Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.

Vložil Iveta Manová - 19/05/2019 15:57

Tak toto si říkám pořád. Ale je to silnější jako já.Fakt by se mi hodila nějaká rada, jak zvládnut ty první dny. Jaké jste měli abstinenční příznaky a jak dlouho trvaly?Vím, že je to asi individuální.Mě bývá zima a hlavně se mě třepou ruce a třepu se i uvnitř těla.Když jsem přestala poprvé, tak se tělo vypořádalo docela rychle, to jsem měla za 4 dny klid, ale to sem brala léky. Ted bych to chtěla ale zvládnout bez nich. Nechce se mi vyhledávat odbornou pomoc.Nějak pevně věřím, že když jsem to zvládla jednou, zvládnu to i ted.Uvědomuji si totiž, proč piji a pokd ten problém vyřeším, nebudu mít důvod. I když už jsem velice závislá.V takovým rozsahu jako ted to ještě nikdy nebylo.

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.

Vložil Pan HO - 19/05/2019 17:32

Když to chceš řešit tak mě pomohl třeba neurol. To ti předepíše obvoďák asi mu stačí říct jakoukoliv výmluvu.
Ale bacha na to taky vzniká závislost, max tak 3-4 týdny pravidelného braní potom postupně vysadit.Ale na absťák stačí týden...
Mě se potom krásně spí a hlavně to uvolní psychické napětí.
Hlavně na to není vhodné chlastat nic si nepamatuješ a děláš ještě větší zvěrstva jak na samostatném alkoholu :D

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.

Vložil Iveta Manová - 19/05/2019 17:43

Je, děkuji.Já piji hlavně kvůli depresím, potřebovala bych se psychicky vyrovnat.Už jsem uvažovala o psycholožce.Ale na druhou stranu si říkám, že jsou na tom lidi ještě hůř a tak co blbnu.Ale ty deprese jsou ubíjející.Já vím, že k pití člověk musí mít důvod a vyřešit si právě ten důvod, aby pít nemusel. Já ho znám.Horší to je, když se pije bez důvodu. Vím, že je to u mě už závislost.Zkusím to ten týden vydržet.A pro ty prášky se zajdu, at si psychicky odpočinu a neboj, další závislost si pěstovat nehodlám :-)

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.

Vložil Pan HO - 19/05/2019 17:52

No tak hlavně bys asi měla odstranit tu primární příčinu pití - tedy ty depky. Hlavně tedy dneska nějaké antidepresiva baští každý druhý. Ono v podstatě to řeší i ten neurol, ale jen krátkodobě , jinak fakt normalní antidepresiva. Zkus o tom přemýšlet, hlavně si naplnit čas třeba cvičením , to ti pomůže jednak tím, že fyzická aktivita vyplavuje endorfiny, jednak si zlepšíš postavu :D a budeš se sebou víc spokojena.

Jinak když přispíváš do nějakého fóra/vlákna tady tak pokud to nevypneš, chodí ti na mail upozornění, že někdo napsal. To je jak ses ptala jak to poznáš :D Flaška denně je teda docela masakr , já spíš piju vytrvale, chutná mi portské takže mix vína a tvrdého :D

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.
Vložil Iveta Manová - 19/05/2019 18:10

Copak znamená pít vytrvale?
No já poslední dobou piji bílý rum, láhev denně a někdy i víc.Pak si řeknu, že tvrdý ne a dám si třeba pivo, to ale takový účinek nemá.Dnes je mi zle, tak nepiji. Až na toho malého prcka ráno.Psychicky jsem na tom zle, protože nepracuji. Práci hledám a to je taky deprimující. Ale ted musím týden vydržet nepít. S takovými abstinenčními příznaky by mě nikdo nezaměstnal.Já vím, že jakmile se toto vyřeší, bude fajn. Hlavně jsem ráda, že jsem našla toto forum. Já mám úžasnou rodinu, jenže o mém pití se tu nemluví.Mamka jen vždy prohodí, Ty sis zase něco dala vid a to je všechno.Nejhorší je, jak pozoruji, jak mi ten alkohol všechno bere a ničí jak mě, tak moje okolí.Ale je to už nemoc, s kterou se musím poprat.

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.
Vložil Pan HO - 19/05/2019 18:19

No znamená to, že se neožírám do bezvědomí, ale proste 4x 5x týdně(teď to držím na 2x už delší dobu úspěšně)
si koupím třeba sedmičku portského, nebo půl litra rumu, litr vína. Nebo mi nedělá problém vypít 5 takových těch silných piv co maj 7-8 procent.
No někoho kdo není zvyklý by to asi do bezvědomí dostalo :D
Hlavně nehledej "externí" důvod proč nepít, že až budeš mít práci. Nepij hned kvůli sobě, kvůli svému vnitřnímu přesvědčení.
Pročti si tohle fórum a bude ti jasné jak na tom jsi nebo ne :D Ty příběhy co tu jsou a lidi co tu píšou ať už pijí nebo ne , v tom mají jasno.
I kdybys 100x selhala pořád stojí za to to řešit a zkusit znova. Můžeš začít sama když to nepůjde antabus, ambulatně ,AA a když klesneš na to správne dno , tak půjdeš do léčebny a třebas se tam potkáme :D Mě je jasné kam to vede , čtu to tu od roku 2012.

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.
Vložil Iveta Manová - 19/05/2019 18:28

Koukala jsem, že tu jsi už dlouho. Už jsem uvažovala i o léčení, ale pak si říkám, že jsem byla vždycky velice schopná a silná a že to dám sama.Že si to chci dokázat.Samozřejmě, kdyby to šlo do extrému, jsem i smířená s léčením.Máš pravdu, že by to člověk měl dělat hlavně kvůli sobě.Tento týden se budu opravdu snažit to vydržet.
Já jsem taky milovnicí vína a doufám, že to zvládnu tak, že jednou za čas, třeba 1x za měsíc si zvládnu dát při posezení třeba jen 2 skleničky a povalím domů.

Jinak já jsem alkoholička, co pije výhradně doma.Ne že bych se bortila někde v hospodě.
en už bych chtěla mít za sebou ty abstinenční příznaky.

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.
Vložil Pan HO - 19/05/2019 18:37

Akorát já to tu jenom četl víceméně průběžně, až teď nedávno jsem si obnovil heslo a přihlásil jsem se tu , abych se mrkl co byl ten můj první příspěvek. Už tehdá jsem si lhal do kapsy a taky mi to tu lidi psali :D
To kontrolované pití jestli už jsi alkoholik bude asi problém, každopádně uvidíš. Já si třeba léčebnu nedokážu představit páč práci mám, funguju, nemám absence kvůli chlastu a visí na mě nebo spíš mých financí zadlužená domácnost... Jsem takový vůbec závislák :D 20 let jsem hulil, do toh o jsem měl problémy s pervitinem , sem ta ty benzáky jako je neurol a tak. Hrůza , no a teď v poslední době jsem opravdu čistý ten alkohol jen občas a je to super, možná je to i věkem, ale člověk začíná zjištovat, že ten střízlivý stav je ten nejhezčí a nepotřebuje k tomu jakékoliv drogy a já vyzkoušel opravdu všechno jen ten chlast se mě občas ještě drží :D

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.
Vložil Iveta Manová - 19/05/2019 18:48

Teda, tak to smekám, že jsi se se vším tak popral.Ale přestat z drogama muselo být snad horší než s alkoholem?
Já už jednou s alkoholem sekla a dala si jen třeba skleničku a nepotřebovala jsem víc.Hlavně jsem byla unavená z práce, takže mě odrovnala už ta sklenička :-)
No dneska bych skleničku vína ani nepocítila.
Je pravda, že když jsem nepila, tak byl svět hezčí. Ted je mi věčně zle a už z toho mám depky.Je pravda, že se musím zaměstnat, at na to nemám čas myslet a utahat se, at usnu jako mimino.Tyjo, tohle všechno si uvědomuji a stejně do toho zase spadnu.

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.
Vložil Pan HO - 19/05/2019 20:34

Kdybych se popral tak tu nepíšu :D A největší zlo je alkohol , tvrdá droga co tě pomalu zabíjí. Není na co být pyšný. Akorát můžu psát o tom jak který absťák je hrozný. Vzpamatuj se včas a nepij, tohle forum ti hodně pomůže , ale nejvíc je na tobě...

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.
Vložil Iveta Manová - 19/05/2019 20:53

Ted sem opravdu odhodlaná.Uz to opravdu překročilo meze, je hrozný, jak to člověka ničí a mění.Jen vydržet ten nejhorší absták. Doufám, že mě toto forum pomůže,vlastně už pomáhá :-) Ted to musím zvládnout :-)

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.

Vložil Allie - 19/05/2019 21:51

Ivet, alkohol na deprese nepomůže, naopak.
Jinak je potřeba to začít brát tak jak to je
 Si alkoholik a piješ kvůli alkoholu.
Tohle si přiznat je základ.

A jak zvládnout první dny? S vírou, že zítra už bude líp. Samá pišeš, že poprvé to bylo lepší, další pokusy už proběhly hůř. No, tak to ber tak, že tentokrát to ještě zvládneš, příště už to tak nemusi být. Třeba je to poslední šance, tak ji chop za pačesy. Nechceš se přece upit k smrti. ...

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.

Vložil Erika - 20/05/2019 06:33

Ahoj Ivet, jsem jako abstinent zacatecnik.
Zatim pouze 3 tydny. Ale zatim vim jiste jen par veci. Chut na alkohol slabne a po fyzicky strance jsem po dlouhym piti uplne v cudu.
Priklad: vcera celodenni vylet po horach, takla jsem se za skupinou jen s vypetim sil a to jsem nenesla nic na zadech a prsto prisla kolem 15 chut. A kdyz jsme jeli domu, tak jsem si rikala. Skoda ze nemam doma cerveny(ja jela ve vine, klidne 1 - 1,5 litru). Ale jen jsem si to tak rikala, zadny zachvat paniky a zrychlenyho dychani, co by bylo pred tim.
Musis to dat, jinak te neceka veselej konec
Jak se dneska citis??

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.

Vložil Allie - 20/05/2019 07:43

Ahoj Eriko, jsem ráda, že si to ustála. Je to den za dnem a jde ti to dobře a já Ti držím palce.

Nevím, kolik máš roků, ale zjištění, jak moc se člověk dostal dolu s fyzickou mě taky vyděsilo. Ale dá se na tom pracovat.

Když si člověk uvědomí, že nemladne a za to tělo bude ještě potřebovat. ...

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.
Vložil MichalB - 20/05/2019 10:17

Eriko, 3 tydny. Ty jo, to je super.

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.
Vložil Erika - 20/05/2019 10:26

Deluji. Ja se vzdycky rada pochlubim a jsem moc rada, ze me pochvalite. To je taky vlastne odmena.
Je mi 51.
S tou fyzickou mi to driv tak spatny neprislo, asi jsem cerpala vzdycky ze zbytkovyho alkoholu
Ja to musim vyhrat. K predvyroci strizliveni jsem dostala od manzela kytku

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.
Vložil Allie - 20/05/2019 11:52

To krása. kytka od manžela je určitě super motivace!
Jde vidět, že mu na tobě záleží a to je nejvíc.
V 50 už přeci jen tělo starne (proooomiiiiň :laugh:) a tak je potřeba udělat všechno proto, aby si zůstala vitální a zdrava. Protože pak te bude život vic bavit. Střízlivá zdrava a milovaná- máš vsechno, byla by škoda si takový život kazit chlastem.

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.
Vložil Erika - 20/05/2019 13:26

Ja vim, ze nejsem nejmladsi :)
A taky vim, ze za tu dobu co jsem pila, jsem dala telu pekne zabrat

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.
Vložil Ivet1977 - 21/05/2019 10:58

Ahojky, já se vzdala tvrdého alkoholu. Ale přiznám se, že jsem si dala včera pivko.Ale zůstalo jen při tom.Po dlouhé době jsem si zašla ke kadeřnici a kosmetičce a cítím se mnohem lépe.Opět se začínám

mít ráda a líbit se sama sobě.V opilsti jsem se nenáviděla a vůbec jsem o sebe nedbala.3 týdny abstinence, tak to smekám a obdivuji, sama vidím, jak je to těžké.Mě zabíjelo nicnedělání, ted si dávám denně úkoly, které prostě musím splnit.A večer jsem spokojená, že jsem vše splnila a hned je mi lépe a jsem šťastnější a deprese nejsou tak hluboké :-) a o to menší důvod pít :-)

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.
Vložil MichalB - 21/05/2019 11:40

To zni dobre :-)

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.
Vložil Ivet1977 - 21/05/2019 11:58

No a doufám, že to i tak zustane :-) Je pravda, že pivko mi nedává to co tvrdý alkohol, ale je to dobrý pocit, mít vše pod kontrolou a ne být mimo.A hlavně mě i chutná,konečně obědvám a večeřím jak normální lidi :-)

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.
Vložil Nespoznaný - 21/05/2019 19:30

Toto je jak u blbých ozaj.

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.
Vložil Ivet1977 - 23/05/2019 14:12

Tak myslela jsem samozřejmě, že nechutná mi pivo, ale konečně ta chut do jídla, kterou si plně vychutnávám....

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.
Vložil Gennosuke - 23/05/2019 14:50

Ivet1977 napsal:
Tak myslela jsem samozřejmě, že nechutná mi pivo,

S tim pivem to co nejdriv rozsekni - je to nebezpecny. Plna abstinence je ted pro Tebe to nejlepsi. Tim pivem vlastne rikas zavislosti v hlave "...nezlob drobecku, mamince neni dobre a nemuze se vykropit jako vzdycky... tu mas dej si aspon pivinek a bud hodna zavislost...zase bude dobre". Zkus to vydrzet uplne cista. Hlavne tim sama velmi rychle zjistis jak moc dobre (a nebo jak moc spatne) na tom jsi. Pokud napriklad nevydrzis vic jak nekolik dni nebo tyden tak budes vedet ze litas v opravdu hodne velkym maleru a ze je zle. A naopak, pokud das v klidu a v pohode napriklad mesic nebo vic tak se (samozrejme pokud budes chtit a bude Ti to stat za to) muzes vratit k opatrne kontrolovane konzumaci.

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.

Vložil Erika - 23/05/2019 15:30

Tak já to v klidu a pohodě moc nedávám. Mám to jak se říka "vydřený".
Ale zatím se mi o alkoholu nezdá. Myslím, že vůbec. To bych si asi pamatovala :laugh:

==========

Re: Alkohol zabíjí pomalu ale jistě.

Vložil Ivet1977 - 23/05/2019 20:39

Máte samozřejmě pravdu,ze ani to pivko není dobre.Zavislost jako zavislost,ale fungují mnohem lépe aspoň že začátku a ranko mi není zle a mám elán do zivota.Neni to jak s tvrdým alkoholem.Ale i s pivkem prestanu.Hlavne už žádný rum.

==========