vrcholově sportoval takže na dřinu a nějaké to nepohodlí jsem byl zvyklý :D No dalších 20 let jsem to tělo trénoval poněkud jinak a teď mu to zkusím zase trošku vracet :D Jinak jeden z varovných příznaků co jsem měl bylo to , že i s jednou promilí jsem si připadal střízlivý. Mám možnost certifikovaného drageru , takže jsem testoval jestli ty různé alkokalkulačky sedí s mým tělesným odbouráváním. Kdybych se radši věnoval sportu, háčkování či sběru lesních plodů :D

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Jánty - 23/03/2021 12:50

---

Nějak to dopadne, každý jak umí.  
Zdar jak sviňa!

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Edna - 23/03/2021 12:51

---

Pane HO, ono je asi jedno, jakou ligu člověk pije. Jakmile už v tomto sportu přejde byť do i do nejnižší ligy, je to blbé.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Jánty - 23/03/2021 13:14

---

Ahoj všichni,  
přišlo mi humorné, že jsem teď jako tříměsíční "Á", tedy už skoro stodenní Áčko začal používat slova jako opilost, nebo "po ebrietě."  
Jestli to není nějaký Napoleonův syndrom posledního tažení stodenního císařství, ale nejsem Francouz abych měl napoleonský komplex, he he.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Edna - 23/03/2021 13:53

---

Stovka je fajn.  
Kousek od té potvory.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Jánty - 24/03/2021 01:51

---

Zase něco oduševnělého, už mi trochu teda přeskakuje asi v palici. Z hlediska lidstva malý krok, ale z hlediska jednotlivce krok velký. Kolik jich začlo s pitím, zatímco já jsem skončil. No je to na čase fakt odpískat. Také nejde něco táhnout přes závit. S tím koněm co by mělo nahradit pití, ale něco bude. Začíná mi chybět to prázdné místo. Člověk má najednou dlouhé večery a něco musí dělat. Nálada není nic moc a jinou drogu nemám. Cigára mi nevyhovují protože na ně nejsem zvyklý a už se nenaučím. Už se těším na jaro jak malej jarda, ale zatím kde nic tu nic, akorát ptáci už ráno pěkně zpívají. Jo a došlo mi proč jste si dali název fora. Jde o carving-bažení, jsem to ale hlava gumová. Zdar jak sviňa.

---

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Pan HO - 24/03/2021 09:01

---

Jánty: Si poříd počítač nebo nějakou herní konzoli a hraj :D  
Dneska je tolik možností i když je lockdown co dělat.  
Jinak se taky těším na jaro, jsem si koupil nové kolo tak budu se synkem jezdit.

---

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Jánty - 24/03/2021 10:18

---

NJN, vono to nějak dopadne, a vo tom to je! No ne? Zdar a střízlivost především!

---

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Jánty - 24/03/2021 11:26

---

To byl teda dneska sen, že ho sem mám snad drzost napsat.  
Ale nenapíšu, he he. Dnes budu dle Nešpora. Střízlivý právě pro tento den. Střízlivosti zdar!

---

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Jánty - 25/03/2021 18:49

---

Ahoj,co napsat.Mám stovku dní bez piva za sebou.Ty 3 měsíce tedy utekly jak voda (kdyby vás to zajímalo) a najednou jsem někde kde jsem chtěl být a nevím co s tím. Nějak moc koumám o tom, co jako obnáší abstinovat a realizace praktických činností kulhá. Víím co by mi pomohlo zvládat fyziologicky abstinenci jako chůze, sport, zábava, společnost a sebezdokonalování a koníčky,ale vše fakt na nule. Možná je to právě stav nudy co mne přivedl k tomu popíjení piv někde večer, kdy jsem právě nevěděl co s načatým večerem.

Asi nouze naučila i Dalibora housti. A ještě tedy zakusím jaksi větší nouzi,no to teda "no nazdar" ale zatím to bylo asi moc lehké a bez úsilí a námahy asi nedojde ke změně.Zadarmo to nepude, to se mi akorát promítne to "zadarmo" do výsledku taky "zadarmo."

Tak hodně zdaru a abstinujte jak chcete a umíte.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Anavi - 30/03/2021 09:07

---

Díky stresu, ničivým okolnostem, beznaději v covidové době. Den 11 znova a .....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 30/03/2021 13:48

---

Ahoj Ivco,

Jsem moc rada, ze jsi se rozhodla znovu bojovat.

Spadnout na hubu je daleko jednodussi, nez se zvednout a jit. :)

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Honza - 31/03/2021 00:57

---

Ahoj, přišel jsem sem probrat pár svých věcí s tou neřestí alkohol s kterou mám taky co do činění. Ted' od Vánoc jsem se nenapil, ale mám zas problémy s nudou. Nemám ani rád a organizaci a ani společenské kontakty a kulturu. Do toho také ten covid.Nejhorší byli ty první dva měsíce v roce, odvykačka a ještě izolace. Březen jsem již zvládl lépe a nyní už je po časové změně i lepší počasí. Veselejší nálada mne ovšem zpravidla vede k pití víc než špatná nálada. Pocit momentálního uspokojení je nebezpečný k lapsu. To jsem se dočetl je jednorázové selhání,ale ihned druhý den obnovení své abstinence.O relapsu vůbec neuvažuji.To se mi stávalo, při postupné ztrátě motivace s kterou jsem vnitřně nic nedělal a pak přišel laps a stal se z něj relaps.Máte také potíže s nudou?Alkoholu hováčí člověk většinou vyhledával ten alkohol, aby zabil nudu, teda alespoň já a zatím jsem to nenahradil ani vyžíváním se v pořádkumiluvnosti a organizováním si života ani větší kulturní aktivitě a více kontaktu s lidmi ani tedy tím zabavením se nějak z té hrozné nudy jak umí češi.P.S.-změnil jsem si jméno asi jste to poznali z Janty.Kdo má chuť napsat tak klidně, jinak ať to nikdo neláme přes koleno, nemusím dostat odpověď, na tom má zabavenost nevisí.Frajerce nahoře co tedy měla laps přeju ať z toho není relaps, tohle znám až moc důvěrně, měl jsem tyhle etapy vlastně celé moje pití, takže nic mimořádného asi u nás alkoholiků. Jen s tím něco dělat a posunout se dál.A co do toho dotazu na ambulanti léčbu

alkoholismu, nevím, nemám zkušenost, vše si dělám na koleně doma a pak sem píšu jak se nudím, no.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Anavi - 31/03/2021 10:16

---

Ahoj Honzo,

nuda je jen výmluva. V Covidu i po Covidu. Já musím pořád něco dělat, kuti, vymýšlet nesmím se nudit.....Doma mám rotoped, cvičební plošinu, činky, jezdím všude na kole, atd....musím cvičit, abych se mohla hýbat. Sportem k trvalé invaliditě. Hlavně je už venku pěkně...opravdu se dá dělat spousta věcí.

A k ambulantní léčbě, jde to. Od vánoc nepiješ, tak super.

Nebudu se opakovat...toto vlákno jsem založila já....přečti si můj příběh....je v něm varování i poučení....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Honza - 31/03/2021 11:29

---

Hlavně se do toho znovu nezamotat. Tím myslím sebe jakožto i kohokoliv zde na tomto webu.Moje obtíže s nudou se dají řešit, vím to. Přesto se v tom motám. Každý má svou achylovu patu.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Ja - 31/03/2021 12:02

---

Honza napsal:

Hlavně se do toho znovu nezamotat. Tím myslím sebe jakožto i kohokoliv zde na tomto webu.Moje obtíže s nudou se dají řešit, vím to. Přesto se v tom motám. "Každý má svou achylovu patu."

Honzo/Jano,

..."ale nie každý má Achillovu fľašu!"... :ohmy:

:silly: :woohoo:

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil MichalB - 06/04/2021 16:55

---

Anavi napsal:

Díky stresu, ničivým okolnostem, beznaději v covidové době. Den 11 znova a .....

To je jen výmluva. Lide, co nejsou alkoholici a neuzivají drogy (ani tzv. relaxacne, obcasne) se ze stresu nejdou napít. Hlavu vzhuru. Nakonec vse dobre dopadne a pokud to ne, pak to jeste neni konec ;).

---

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Honza - 06/04/2021 17:20

---

Vidím tu aktivity, nějak nemám chuť přispívat do svého fóra, tak to berte s rezervou. Moje asi 4 měsíce bez 14 dnů trvající abstinence mi přihrála do kapsy spoustu peněz za nevypitá piva tedy počítám tak 105 dnů po pěti pivech denně je 5 000Kč nebo 7200Kč,tím mi abstinence vrátila zpět 525h střízlivého času, každý den jsem dostal vráceno tak třetinu bdělého dne.To je super.Peníze není jediná věc proč to dělám a nepíšu to abych se chlubil, jen že je to potěšitelný efekt.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Anavi - 06/04/2021 18:59

---

MichalB napsal:

Anavi napsal:

Díky stresu, ničivým okolnostem, beznadějí v covidové době. Den 11 znova a .....

To je jen výmluva. Lide, co nejsou alkoholici a neuzivají drogy (ani tzv. relaxacne, obcasne) se ze stresu nejdou napít. Hlavu vzhuru. Nakonec vse dobre dopadne a pokud to ne, pak to jeste neni konec ;).

V mém případě to výmluva není.....jseš vedle.....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Honza - 06/04/2021 21:47

---

Ahoj, z tvého psaní není poznat jestli si začla pít rovnou tak jak si byla zvyklá,tak bych teda okamžitě teda konal být tebou,podle mně ta paměť jednou v hlavě už je a víceméně se to navrací tam kde to bylo i když třeba jakoby "zkušeněji" a opatrněji, ale to množství tedy je zhruba podobné, zvláště po týdnech měsících, je vlastně úplně stejné, to je moje zkušenost.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Honza - 06/04/2021 22:51

---

Anavi napsal:

Ahoj Honzo,

nuda je jen výmluva. V Covidu i po Covidu. Já musím pořád něco dělat, kutit, vymýšlet nesmím se nudit.....

---

Zlatá slova, nyní se moje pošramocená dušička dostala do reaktivné emoční povelikonční krize. Celý dnešek jsem to zpracovával. Než mi teda došlo, že jsem se měl raději věnovat nějaké uspokojujivé činnosti s okamžitými výsledky než rekapitulaci a vyhodnocování si setkání co mně emočně rozčílilo. Vzpomněl jsem si i na radu, že závislost nahradí velký kůň jako koníček.

Uvědomil jsem si, že umím spoustu věcí, mám široký zájem o spoustu věcí, ale dlouho už se ničím pořádně nezabývám a nemůžu tedy z toho mít pocit spokojenosti, že jsem alespoň průměrně v něčem dobrý.

Potom jsem si pustil Dr.Cajthamlovou a ta vzpomínala na pořad Jste co jíte a sdělila, že to byla ztráta času a že ji nutili dělat a říkat dle scénáře, ale že nejsem to co jíme, ale že je to genetika a je to z výzkumu dvojčat. Prostředí a výchova tedy není asi nejpodstatnější, ale genetické dispozice. Tedy když je někdo subtilní, tak jen tak snadno neztloustne, když má robustní postavu tak i jen tak snadno ztloustne.

Takže asi než se válcovat okolnostmi, tak je lepší dělat nějakou tu fyzickou aktivitu 24h po tom co utrpěl prohru nebo emoční otřes a druhý den už to bude fyziologicky klidný. Mně si to tělo pamatuje do druhého dne, zejména přesně největší nápor je ve stejnou denní dobu jako trvala ta expozice napětí a stresu předchozího dne. Pak to třeba i večer opadne, asi podobně jako se uzdravím z únavy, fyzické tak emocionální.

Já jsem fyzický typ a funguje na mne vytrvalostní sport. Chůze ano, ale ne po asfaltu, spíš v lese, kolo určitě, pak veslovací trenažer na malý nejmenší výkon, ale dlouho a podle návodu, plavání, sauna, tohle to je pro mne balzám. Někdo kdo má subtilní postavu tak třeba je to chůze, činnost po bytě, lítání s dětmi a kolem domu a komunikace se sousedy, cigárko, kavárny, četba knih, partnerský život. Co já vím.

Geny se prostě nezaprou. Je to vidět i třeba na bratřech Saudkových. Život jiný, jeden sportovec, druhý spíš domácí typ a postava v podstatě stejná, temperament, životní moudrost a názory vlastně stejné a oba se zabývali ženskými akty, jeden je kreslil asi podle modelu a druhý podle modelu fotil a jeden byl za cenu sebezapření monogamní, druhý popouštěl uzdu své přirozenosti až legendárně a příliš bujaře..

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Honza - 07/04/2021 01:48

---

Honza napsal:

Anavi napsal:

Ahoj Honzo,

nuda je jen výmluva. V Covidu i po Covidu. Já musím pořád něco dělat, kutit, vymýšlet nesmím se nudit.....

Zlatá slova, nyní se moje pošramocená dušička dostala do reaktivné emoční povelikonční krize. Celý dnešek jsem to zpracovával. Než mi teda došlo, že jsem se měl raději věnovat nějaké uspokojujivé činnosti s okamžitými výsledky než rekapitulaci a vyhodnocování si setkání co mně emočně rozčílilo.

No, tak co bych vám teď napsal do náhledu :-). Jsem to přehodnotil a jde to i naopak, takže prosím-tě ber to s rezervou. Mohl jsem to místo vyležení a zanalyzování také překonat domácími pracemi s okamžitou odměnou a stačilo by uběhnout 24 hodin od té expozice a pak by ten psycho emocionální stres fyziologicky opadnul.

Mít pořád aktivní závislost, tak si ještě naložím další stres z toho, že jsem ještě nedokázal přestat a že jen odkládám resty a zapíjím místo abych si je řešil hned druhý den v blahé paměti a zanalyzoval.



## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Anavi - 01/05/2021 12:22

---

Re: Zrušení vlákna

Dobrý den,

nechápu vaši neochotu. Prosím, zrušte to teď hned. Tak jako jsem to dobrovolně založila tak chci i dobrovolně skončit a mám dosti pádné důvody, asi tomu nechcete rozumět. Policii jsem to oznámila, ale asi mají něco jiného na práci. Jsem v takovém tlaku, že se to nedá vydržet. Zase se bojím chodit ven atd....Pokud tak neučiníte, budu nucena toto vše napsat na fórum....a to by nebylo moc dobré. Nebo mám začít psát oplzlosti do diskuze. Vy máte tu moc to vlákno odstranit, tak to prosím, udělejte.

Děkuji .....

----- Původní e-mail -----

Od: MUDr. Zbyněk Mlčoch

Komu: anavined@post.cz

Datum: 1. 5. 2021 10:43:53

Předmět: Re: Zrušení vlákna

Dobrý den.

Prosím ať mne kontaktuje Policie ČR formou datové schránky, na její doporučení vlákno smažu.

Děkuji Vám, že jste měn kontaktovala.

S pozdravem dr. Mlčoch.

---

MUDr. Zbyněk Mlčoch

(neurolog, bylinář a webmaster)

[www.BylinkovyDoktor.cz](http://www.BylinkovyDoktor.cz)

[www.BylinkyProVsechny.cz](http://www.BylinkyProVsechny.cz)

---

----- Původní e-mail -----

Od: anavined@post.cz

Komu: info@zbynekmlcoch.cz

Datum: 1. 5. 2021 10:40:35

Předmět: Zrušení vlákna

Dobrý den,

znovu Vás žádám o zrušení mého vlákna Abstinence:Jak žít po závislosti. Má na mne toxický vliv. Vede se tam slovní válka. Zhroutila jsem se ze všeho dění okolo. Prosím zrušte to!!!! Můžete to pro mne udělat? Nechci, aby si někdo četl mou zpověď a zneužíval toho. Upozorňovala jsem Vás na stalking, vůči mé osobě. Nevím jestli Vás kontaktovala PČR. Jsem na dně, začala jsem se zas zraňovat, prosím Vás odstraňte mé vlákno.....Je mi to líto, ale na foru si lidé už nepomáhají,ale škodí a to je pro mne ničující. Docházím na psych. už zase každý týden.

Re: Zrušení vlákna

Dobrý den.

Prosím ať mne kontaktuje Policie ČR formou datové schránky, na její doporučení vlákno smažu.

Děkuji Vám, že jste men kontaktovala.

S pozdravem dr. Mlčoch.

---

MUDr. Zbyněk Mlčoch  
(neurolog, bylinář a webmaster)  
www.BylinkovyDoktor.cz  
www.BylinkyProVsechny.cz

---

----- Původní e-mail -----

Od: anavined@post.cz  
Komu: info@zbynekmlcoch.cz  
Datum: 1. 5. 2021 10:40:35  
Předmět: Zrušení vlákna

Dobrý den,  
znovu Vás žádám o zrušení mého vlákna Abstinence:Jak žít po závislosti. Má na mne toxický vliv. Vede se tam slovní válka. Zhroutila jsem se ze všeho dění okolo. Prosím zrušte to!!!! Můžete to pro mne udělat? Nechci, aby si někdo četl mou zpověď a zneužíval toho. Upozorňovala jsem Vás na stalking, vůči mé osobě. Nevím jestli Vás kontaktovala PČR. Jsem na dně, začala jsem se zas zraňovat, prosím Vás odstraňte mé vlákno.....Je mi to líto, ale na foru si lidé už nepomáhají,ale škodí a to je pro mne zničující. Docházím na psych. už zase každý týden.

Děkuji Anavi  
Rychlá odpověď

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Anavi - 01/05/2021 12:29

---

Chci jen upozornit, že založit vlákno je jednoduché, ale zrušit je už horší.  
Žádala jsem opakovaně MUDr. Mlčocha o zrušení, žádost byla podána ze závažných důvodů. Byla odmítnuta!!!!Proboha kde to jsme, svobodně jsem vlákno založila a svobodně ho chci zrušit. Ztratilo to pro mne smysl a ohrozilo mě to. Jsem zas strachy bez sebe.....byly jsem okolnostmi donucena vše sem napsat...snad to MUDr. Mlčoch splní. Kontaktovala jsem PČR a Bílý kruh bezpečí se kterým jsem v kontaktu. Tam mi bylo řečeno, že je to protiprávní...tak uvidíme...

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Pan HO - 03/05/2021 11:23

---

Nechci tedy zbytečně prudit, ale co se dá jednou do online světa už tam zůstane.

Již jenom proto, že i když to tady nějaký administrator zruší zůstane to vlákno v různých archivovacích stránkách...

Vlastně teď si to vlákno každý rád přečte znova.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Gennosuke - 03/05/2021 11:33

---

Anavi napsal:

Tam mi bylo řečeno, že je to protiprávní...tak uvidíme...

Ne, není to protiprávní. Protiprávní by to bylo v případě kdy je Te možné identifikovat na základě Tvého účtu tady na fóru. To není tento případ a to je důvod proč to police neřeší a řešit ani nebude!

Bez urážky prosím ale je tahle hysterie opravdu nutná? Očividně máš nějaký vážnější problém (což je mi velice líto :-() pokud se zhroutíš na základě pár příspěvků z anonymního fóra. Nebylo by lepší zablokovat si přístup na internet (nebo aspoň na alkoholik.cz) a dojít si někde pro odbornou pomoc?

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Anavi - 03/05/2021 14:08

---

Bez urážky, ten kdo to nezažil, to nemůže posuzovat a pochopit. Odborná pomoc? Odbornou pomoc mám ....pravidelně. A nejsou to výlevy uřívaných hysterik. Jen chci zmizet pod povrch.....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil pert - 03/05/2021 15:25

---

Anavi, máš letitou praxi. Dej si inzerát, někde v republice přece musíš najít uplatnění. S bytem ti tam někdo pomůže. Život na vesnici je balzám na nervy, pocházím z města a nikdy bych se doň nevrátil. Hlavně rozešli ty inzeráty, zůstat tam kde si není dobré, třeba blíž k tvým příbuzným, kdybys měla zas vařit někde ve školce jako kdysi psalas. Jinak nevím jak ti poradit, každý den něco podnikni, nějaký krok ke změně...

Drž se :kiss:

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Gennosuke - 03/05/2021 17:27

---

Anavi napsal:

A nejsou to výlevy ufnukané hysterky. Jen chci zmizet pod povrch.....

Nejsi hysterka a sakra dobre si uvedomuju ze jsi v nesmirne obtizne situaci ktera ted navíc nema ani rychle ani spolehlive reseni! Nejsem si vubec jisty jestli se da "zmizet pod povrch" tak jak si to predstavujes a obavam se ze ne - navíc co by to resilo? Zmizis pod povrch ale zadny z Tvych problemu ne :-(. Pises ze mas odbornou pomoc - nemuzes kontaktovat sveho lekare s tim ze mas krizi a potrebujes akutne pomoc?

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Anavi - 03/05/2021 19:44

---

a kytky

Anavi: Anavi: Kurva do piči, já uz ty zmrdy nemůžu vystát, je to ta dy všechno dojebaný na ntou....samé blitince a žvásty, kurva chci se bavit s normálníma lidma, bez těch zasranejch žvástů . Čím menší péro, tím větší EGO. Jděte už všichni do prdele i se všema Mlčochama a Nemlčochama....tady nikdo o skutečným pekle nemá ani ponětí.....kurva děte do prdele hned.....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Edna - 03/05/2021 20:04

---

Ivano, pokud to nepoženeš výš, nedáš do toho spoustu energie (zbytečné), nebudeš na PČR otravovat den co den... nestane se nic. Tohle je boj s větrnými mlýny. Je to pitomé a není to fér.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Karolína - 04/05/2021 08:49

---

Bože, co se to tady děje ? :(

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 04/05/2021 08:51

---

Ahoj Kájo,  
je tu trochu rušno.  
ochopíš to ze starých příspěvků? Přečti si to celý.  
A jak se vede Tobě?

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Lenka - 04/05/2021 08:54

---

Ahoj vše. Karolínó,pročítala jsem a není mi z toho dobře. Asi bude lepší vše přejít.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Lenka - 04/05/2021 08:55

---

Baví, drž se. Nevzdávej nic. Jsi neskutečně úžasný člověk. Vše bude zase dobré.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Anavi - 04/05/2021 17:34

---

### Pravidla

Následující odstavce obsahují nástin pravidel pro zařazování vlastních diskusních příspěvků v diskusním fóru webu Alkoholik.cz. Tato pravidla sice nejsou nijak vymahatelná, ale jejich dodržování přispívá k tomu, aby se jednotlivé diskuse vyvíjely ničím nerušeným způsobem a aby v nich vládla co nejpříjemnější atmosféra. Tento souhrn pravidel byl inspirován uživatelskými pravidly jiných diskusních serverů, které kromě vlastních zkušeností volně navazují na obecné zásady netikety. Tato pravidla, citovaná v dalších odstavcích, jsou základním průvodcem doporučovaného chování uživatelů v diskusním fóru webu Alkoholik.cz.

---

### Závazná pravidla pro diskuze...

Autor příspěvku je plně zodpovědný za veškerý obsah, který publikuje. Majitel portálu nenese za obsah příspěvků žádnou zodpovědnost, veškeré příspěvky jsou ryze vlastní postoje a názory svého autora. V nesouladu s kterýmkoli uvedeným pravidlem si vyhrazujeme právo na úpravu či celkové odstranění příspěvku bez předchozího varování. Uživatel, který se jakýmkoliv způsobem zúčastnil diskuze, je automaticky považován za osobu, která byla seznámena se všemi pravidly.

Na tomto diskusním fóru je přísně zakázáno:

- publikovat odkazy na warez
- diskutovat o warezu
- publikovat odkazy na nelegální hudbu a video
- spamovat, zakládat prázdná témata a obtěžovat tak ostatní uživatele
- psát celý text velkými písmeny (zapnutý Caps Lock) či úmyslně užívat pro psaní textu nestandardní znaky
- šířit pomluvy / křivě obviňovat / napadat libovolné osoby
- publikovat materiál sexuální povahy
- porušovat libovolný platný zákon ČR

Další ustanovení pravidel...

1.) Zařazování Vašich příspěvků

Je ve vašem zájmu vybrat správnou sekci pro zadání svého příspěvku. Nesprávně umístěné příspěvky budou přesunuty či smazány a to bez jakéhokoliv varování. Jestliže se na fóru nevyskytuje vhodná kategorie pro vaše téma, požádejte administrátora pro její vytvoření - avšak doporučujeme příspěvek vložit do tématicky nejbližší kategorie.

2.) Duplicitní témata

Před založením nového tématu se vždy přesvědčte, zda-li takové téma již neexistuje. Pokud založíte duplicitní téma, je vysoká pravděpodobnost, že jej smažeme. Využívejte funkce vyhledávání v našem fóru!

3.) Forma psaní vašeho příspěvku

Snažte se psát věcně a výstižně. Toto fórum není chat, příspěvky pište na určené téma, omezujte smajlíky (emoticony), nepřidávejte více stejných smajlíků za sebou. Příspěvky bez jakékoliv informační hodnoty či příspěvky netýkající se tématu budou smazány.

Pište s diakritikou, používejte větnou interpunkci. Delší text čleňte do odstavců. Pište slušně - vulgární příspěvky budou odstraněny.

4.) Váš podpis

Nepoužívejte podpis s reklamní, rasistickou nebo sexuální povahou. To samé platí pro podpisy urážející jiného u nás registrovaného uživatele. Pokud byl váš podpis smazán či upraven, bylo tak učiněno dle zvážení administrátora na základě porušení některých z pravidel. Pokud se tento bod bude u nějakého uživatele opakovat, hrozí mu zákaz vstupu na tyto stránky. Do podpisu není možné vkládat HTML značky.

5.) Nadpis nového tématu

Nadpis nového vlákna zvolte tak, aby bylo výstižné a na první pohled jasné oč se jedná. Rozhodně nezakládejte témata typu "POMOOOOOC", "#%\*?" apod. Tato témata budou automaticky smazána bez jakéhokoliv upozornění. Uvědomte si, že čím výstižnější název a text vytvoříte, tím se dříve dočkáte odpovědi. Dále si uvědomte, že naši administrátoři nehodlají upravovat každé druhé vlákno, tudíž je pouze ve vašem zájmu se tohoto pravidla držet.

6.) Vkládání příloh

Je přísně zakázáno přidávat jakoukoliv přílohu, která obsahuje ilegální materiál. Uživatel při vkládání příloh automaticky souhlasí s tím, že má práva daný materiál zveřejnit.

7.) Přidávání kódů či citací do příspěvku

Pokud chcete do textu vložit nějaký kód nebo někoho / něco citovat, vždy užívejte formátovací značky!

8.) Co považujeme za SPAM?

Psaní zbytečných odpovědí, vkládání odpovědí, které obsahují pouze smajlíky, pár teček apod., zasílání prázdných odpovědí či text bez jakékoliv informační hodnoty. Upozornění - toto pravidlo se nevztahuje pro kategorie "Všeobecná diskuze" a její podkategorie.

9.) Doporučení & reklama v příspěvcích

V příspěvcích jsou povolena doporučení na jiné stránky, výrobky atd., ne však výstižná reklama. Tzn., že můžete např. doporučit jiné stránky, nikoliv však výstižně přidat reklamu, tzn. psaní jednoho odkazu bez odůvodnění pro přidání, psaní jednoho odkazu do více témat za sebou apod.

10.) Všechna pravidla jsou důležitá

Všechna pravidla jsou důležitá, proto je třeba je všechny respektovat a dodržovat. Pokud bude některé

méně zásadní body uživatel po delší dobu porušovat, může na stránky dostat dočasný zákaz vstupu. Jestliže uživatel poruší některé ze zásadních pravidel (porušení platných zákonů ČR), budou jeho osobní údaje předány v případě potřeby Policii ČR.

Pokud jste někde v pravidlech našli nějakou chybu či máte připomínky, obraťte se na administrátory. Chtěl bych ještě upozornit na to, že i my, administrátoři a moderátoři, jsme také přeci jenom lidé, proto na tento fakt berte prosím ohled.

Porušila jsem už všechno a zůstávám zde za trest? Administrátore MUDr. Mlčochu, co vy na to?

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Lenka - 04/05/2021 17:39

---

Anavi,bud' tady s námi. Drž se!

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Honza - 04/05/2021 17:45

---

Ahoj, co si to Anavi skopírovat, kdyby to přeci správce smazal, aby si to měla jen pro sebe. Ono totiž, pokud to někdo zkopíroval a ono by se to smazalo, tak je to lepší mít a vědět co si napsala, takhle by to měl jen ten co si to skopíroval.

Já to takhle mám s maily co jsem "protivníkovi" otevřel na počítači a ihned jsem začal kopírovat do svého mailu. No nedozvěděl jsem se nic extra, mám to, ale je to přirozené takhle hromadit informace.Kdo mne asi pomlouval, tak jsem věděl, že to dělá i v těch mailech, to je vše. Dělá se to takhle pokud to neumíš :-), je to úlevné

- 1.otevřeš si na svém mailu nový rozepsaný email
- 2.otevřeš si svoje vlákno zde
- 3.otevřeš si nástroje fora na vláknu zde a klikneš na otevřít jako PDF
- 4.až se to načte tak klikneš zkratku Ctrl A posloupně a současně rychlém sledu a pustíš a ono se ti to celé označí
- 5.pak klikneš zase obdobně Ctrl C a ono se ti to celé jakoby uloží do paměti
- 6.A klikneš do svého rozepsaného mailu kurzorem a zmáčkneš klávesovou kombinaci Ctrl V a ono se ti to tam vloží a odešleš si to na vlastní mail a tím to archivuješ

Takhle si tam v tom pak můžeš hledat a mít archivované ať už ti to tady správce smaže nebo ne. Bylo by přeci blbé, kdyby ten protivník měl toto archivované a tobě se to smazalo a zapoměla si co si tu psala.

Tak já to tak mám a většinou tedy mne to ale už nezajímá, píšu si tam i myšlenky a floskule,ale jak je napíšu (a odešlu zas z toho mailu na stejný mail a tím archivuji) tak mne to už nějak nezajímá, přečtu to jednou , dvakrát a dál to moc neřeším. Tak třeba to bude pro tebe k něčemu.

=====

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Lenka - 04/05/2021 17:57

---

Jendo,klobouk dolů. Já říkám,že jsi určitě fajn člověk. A dokonce ti v příspěvku k Anavi i rozumím. Jupijajeeeee. Jen tak dál.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 04/05/2021 18:00

---

Honzo, bezva.  
Tenhle prispevek ma hlavu i patu.  
Chapu to i ja. :)  
Snad to Anavis trochu zlepsí naladu.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil pert - 04/05/2021 18:06

---

Honzo přidávám se ke kolegynkám a pokud jsem se tě nějak dotknul nebo urazil tak se moc omlouvám, jen tak dál!

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Anavi - 04/05/2021 18:19

---

Tak se zas poplácáme po ramenou, Honzo díky za radu. Jsem IT tvůrce web. stránek na profi...úrovni a nechám se lapit takovou hyenou....je to smutný...

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Anavi - 04/05/2021 18:20

---

Tím myslím tento web.....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Gennosuke - 04/05/2021 19:47

---



Ivano nechces toho uz prosim nechat? Protoze ubohe uz to nejaky cas je a ted je to navic i mimoradne otravne :-(. Podivej zjistila jsi ze verejne anonymni forum neni ten pravy lek na Tva trapeni a na Tve problemy - to je uplne v poradku. Tak se seber a bez pryc a nekaz to ostatnim!

A az zase dostanes "skvely" napad nechat se smazat tak ze sem budes nalita psat urazky tak pocitej ze pravdepodobne budou smazany prave jen tyhle urazky a vse ostatni zustane. Jedine co tim ziskas je ze dale "vylepsis" sve pusobeni zde :-).

Navic pokud je pravda co jsi psala a do sveho jednani s majitelem fora jsi zacala tahat PCR a vysetrovani Tveho pripadu tak se muzes naopak spolehnout ze cely Tvuj profil a vse co jsi napsala tady zustane. Vzhledem k tomu jak nevypocitatelne se chovas si to majitel logicky bude chtit nechat kdyby kvuli Tobe musel jit podavat vysvetleni :-). Priste by to chtelo vic myslet nez neco udelas...

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Anavi - 04/05/2021 19:59

Drahý Genno, nalitá jsem nebyla 16 let, takhle dlouho to nikdo z vás asi nevydržel. A ty prasárny jsem sem psala, v domění, že to admin zatrhne a vymaže mě. Prosim ho o to 14 dní, a on sám chtěl vyjádření policie o stalkingu vůči mé osobě. To jsem mu poslala a nic, hniju a otravuju tady stále. Je to korektní? Mám hodně pádný důvod, nepřeju nikomu prožívat znovu ten strach a beznaděj. A pokud se ti to zdá zoufalé, tak na to nereaguj. Jen nikoho neodsuzuj, nevíš vůbec o co kráčí....o .....

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Anavi - 04/05/2021 20:13

Ještě naposled poprosím admin. o zrušení a končím. Jsem zoufalá a na dně. Už tu nebudu otravovat. Budete mít klid.....

---

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Dorka - 04/05/2021 20:30

U krav a tady došlo k nějakému hromadnému zbláznění? Anavi, Edno vás někdo drží za nohu a nutí vás sem psát? To že tu máte profil, neznamená, že musíte přispívat, přece... Já třeba vždy úspěšně zapomenu heslo a trvá mi půl dne, než si vzpomenu, proto tady nepíšu. Nechce se mi obětovat ten půl den. Ale od včera jsem nad přemýšlením o hesle strávila nějakou chvíli, protože tohle, co tu teď probíhá, neprobíhalo ani u těch, co tu psali pod vlivem. Máte to holky zapotřebí při vaší inteligenci? To, že nejste žádné prázdné nádoby, jsem se přesvědčila, když jsem pročítala tyto vlákna a fakt jsem se bavila, mělo to šmrnc a vtip.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Lenka - 04/05/2021 20:30

---

Tady nikdo nepotřebuje mít klid od někoho. Pokud ano, přehlédne ho. Stačí se odhlásit a znovu nepřihlašovat. Nějakou dobu... Nevím, jak kde. Účet mého zesnulého manžela byl na jednom webu aktivní ještě půl roku po zrušení i poslání úmrtního listu. A účet u operátora tři měsíce.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Lenka - 04/05/2021 20:35

---

Dorko,ahoj. Naprostý souhlas. Tři čtvrtě roku abstinence a při sjezdu na klouzačce jsem sakra dlouho nenašla "koule"sem psat. Až po nějaké době a to už jsem heslo dávno zapoměla. Z vtipů,úžasného rozčarování,denniho reportu, tady,myslím,žilo dost lidí. Lidi,kteří sledovali a fandili. Teď jde z toho husí kůže

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Anavi - 04/05/2021 20:48

---

Zoufalé ženy dělají zoufalé věci...omlouvám se všem

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Gennosuke - 04/05/2021 20:48

---

Lenka napsal:

Stačí se odhlásit a znovu nepřihlašovat. Nějakou dobu... Nevím, jak kde.

Leni damy bohužel mají problém pochopit že tohle není sociální síť ale diskuzní fórum - "zastaralá" a "nemoderní" a konzervativní online diskuze. Smazání uživatele je problematické protože tím naruší nebo úplně zničí smysl diskuzí do kterých uživatel přispíval. Bez něho se k němu nepřistupuje - existují stará fóra z dob úsvitu internetu která dodnes fungují a jsou velice aktivní a v jejich historii jsou uloženy diskuze desítky let staré. Stále jsou tam uloženy identity uživatelů kteří už tam např. roky nebyli nebo dokonce nežijí a všechno co napsali. Omezení přístupu se řeší tím že se diskuzní vlákna zamykají (nědá se do nich dál psát a samy "spadnou" do historie) a problematickým uživatelům se blokuje profily aby už dál nemohli psát (treba Zdeno tady) - vše napsané ale dál zůstává. Já sám jsem dělal administrátora na jednom velkém a jednom malém CZ diskuzním fóru cca 2000-2008. Čistky s mazáním vláken a uživatelů byly systémově přísně zakázány a dělaly se v podstatě pouze pokud vznikl právní nárok. Je to

urcita dan za to ze jsme tady vsichni v beznem provozu uplne anonymni (spravce vidi IP adresy a registracni maily ale to je vse). Pokud tohle nekomu nevyhovuje tak se muze drzet napr. Facebookovych skupin. Ale delat kolem toho takovehle strasne komedie je trapne...

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Anavi - 04/05/2021 20:54

---

Geno nechápu proč nás urazil já jsem makaka na PC když jsi ty tahal kačera.....nech si ty kecy....já to chápu úplně přesně.jen nechápu mlcocha proč nesplní to co slíbil..já jsem jeho požadavek splnila..

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Lenka - 04/05/2021 20:55

---

Genno,díky ti. Já tě chápu moc dobře. Četla jsem i,jak jsi tady radil. Dle mého názoru,velmi cíleně a dobře. Komu není rady...

Já ti nevím.

Mám jinou povahu. Prostě mě to trápí a užírám.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Dorca - 04/05/2021 20:56

---

Anavi napsal:

Zoufalé ženy dělají zoufalé věci...omlouvám se všem

Neomlouvej se, tu není žádný soud. Ale nepiš sem, že sem nechceš psát, to přece nedává logiku.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Erika - 04/05/2021 20:59

---

Uz Anavi netepejte.

Je tu na to sama. :(

Je to nerovnovaha sil.

Edna dnes mlci.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Dorka - 04/05/2021 21:03

---

Erika napsal:

Uz Anavi netepejte.

Je tu na to sama. :(

Je to nerovnovaha sil.

Edna dnes mlci.

Eriko, nikoho netepu, jen reaguji na tu smršť. Nechci bojovat a Edna nemusí být přítomná, není to čtyřhra. Já už zase pádím.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Gennosuke - 04/05/2021 21:09

---

Anavi napsal:

jen nechápu mlcocha proč nesplní to co slíbil..já jsem jeho požadavek splnila..

Ted asi nechapu :-(. Pokud je tedy pravda to co jsi sem posílala tak Mudr. Mlcoch jako majitel fora a osoba která ma za forum odpovednost vse smaze v okamziku kdy vznikne pravni narok! Tento zatim nevznikl :-(. Sakra co je tak tezkyho na tom pochopit :-( ?

Promin ale chrlení urazek a sprostot a vylevy o tom jak Tve nestesti majitel monetizuje (realita je takova ze na tohle forum naopak prispiva) jsou fakt trapny :-(. Vzdyt neco takovyho vubec nemas zapotrebi :-(.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Anavi - 05/05/2021 12:28

---

Genno, ano nechápeš to je tvůj problém. Sprostoty jsem psala schválně, aby to zrušil. Znovu opakuje, že kontakt na PCR má i kopii mailu, kterým jsem s nimi komunikovala.

Takže laskavě soustřeď se na někoho jiného, je jich tu dost, kteří potřebují tvé rady.

Pokud nic nevíš o stalkingu, tak se do toho nepleť. Nebo jsi snad adminova druhá ruka?

Jinak ostatním děkuju za podporu...psát sem už nebudu.....

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil MichalB - 05/05/2021 13:56

---

Proc je problem, ze nekdo neco nechape? Jsem tuto vetu nedavno slychaval, tak me to trochu taha za usi :D. Jakoby vsichni ostatni vsemu rozumeli a nepotrebovali nic vedet, na nic se zeptat ;).

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Lenka - 05/05/2021 16:27

---

Přesně Míšo. Někdo chápe to a jiný ono. Úplně normální.  
Anavi,drž se a nekopej kolem sebe. Tady ti jsou lidi oporou.

=====

## Re: Abstinence-jak žít po závislosti?

Vložil Honza - 06/05/2021 00:38

---

Jak si udržet zdravá játra. Článek jak na zdravá játra :  
<https://www.mesicnikzdravi.cz/zajimavosti/jatrum.htm>

=====