Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 04/06/2019 10:34

Zdravim, vcera jsem absolvovala prvni sezeni s psycholozkou. Jsem na vazkach. Asi jsem mela jinou predstavu o pomoci. Na moje otazky odpovidala tim, ze si na vsechno musim prijit sama. Tak jsem povidala a povidala, ona se na neco zeptala, zajimaly ji deti. Nekolikrat se me ptala, jestli me nevadi, ze se syn odstehoval do zahranici, jestli nejsem z toho smutna. Moje odpoved- uz jsem si zvykla. Snazim se to brat jako zivot, obrecela jsem to. A i kdybych pila, proto, ze se mi odstehoval syn (na neco se to dycky musi svist), tak se s tim musim vyporadat ja. Nemuzu po nem chtit, aby se vratil, jinak se mu matka upije. Ma tam pritelkyni, praci a byt.
Nevim jestli mi pomuze otvirani supliku, kdyz je chci mit zavreny

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Renata - 04/06/2019 11:52

Šuplíky otevřít, a ten bordel vysypat ven.. B)

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 04/06/2019 12:30

Ahoj Renato, asi tak to myslela.
Pry zivot bez emoci neni tak plny. Tak ja nevim

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Renata - 04/06/2019 13:26

---

jde o to že ty negativní bloky co má spoustu lidí v sobě musí ven a když o tom budeš mluvit sleduj co dělá tvoje tělo..pláč,úzkost,třes, napětí...prožitek emocí...nejsem moc na školený psychology..na youtube Iva Azar Radulayová výborná terapeutka :-)

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil MichalB - 04/06/2019 14:14

Eriko, zadna zavrena pandorina skrina neikdy neprinesla nic dobreho. Je lepsi si ty veci vyresit (bud v sobe a nebo s danou osobou/osobami). Neresene veci jen nekde hniji a nakonec stejne vybublaji smradlave ven.

A jak sis vlastne tu pomoc predstavovala, predstavujes?

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 04/06/2019 14:47

Michale, jak si muzu vyrikat se synem, ze se odstehoval a ze mi to vadi? Probrecela jsem spoustu casu a je to vec, kterou nemuzu zmenit, muzu se s ni jen smirit. Tak to je. Rekla jsem mu, ze bych byla radeji kdyby zustal v Cr, ale je to jeho zivot. A opravdu nevim, jestli mi otevreni supliku a znovu probirani jeho odstehovani pomuze a nebo me nekam posune. Bude to znovu to samy. Stesk, brek a zavreni do suplete.
A nevim jak jsem si to predstavovala, ale otazky jsem mela pripraveny :laugh:

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil MichalB - 04/06/2019 16:35

Otazky? Jake?

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 04/06/2019 16:47

No mozna debilni. Co dal? Jak by mela vypadat podpora? Mam to nekomu rict? Jak zvladnu dovolenou s partou a 2 sudama piva? Co budu delat na dovoleny na kole na Morave?
No asi nic moc, ale odpoved ani jedna

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Ivet1977 - 04/06/2019 17:08

Ale přesně takto to u psychologů funguje, už jsem tu psala, že jsem po chvilce zjistila, že si vlastně odpovídám na otázky sama.Ale mě to třeba strašně pomohlo, protože sem ty odpovědi znala :-) Oni ti nikdy neřeknou, ted musíš udělat to a to a to. Ale přivedou tě na způsob, jak na to přijít sama.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 04/06/2019 17:30

Zatim jsme jen otviraly supliky :dry:
Jeste to uplne nezavrhuju, ale moc tomu nedavam

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Kapradina - 04/06/2019 17:44

Ahoj Eriko. Mám manžela alkoholika a řešili jsme (řešíme) partnerské problémy. Když jsme byli společně u psycholožky, byla v podstatě ve všem na mojí straně a byla jsme za to ráda, ale i přesto jsem odcházela malinko zklamaná, že mi nedala konkrétní rady (stejně tak, když jsem tam potom šla ještě párkrát sama bez muže). Čekala jsem, že mi nebo nám navrhne nějaké techniky jak spolu komunikovat apod. Pak jsem někde četla, že psycholog má být průvodcem a jen v podstatě klade doplňující otázky, na které si tak nějak sama odpovíš... Já v ní mám velkou oporu, dost jsme si sedly s nakonec mi stačí, že mě vyslechne a dodá sebevědomí a odcházím od nís dobrým pocitem, že všechno zvládnu.
Je to jak píše Ivet...

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Ivet1977 - 04/06/2019 17:50

Nevím, jestli existuje nějaký jiný odborník, který říká, co dělat. Co třeba manželský poradce?Ten neradí co by měli lidi dělat?Možná ano...nemáte s tím někdo zkušenost?Ten by měl radit co a jak dál?

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil MichalB - 05/06/2019 09:12

Asi nejblize tomu ma to, cemu se rika "osobni trener".
VLastne .. v jakekoli terapii e uzavira kontrakt (ustni), kde se rika, co je cilem terapie a jednou za cas se vyhodnocuje, zda je terapie ucinna a pripadne co a jak zmenit.
Napr. u KBT jsem mel domluveno sestaveni denniho rezimu a tim tak nabouravani nauceneho chovani v nekerych vecech, kde mi to nevyhovovalo, coz uz je tak nejak jasne nazvu KBT :-)

Jinak .. kazdy presne vime, co mame delat. Jen se nam (me) moc nechce.

Manzelskouo poradu chapu jako mediatora mezi manzely.

Co se nejlepe prijima? To na co si prijdu sam/sama. Tzn. kdyz te terapeut provazi (umi to), je to super.

Erika zde hovorila, ze ma problem s tim, ze se odstehoval syn. Ale treba b postupnou terapii zjistila, ze problem neni odstehovani syna, ale nekde hloubs treba v jejim detstvi, zazitku a kdyz by si to prozila znova (zazitek z detstvi), treba by doslo k uzavreni kruhu a tim tak pochopeni a uzavreni - syn je v zahranici a jsem s tim smirena atd. atd.
Nechodi se tam resit nasledek, ale priciny.

Urcite muze byt dobra zkusenost regresivni terapie.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil MichalB - 05/06/2019 09:39

Eriko, ale ty otazky jsou formulave jako ze se ptat sama sebe a ne ze zadas o radu psycholozku :-)
Ale ze by ti na to nic nerekla, neodpovedela (nedoptavala se), je dost divne, ne?

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 05/06/2019 10:12

Michale, v noci jsem o tom premyslela, nevim jestli se mi podari to nejak srozumitelne formulovat
Teda myslim veci ohledne terapii
Odpovedi jsem nedostala, musim si na ne prijit sama. To znamena, ze si stejne musim pomoci sama.
Vcera jsem premyslela jestli "se mi libi muj zivot" a jestli muj manzel neni pricinou toho, za se nekdy citim sama, jestli to, ze syn se odstahovat mi ublizilo, jaky mam vztah s otcem.....
Muj zivot se mi libi, az na to piti. S ostatnimi nedostatky sveho zivota jsem se vyrovnala.
A aby se me nekdo ptal jestli citim smutek se kterym stejne nemuzu nic udelat, tak to mi nevyhovuju
Zaver: stejne je vse na mne, jaky si to udelas, takovy to mas :laugh:
Zaver c.2 tento druh terapie nechci

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil MichalB - 05/06/2019 11:37

Tak to je. Co od zivota ocekavas, to dostanes. Stejne je to s tou terapii. Pomoc ve forme ja te povedu za rucicku a vyvedu te z problemu to nikdy nebude. Je to o nasmerovani, provedeni, konzultace atd.
Terapie jsou v radu mesicu. Rici si po jednom sezeni, ze to nesplnilo moje ocekavani .. mi prijde brzo na hodnoceni. Ale tak treba najdes jinou vyhovujici cestu.
Tyden v lecebne je take kazdemu k nicemu :-)

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 05/06/2019 11:52

Jo, asi jo. V lecebne, te zavrou, ale pak te vypusti do realneho sveta. To pak chce urcite jeste nejaky dalsi pokracovani. Jinak jsi pak vrzen do sveta a plav
Ja mam jeste domluvene jedno sezeni a na to jdu, takze jsem to uplne nezavrhala

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Double D - 05/06/2019 12:11

Mozno by ste to sedenie mohli prave otvorit diskusiou na temu, co od toho cakas, ako to zatial na Teba posobi a naopak lekarka by Ti mohla vysvetlit, co tie sedenia su a co nie su. A potom mozes ucinit informovane rozhodnutie, ci tam dalej chces chodit alebo nie.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 05/06/2019 12:23

Jo, jdu az za 14, takze to ma cas. Zatim je to cersvy a ja se v tom pekne hnipu. Co den, to nazor :laugh:

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Ja - 05/06/2019 13:05

Erika napsal:
Jo, jdu az za 14, takze to ma cas. Zatim je to cersvy a ja se v tom pekne hnipu. Co den, to nazor :laugh:

..."si v mixéri a sleduješ "introspekciou/(vnútorným vhľadom)" dianie pri výrobe "psychického smoothie", pri prelínaní sa, viazaní a stmeľovaní jednotlivých zložiek/(komponentov) vlastnej psychiky/(nápoja).

Emócie (si) pritom oscilujú vlastnou vnútornou a doposiaľ neusporiadanou dynamikou... :ohmy:

..."(s)tvoríš z chaosu v mixéri psychiky poriadok/(rád)???" :)

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 05/06/2019 13:11

Presne Ja, mam v tom gulas!!! :laugh:

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Ja - 05/06/2019 13:25

Erika napsal:
Presne Ja, mam v tom gulas!!! :laugh:
...vydrž (!), ten mixér raz zastavíš a nápoj preleješ do priezračného pohára... :)

...(a emócie sa začnú časom oddeľovať aj usadzovať, vo vrstvách podľa hustoty, až sa zreteľne zviditeľnia.) B)

"A vtedy -> uchop vlastné EGO za pačesy a natrhni mu tričko!" :angry:

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil MichalB - 05/06/2019 14:33

_____

Eriko, tak si ty pocity sepis a vem to priste s sebou. Treba najdte spolecnou rec a kdyz ne, tak to ukoncis a zkusis jinde a nebo nezkusis a vyberes si jinou cestu, ktera te povede strizlivou.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 05/06/2019 14:38

_____

A sepsat bych si to mohla :)

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil MichalB - 05/06/2019 14:48

_____

Presne tak. Me za tech 14dni napadne xy veci a dodneska jsem se nenaucil (nechce se mi, zapominam, neni to dulezite a jine vymluvy) si to zapisovat do diare. A pak tam prijdu a: "tak o cem se budeme bavit dneska?" No .. ehm, uz nevim.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Reminiscence - 06/06/2019 18:58

_____

Eriko, praktické věci typu jak přežít dovolenou s nonstop obveselenými kamarády, zda o sobě říkat/neříkat pravdu, jak poznat spouštěče, jak se pokusit zahnat chuť na napití - to ti právě poskytne léčebna. Psycholog je ti v tomhle na houby. A podle mě nejen v tomhle. Já prošla rukama tolika psychologů, absolvovala tolik terapií - a výsledek nula. Přesně tohle mě vytáčelo: na něco se zeptáš a odpovědí je ti další otázka. Mně se teda nikdy nestalo, že bych v úžasu vzkřikla "aha, tak takhle to je, na to jsem měla přijít!" Jsem hodně introvertní a přemýšlivý, uzavřený typ, příčiny svých problémů jsem znala, ale jak se z nich vyhrabat? "no a co vy myslíte, jaká by byla nejlepší cesta?" Takovouhle terapii ať

si strčí někam. Čemu bych možná věřila, je psychoanalýza, ale to je pěkně drahá záležitost, na ni nemám. Jediné co mě těší, že všichni ti psychologové byli zadarmo a tudíž mě kromě ztraceného času nic nestáli. A vlastně ani neznám nikoho, komu by z alkoholismu pomohl psycholog.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 06/06/2019 19:16

Remi dik za nazor. Zacala jsem abstinovat, tak zkousim ruzne veci, aby mi pomohly. Do lecebny nechci. To by moje okoli a ani lidi v praci nepobrali.
Zatim opravdu nepiju. Chute mam, ale nejak se mi je dari kocirovat.
Jen bych se rada dopidila opovedi na svoje otazky a bez otvirani supliku. Mozna chci moc

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 06/06/2019 19:20

A na nektery veci prijdu urcite sama. Casem

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 18/06/2019 09:17

Vcera jsem absolvovala druhou hodinu terapie a na konci jsme se s pani doktor domluvily, ze to jakou predstabu bych mela ja, ona tak nepracuje.
Ja potrebuju neco, co by melo rad a system. Potrebuju odpovedi na otazky a ne misto ni dalsi otazku.
To jsou otazky typu Jak se citite, Co si myslite? Jste na sve deti hrda?
Nevidim v tahani emoci ze sveho nitra zadny smysl.
Nedozvedela jsem se asi jak posilit pevnou vuli a ani kde u nas sidli AA.
Ale nakonec jsme se domluvily, ze kdybych akutne potrebovala, tak muzu zavolat.
Tak ted se citim bezprizorni.
Krok c.2 je AA

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Uznikdy - 18/06/2019 14:57

Taky to nemám ráda,jelikož okolnosti nezmenis,prostě tak jsou,taky se nerada pitvam....A ona se musi znat pricina,proc pijes?

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Ja - 18/06/2019 17:06

Uznikdy napsal:
Taky to nemám ráda,jelikož okolnosti nezmenis,prostě tak jsou,taky se nerada pitvam...."A ona se musí znát příčina, proč piješ?"
"A ako inak sa dozvieš, čo je potrebné zmeniť?"

"Urob si vlastnú inventúru = rozlož sa na atómy a poskladaj sa ako nová-triezva bytosť"...
(Anonymní alkoholici Ťa TOTO (radi) naučia!")

...",ak máš však problém so svojou identifikáciou (alkoholička), tak Ťa čaká ešte dlhá cesta do vlastného vnútra a konfrontácia s vlastným svedomím. Svedomie neoklameš - vie o Tebe všetko, aj TO, čo by si rada zabudla!" ;)

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Gennosuke - 18/06/2019 18:25

Uznikdy napsal:
A ona se musi znat pricina,proc pijes?

Proc vlastne clovek pije? Nekoho alkohol uvolni a clovek se diky nemu dokaze lip bavit. Nekomu se zmenil zivot v zamotany klubicko trapeni a starosti a alkohol pomaha to prekonat. Nekdo pije protoze ma narocnou praci a diky alkoholu se dokaze lepe uvolnit a odpocinout si. Jiny zase pije proto ze se nudi, nema co delat a s chlastem ten volny cas lip utika. A nekdo se zase topi v depresich, neni schopny normalne fungovat a alkohol dokaze ty ostre noze v hlave krasne otupit...

Proc to vypisuju... tech duvodu muze byt strasne moc a cim vic clovek chape proc pije a co ho k chlastu tak pritahuje tak tim lip se dokaze zavislosti branit. Vedet proc piju, vedet jake jsou me "spoustece" a vedet kdy nade mnou zavislost ma vetsi nebo naopak mensi moc je naprosto zasadni vec pokud chce clovek dlouhodobe abstinovat.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Gennosuke - 18/06/2019 18:28

Erika napsal:

Tak ted se citim bezprizorni.

Zbytecne ;-). Kazdemu vyhovuje neco jineho a co pomuze nekomu nemusi pomoct jinemu. AA jsou rozumny dalsi krok.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Sochař - 18/06/2019 23:03

Proč piju?
Stálo mě to ohromný úsilí, roky, hrabání se v "našem" tématu, spousta dohadů a skorojistot a tak dál a tak podobně a nakonec se mi ulevilo, když jsem si řekl, že je to úplně jedno.
Důležitý je jediný-nepít.
A ještě víc se mi ulevilo, když jsem to zjednodušil takhle-piju, protože jsem alkoholik a jsem alkoholik, protože piju.
Proto je lepší nepít.
Co vedlo k pití, stejně nikdy na stopro nerozlousknu.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Reminiscence - 19/06/2019 04:22

Nám taky v jedné nebo dvou léčebnách vtloukali, že není důležité vypátrat důvod. Že je nutné řešit aktuální situaci, tedy alkoholismus. Mně se teda tento názor moc nelíbí, podle mě je najít příčinu zásadní - ale to se dařilo u těch, co to měli podle mě prostě jednoduchý. Jeden chlap při skupinových terapiích zjistil, že se vždycky ožere, když je nějaký konflikt matka x manželka x tchyně (chudák, bydleli pohromadě :laugh:) tak mu doporučili vybít si vztek štípáním dříví, takže od té doby štípe dříví a nepije :laugh: No jo, ale co když se na tu příčinu i přijde, ale nejde změnit? Tím myslím např. neléčitelný zdravotní problém nebo fetující dítě apod. Tam je pak hlavní hasit požár, tj. ukočírovat alkoholismus, ne se hrabat v příčinách.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 19/06/2019 08:59

Urcite je jednodussi, kdyz se najde spoustec, teda pokud je a pokud vubec stoji za rec.
A s tim, ze se citim bezprizorni : nejprve piju, piju co se do me vejde. Pak se rozhodnu to resit. A najednou mam potrebu, aby ta pomoc prisla rychle, aby se rychle NECO delo. chci se objednat na tepapii, ted neprijima- zmatek, jak dal? Pak se konecne objednam - uleva, pomoc prichazi. Ale nelibi se mi tam - zase zmatek, takhle jsem si pomoc nepredstavovala. Dalsi terapie - dojde mi, ze fakt tohle ne. Takze konec terapie.
Hledanii AA - zase cizi prostredi, toho se trochu bojim. A nez se tam dostavim, tak mam ted dobu bezprizorni.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Sochař - 19/06/2019 10:37

S velkou radostí a úlevou teď sleduju, jak se to kolečko antabusu rozpouští ve sklenici. Je to pro mne rituál, je to radost a úleva. Sem v dobrým. Jak to kolečko pění a tak se tam plácá-za chvíli to vyzunknu. Je to holt moje cesta a funguje. A všechno ostatní jsou jen kecy, dokud piješ. Jen hledání omluv, výmluv, jen pokus žít tak tak řádně, aby se člověk mohl občas namazat.
Nebudu přece chlastat, abych se mohl občas napít!
Trvalo mi dlouho, než jsem zjistil, že tohle je sebeobelhávací.
Přelom nastává, když už chceš žít bez alkoholu.
Mě ten antabus prostě jistí. A AA mi pomohli a pomáhaj nesmírně.
A jak jsem Antabus teď sehnal? Za 800 stovek přes známý alkáče, nealkáče-a že to není zrovna košer, je mi fuk, funguje to. Těším se na nepropitý léto!

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil MichalB - 19/06/2019 19:24

Pijem, kvuli ucinku alkoholu. Jakykoliv jiny duvod je holy nesmysl a vymluvy.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 19/06/2019 19:38

No, tak to jsou vsechny terapie na zjistovani duvodu "Proc piju?", naprosto zbytecne.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil MichalB - 19/06/2019 20:06

Otazka neni, proc piju, ale co mam za problemy, ktere resim mimojine alloholem. Muze to byt i zoufale volani o pomoc.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Maris - 19/06/2019 20:47

Alkoholik pije proto,že je alkoholik.To mi odpověděl kdysi psychiatr na otázku proč piju.

Všechno je důvod se napít.
Je třeba se naučit řešit věci jinak než pitím .A pak vlastně ty důvody proč pít jsou menší a menší.Nejvetší problém je jen to pití.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Uznikdy - 19/06/2019 22:32

Asi je tech pricin vic-psychika,geneticka dispozice...A asi se to neda pausalizovat,spis si porad uvedomovat ty negativni dopady...

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Maris - 20/06/2019 14:03

Kdo chce hledá způsob,kdo nechce hledá důvod...
Je nesporné,že alkoholik si musí projít více stádii,od uvědomění si závislosti,přes zkoušení kontrolovaného pití,přes otázky proč já,když kdekdo pije více než já nebo častěji,přes naštvanost,že si už nemůže dát ani decku atd.,až po toužení po střízlivosti,kdy se potácí v recidivách.Pak teprve dospěje k závěru a dojde ke zmoudření,že to nikdy! je vlastně osvobození se od tyrana.Že můžeme svobodně dýchat.
Jasně,že jsou nějaké dědičné dispozice ,ale ne u všech.Alko tlumí deprese,ale jen pokud,už jsme se nestali alkoholiky a netočíme se už v tom kruhu ničivých výčitek ze selhání.
Já mám i v numerologickém horoskopu uveden sklon k závislosti,geneticky to mám taky dané ,ale musela jsem se s tím porvat.Taky sklon k depresím a nelehký život mě popouzel k pití.Vím ,že není nikdy vyhráno,že může přijít recidiva, ale pořád lepší než se v tom neustále plácat.Je třeba se naučit žít vedle alkoholu a nevnímat ho.Najít nový styl života.Jít si za svou střízlivostí pomalu a jistě,den za dnem až se z toho stane zvyk.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil MichalB - 20/06/2019 14:50

Eriko, znat spoustece je samozrejme dulezita vec. Jenze spoustece resis u pri vytvorene zavislosti. Coz se rozhodne nerovna "proc piju" / "proc jsem zacala pit" / resp. "proc jsem pila tolik a tak dlouho, az je ze me zavisly clovek na alkoholu".

Spis bych se ptal sebe: proc jsem zacal zneuzivat alkohol.
Ja tedy rozhodne nezacal pit alkohol, abych tim neco resil (rozhodne ne vedome). Chutnalo mi pivo a libil se mi ten priopily stav, uvolneni. A vedome jsem k tomu nemel padne duvody - zadne extra existencni/rodinne/osobni problemy.
No a v tomto stadiu jsem vydrzel nejaky ten rok, kdy dochazelo ke zvysovani davek a castejsimu a castejsi konzumai alkoholu. Mel jsem i obdobi, kdy jsem si pripustil, ze s tim nejaky problem mam - ze mam potrebu alkoholu v podstat denne. Vsak co, pivo k obedu a dve tri vecer. To prece neni nic spatne.

Nakonec jsem si uvedomil, ze nejpravdepodobnejsi duvod, proc se konzumace utrhla z retezu (posledni stadium), byly nevyresene emoce, vztah k ex, vztah k matce, vztah k otci a svym zpusobem voani o pomoc - upozrneni na sebe. Neco jako kdyz dite place, aby privolalo rodice.

Jednodussi (v te dobe) bylo se vylejt a vsechny ty veci nechat pekne hnit v supliku. Hnily a vylezaly a ja

pil a pil a chlastal.

> takhle jsem si pomoc nepredstavovala.

A jk si vlastne predstavujes pomoc? Mas o tom vubec nejakou ucelenou, konkrtni predstavu? Ptam se, protoze me to zajima. Mel jsem to stejne, podobne.

Mozna s tim rozdilem, ze jsem od terapie neocekava okamzitou pomoc, ale postupnou bez konkretni predstavy a ocekavani.
Velkym prinosem byla skupinova terapie. Tam jsem potkal, poznal xy ruznych lidi. Jak se projevuji, jak reaguji atd.

Mimochodem, moc si o te terapeutce nerikala, ale z teh par otazek, ktere ti dala a ketre si zde zminila, mi prislo, ze se te pta dobre a smeruje te k rozmotani.

Zajimalo by me, s jakym ocekavanim si tam sla, co si od ni pozadovala a ocekavala?
(Nepropaguji tu terapie jako neco, co cloveka zachrani. Jen mi prijde,ze lide o nich obecne nic moc nevi a nevi, k cemu to je a co od toho ocekavat.)

Ted budes dale delat co?
Jake kroky, ktere povedou k zivotnim zmenam, aby si nezajela do vyjetych koleji, ve ktery se dobre jezdi?

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 20/06/2019 15:36

MichaleB upřimě? Já nevím. Nevím jak si představuju pomoc. Zatím vím co se mi nelíbí. Nelíbí se pitvání v mojích emocích a pocitech. Jsem ráda, že se mi něco daří držet pod pokličkou, protože vím, že se s tím nedá nic dělat.
Zatím dalším krokem jsou AA. Ale, chvíli bude trvat, že se k nim odhodlám. Už vím kdy a kde se scházejí.
S terapii to bylo to samé, chvíli mi trvalo než jsem si vůbec zvykla na představu, že budu někomu něco o sobě vykládat.
Uvolňujíci pocit při pití alkoholu mi pomáhal, nemusela jsem nic řešit. To jak se postupně rozlévá po tělo, bylo skvělý, krásný a povznášející.
Ale už jsem se popasovala s tím, že si musím najít nějakou jinou náhradu.
Myslím, že jsem se posunula o trochu dál, už nemusím furt koukat na telku a sledovat drama, abych nemyslela na alkohol.
Přečetla jsem za pár dní knížku a dokázala jsem se na ní soustředit.
Nevím sice co chci, ale vím co nechci!!
Mohl by to být začátek???

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 20/06/2019 15:47

MichaleB a ještě další myšlenka. Ač me terapie nevyhovovala, tak o některých věcech co říkala přemýšlím. Kyž cítím radost, tak si ji vychutnám a neschovávám ji.
Předevčírem jsem cítila vztek, ale to si zase ale nevychutnal manžel. Nakonec jsme se ale dohodli, že byl oprávněný. Dřív bych si nalila a byl by doma klid.
Tak nevím. Je tohle lepší?
Jak to teď píšu, tak mě napadlo "Stejně skončíš u tý terapeutky, už jí znáš, tak by to bylo jednodušší".

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil MichalB - 20/06/2019 16:04

Eriko, ja nevim, jestli je tohle lepsi nebo neni. To vis sama nejlepe. Ale me to zni dobre :-)
Vedet, co nechci, je dulezite. Vedet co chci - to je takova zabehla fraze - chci nekoho, kdo uz vi, co chce. Co to je za kravinu? Ja vim, co chci ted a tady. Treba: chce se mi na zachod. Za pet minut muzu citit potrebu neceho jineho a nebo zitra rano.
A jasne ze uprimne. Lhani do kapsy uz bylo dost, ne? :-) (to myslim obecne u alkolismu)
Ad drzet pod poklickou - to jsou ty veci, ktere mi hnily a hnijou zavrene ve skrini. Jenze .. to neni reseni (ne pro me). Rikal jsem si, ze ty veci nemaji reseni. Maji. Odpustit sobe a jinym lidem. V jedne knize bylo: v predstave: "sednete si do divadla, kde bude rozsviceno jen kuzel svetla na jevisti, do ktereho vejde osoba, ktera vam ublizila. Vse probiha beze slov. A vy rikate: odpoustim ti." Neni to nic noveho. To clovek najde leckde. Treba to funguje. Ja se k tomu zatim nedopracoval. Ale vnitrne citim, ze je to jedine mozne reseni.
Mimochodem, ta kniha Najdete si sveho martanka stoji za precteni. Krasne a srozumitelne napsane, vysvetlene.
Dulezite je, vyznat se v sobe, porozumnet sam soe, svym emocim a potrebam. Pokud nejsou naplneny potreby, je clovek nespokojeny.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 20/06/2019 16:56

Ja nemam komu bych odpoustela. Ja spis potrebuju aby bylo odpusteno mne. Aby se syn na me prestal zlobit, ze jsem se pred 15 lety rozvedla. Chtel zustst s otcem, mozna jsem se mela snazit vic, a y byl se mnou, nevim.
Synoj je ted 30, obcas neco rekne. Nevycita, jen rika nechci aby to bylo jako kdyz jste se rozvadeli vy. S pritelkyni si do bytu kupuji veci, ale kazdy neco. Aby meli jasno koho co je. Az by ten rozchod prisel

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil MichalB - 20/06/2019 19:32

Eriko, treba: odpoustim ti, ze se na me zlobis(?) a sobe za .... (dopl, co potrebujes).
Neber to tak doslovne :-)

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 20/06/2019 20:08

Michale, jeste nevim. To je poprve co jsem to vubec pustila do sveta. Zatim jen napsala, ale jeste nerekla

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil MichalB - 20/06/2019 21:42

Eriko, to byla otazka tzv. do vzduchu. Ne ze na ni ocekavam reakci, odpoved :-)

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Agi - 20/06/2019 22:19

Jen bych ještě ráda dodala k tomuto tématu ... zkus rok nepít, zapracuj na tom, zaměř se na to, klidně fyzickou prací, kácej stromy, rubej uhlí :laugh: :laugh:... a s odstupem a čistou hlavou pak lecos uvidíš a hodně ti dojde ... co jak proč bylo.. Můj názor je, že v počátcích abstinence se ještě babrat v hlavě je nesmysl. K ničemu ty mé tehdejší úvahy nebyly, nic nepřinesly... Soustřeď se na to vydržet nepít, prostě proto, že jseš alkoholik, chlast ti dělá jen zlo, a po několika měsících, pokud to ještě bude vůbec zapotřebí, pak teprve s nadhledem řeš brouky v hlavě. A možná zjistíš, že ten jediný, největší problém - jsi odvalila. Tak to vidím já. Mmj za 7 dní ROK abstinence :) . A musím fakt říct, že svět zrůžověl :). A pomáháte mi. Jsem tu denně i když potichu :). Dik

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Sochař - 20/06/2019 22:47

Agi - OBROVSKY BLAHOPŘEJU. A vím o čem píšeš. Pamatuju, jak jsem se po roce nepití radoval ze vší tý energie, z mentální síly. Všechno bylo lepší! Je to přesný, co píšeš. Jde jen o to jediný-nepít. Ostatní jsou kecy. Nakonec někde v AA to je takhle: přestaňte pít a většina problémů zmizí. Vydržte a budete se divit. Je to tak.
A o všech těch pochybnostech a slepých cestách píše kousek nahoře výborně Maris.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil MichalB - 20/06/2019 23:59

Agi, to je fakt. Kdyz se nenapiju, tak po prazdninach to budou 3 roky a ty zacatky (proste nepit a ostatni resit pozdeji) jsem nejak vytesnil,zapomnel(?).
Gratuluji k prvnimu roku :)

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Agi - 21/06/2019 08:32

Jj, Maris to popsala přesně. A ono navíc, když si tak vzpomenu, co bych před rokem se svým závislým vypitym mozeckem pod vlivem alkoholu probírala s psychologem??? Jak mně nikdo nemá rád, jak toho mám moc, jak jsem unavená, nikdo mě nechápe. Prostě sebelitost by z toho kapala jako med. Litujte mne!!! Dnes vidím, že unavená jsem byla hlavně z toho chlastu, nic nestíhala, protože bylo potřeba věnovat čas sezení se skleničkou, řešit problémy s partnerem se pod vlivem moc nedá.. protože chudák jsem zase jen já, kvůli alkoholu jsem byla i nedutkliva a hadavá , v práci jsou všichni blbý, a nevidí, jak je těžký to tam odsedet s bolavou hlavou od chlastu , no a tak bych mohla pokračovat dále... Takže vydržet a pak se uvidí, co za problém je třeba řešit s psychologem. A uvidíš, že po čase se ti v tom začne líbit. V tom klidu, co abstinence přináší. Fakt fakt fakt nemám potřebu, jak se tu často píše o zahrádkách o grilovackach tam nesedět s chlastem. Prostě normálně tam jdu a piju nějaké dobré nealko. A opravdu si to uziju stejně nebo možná ještě líp. Navíc mám vlastně nejradši dobrou ledovou vodu ve skle. Udělala jsem si teď zavislost na ní a na kávě :), protože potrebuju být stále na něčem závislá :) :laugh: Tak všem přeji pěkný, klidný letní den s čistou hlavou

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Maris - 21/06/2019 09:04

Ahoj lidi.
Agi, blahopřeji!!!
Taky jsem řešitla s psychologem své pocity když jsem popíjela.
Byla jsem zavrtaná jen v sebelítosti a ublíženosti.
Opravdu po delším čase, když člověk nepije,se dívá na věci jinak.
A jak píše dobře Sochař radujeme se ze své mentální síly.Je to tak.
Myslím si ,že ten 1 rok abstinence je velmi důležitý.Ta radost ,že jsem to dokázala nakopne k dalším střízlivým dnům.Když se ohlídnu zpět,byla jsem hadavý uzlíček nervů.Psycholog opravdu nedá radu co máš dělat dál on jen otevře otázky na které si musíš dávat odpovědi.Ale neříkám,že by se tam nemělo chodit.Vše co pomůže ke střízlivosti je dobré a užitečné.
Odpovědi na otázky v AA 12ti krokovému programu je taky dobrý psychologický vymetač kostlivců.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 21/06/2019 09:32

Děkuji za odpovědi a názory.
Jen bych chtěla vysvětlit, že dřív jsem pocity jako, že se hnípu ve svým nitru neměla.
Měla jsem buď výčitky, že jsem se večer opila a ráno mi bylo špatně. A nebo jsem byla trošku upokojena, že jsem se sice večer opila, ale málo a ráno mi špatně nebylo.
Teď bez pití mi lezou z mozku neustále otázky, pocity, emoce a pootvírávají se mi šuplíky.A furt něco řešim. Snažím se manžela šetřit, tak to větrám zde.DÍK
Tak třeba to samo vyhnije. :laugh:

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Gennosuke - 21/06/2019 09:40

Agi napsal:
Mmj za 7 dní ROK abstinence :) . A musím fakt říct, že svět zrůžověl :).

Gratuluju. Jsi skvela!

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 21/06/2019 11:07

Agi - blahopřeji. Tomu se říká výročí. :laugh:

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Maris - 21/06/2019 13:08

Eriko,jen ventiluj,někdy je to prostě potřeba,vypsat se z pocitů.Od toho to tu je.A pokud Ti to pomáhá, je jen dobře.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Gennosuke - 21/06/2019 15:32

Erika napsal:
Teď bez pití mi lezou z mozku neustále otázky, pocity, emoce a pootvírávají se mi šuplíky.A furt něco řešim. Snažím se manžela šetřit, tak to větrám zde.DÍK
Tak třeba to samo vyhnije. :laugh:

Klidne tady vetrej :-). Ono to neni na skodu kdyz se po nejakem case ty supliky otevrou a udela se poradek. Jasne - co bylo to bylo a minulost nezmenis. Ale muze se clovek aspon smirit a srovnat s tim

co bylo - a treba diky tomu prehodnoti veci ktere planoval delat v budoucnu.

PS
Kolikaty den vlastne mas?

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 21/06/2019 15:50

Geno, dnes 54.
Teším se na 100, to bude malinkaté výročí :laugh:

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Gennosuke - 21/06/2019 16:06

Erika napsal:
dnes 54

To je paradni! Jsi moc dobra!

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 21/06/2019 16:38

Dik, tak snad dobra jsem. Ale u tech vasich cisel se ty moje trosku jeste rdi :laugh:

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Maris - 21/06/2019 18:21

Eriko,každý i ten kdo nepije 20 let začínal prvním dnem.A ty už máš 2 měsíce téměř.Hlavně,že jsi začala něco se sebou dělat.A časem se i myšlenky utříbí a nebudeš hledat odpovědi,budeš je už znát.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Lucie - 24/06/2019 08:44

Tak Vas tady Vsecny zdravim, ted i ja jsem se rozhodla (muj prvni prispevek zde) po dlouhem zvazovani jsem si rekla take dost. Piju presne ob den a uz to trva vkuse asi rok. Predtim to bylo jednou do tydne pak se to stupnovalo. Vetsinou jdu na 2 pivka, pak se to tak zvrhne ze se s oknem vracim domu :(tak jsem si řekla ode dneska dost a ve ct jsem objednana na prvni schuzku kde mi v uvozovkách poradi... Mam z toho celkem strach, ale tohle forum me dost motivuje. Tak mi drzte prosim palecky ;-) nebo ty deprese ostudy vycitky atd... Mam toho plne zuby. Nejhorší na tom je ze mam partnera, který si po smene vzdy na pivo zajde, ale on si umi dat 3 a jit domu. Semnou je to horsi tak jsem se rozhodla, ze za nim proste na to pivo nepujdu a najdu si neco jineho. Predstava krásná ted to jen uskutecnit.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 24/06/2019 14:02

Ahoj Lucie, ale vymysli si uz dopredu nejaky nahradni program misto toho piva.
Mozna i variantu A a B. Aby jsi mela na vyber, kdyby se ti zmenila nalada
Drzim palce

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Lucie - 24/06/2019 22:28

Ahoj Eriko
No dnes jsem byla u kamaradky bez piva abych rekla pravdu bylo to dost tezke. Proste to neznam abysme si nevypili. A do toho jeste chlap mi 3x volal at jdu za nim na pivo. Je to poprve co jsem nesla. Moc mi stim nepomaha, ale pak mi vycita ze jsem se zpila, protoze nechape ze po 3 chytnu slinu a sliju se do mrtva. A to vazne nechci. A co ty co te k tomu vedlo? Začátek je asi nejtěžší? Si to priznat ale hlavne vydrzet? Ja znala jen hospodu zahradky partii atd. Ted vubec nevim co delat... zatím jen premyslim a celkem se utapim. Ale tak odhodlana jako ted jsem jeste nebyla! Proste musim. Posledni dobou to fakt bylo hrozne. Ob den je uz strasne moc!

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 25/06/2019 10:04

Lucko, opravdu si musis nejit nejaky program.
Ja si i v praci pisu na papirek ukoly co bych mela doma udelat.
Jsem abstinent zacatecnik, zatim 2 mesice. Neni to sice uz tak tezky jako na zacatku, ale myslenky a chute mam furt.
Ja se nejak nemohla odhodlat pro ten den De. Nejakou dobu jsem sem psala, cetla nazory od lidi co mi psali a nekteri mi to pekne osolili a pak nejak, asi "samo" mi to v hlave precvaklo.
Tak od ty doby valcim. Je pravda, ze jsem pila dlouho. Tak 15 let jsem popijela a poslednich 6 let jsem chlastala denodenne.
Drzim palce! A fakt je potreba se zamestnat

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Ja - 25/06/2019 10:39

_____

:blush: Erika napsal:
Lucko, opravdu si musis nejit nejaky program.
Ja si i v praci pisu na papirek ukoly co bych mela doma udelat.
Jsem abstinent zacatecnik, zatim 2 mesice. Neni to sice uz tak tezky jako na zacatku, ale myslenky a chute mam furt.
Ja se nejak nemohla odhodlat pro ten den De. Nejakou dobu jsem sem psala, cetla nazory od lidi co mi psali a nekteri mi to pekne osolili a pak nejak, "asi "samo" mi to v hlave precvaklo."
Tak od ty doby valcim. Je pravda, ze jsem pila dlouho. Tak 15 let jsem popijela a poslednich 6 let jsem chlastala denodenne.
Drzim palce! A fakt je potreba se zamestnat
Erika,

..."gratulujem!!!"

Pochvala:

http://zabavicka.sk/home/wp-content/uploads/2013/08/0005.gif :laugh:

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Lucie - 25/06/2019 23:04

_____

Hezky vecer Eriko ;) , dnes uz to bylo o mnoho lepsi a to diky tomu ze cely den v praci chlap doma zadne pivk a prisla jsem dom a v poho. Ja delam 1 den 16 hod smenu, pak 2 dny volna a to je ten kamen urazi. Jsem doma sama uklid atd stereotyp, mlad prijde ze skoly ma 15, takze pc nebo ven, zrovna jsem ted ta nejhloupější tezky puboz. Semnou uz nikam nechce a tak tapu doma a klasika cekam na chlapa az skonci zavola jdem na 1? A tak to šlo celou dobu, takze o tech 2 dnech volna hrůza. Zitra planuji koupák nk uvidime. Nejhur je mi když jde chlap na pivo a ja uz tedy ne. mam hrozne nervy a to je to nejhorsi a nic me nebavi delat. Jen ae uziram, ale jak rikam dnes v praci ok. Ale co doma venku krásné a ja ne na zahradce? Je to tezke. Ale asi to zna každý. Takže zatim děkuji za podporu. Dobrou noc

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil MichalB - 26/06/2019 00:19

_____

Lucie, z ceho mas nervy a proc, cim se uziras?

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Lucie - 26/06/2019 08:27

Z toho, ze in je v hospodě a ja ne. Byli jsme zvykli tam sedavat spolu bylo to tak pořád a najednou tam nejsem a čekám... A nechci mu to zakazovat a nekdy se to zvrtne a take on si přijde domuu navlaty ale on to ma pod kontrolou umi se ovládat ja boguzel ne. A mrzi me ze tam proste nejsem snim.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 26/06/2019 09:26

Lucko, fakt te dokazu pochopit, ze by jsi rada byla s nim. Ale jestli chces zmenu, tak musis mit program. Vlastni program. Ne cekat az se vrati z piva.
Kino, cviceni, jit ven, pleteni :laugh: . No proste neco!!
Jinak v programu "cekani" se neda vydrzet dlouho

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil MichalB - 26/06/2019 09:29

Lucko, a kdyz jdes do hospody s nim a das si limonadu, tak to s tebou dela co?

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Lucie - 26/06/2019 22:23

Takze, se musim pochlubit dnes bazen bylo super a pak snim na tu limonadu???? no popravde me to v hospode vubec nebavilo ale kupodivu jse to vydrzela od 18 do 22 zblunka mi z vody v zaludku ???? a je to 3 den co nepiju(to se mi dlouho nepodarilo) asi dobre 4 roky a je mi fajn. Jen to chce vazne zmenit zivot a zacit se bavit s jinyma lidma. Vsichni se divili ty nepijes? Co ti je? A ja nic. Ale citim se lepe b z kocovin atd.... no drzte palecky bando. Hlavně i vy se vsichni drzte???? jsem rada ze jste tady

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Sochař - 27/06/2019 12:44

Lucko, jsi dobrá, ale to budeš mít těžký. Ono vydržet 4 hodiny se známými, co kalej, jen o limče asi nepůjde pořád. Píšu z vlastní zkušenosti-uvidíš, no. Drž se. Všichni to známe, prošli jsme tím.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Lucie - 27/06/2019 22:42

Ja vim, ze to bude jeste hodne těžké. Uz je to pro me tezke ted ???? nekdo si rekne blbe 4 dny,ale pro me to je i tak pokrok, dlouho se mi to nepovedlo. I dnes fajn den limca no uvidíme. Muj chlap mi to, ale vubec neulehcuje, pripada mi, ze co ja prestala tak jak on by zacal. Bud jsem si to az tak drive neuvedomovala, ale z jeho strany podpora zadna???? no nevim jak to pujde dal, chce to fakt zmenit zname a zit uplne jinak ???? zitra prace takze pohodicka. Me alkohol nechybi, kdyz ho nemam, jen se nesmim napit dam 3 piva a uz se vezu ????Tak abstinenci zdar a dobrou noc.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 28/06/2019 09:28

Ahoj Lucko, nejhorsi jsou fakt volne dny.
Ctyri dny jsou fajn, je to beh na dlouho trat a startuje se vzdy od nuly.
Drzim palce, vydrz!!

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Lucie - 28/06/2019 13:32

Eriko snazim se???? jen jsem zvědava kdy na me prijde nejaky ten abstak nebo neodolatelna chut na pivo. A do toho keste chlap dela nervy no uvidíme a ty jak to zvaladas?

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Uznikdy - 28/06/2019 15:43

Ahoj Lucko,ja to pojala jako urcitou vyzvu k prilezitostem.Alkohol fyzicky i psychicky vycerpava,tak mam ted spoustu casu,ve kterem se zameruju na realizaci snu (misto unavy a spatneho svedomi z opilosti).Zacala jsem s ocistou tela detoxem,popijim ruzne bylinky,chodim plavat,klidne i sama.Kdyz sedim s prateli,kteri piji,namixuju si svuj nejaky zdravy lektvar a libuju si,jak do sebe davam zdrave veci.Zacala jsem tvorit...Je spousta veci,ktere dnes muzes delat,napriklad malovani podle cisel,sport....ja treba sepisuju jak nam rostly deti,u toho se hodne zasmeju.Casem se ti asi zmeni i okruh lidi,ktere budes vyhledavat a to.je dobre,posune te to.A co se tyka tveho muze,asi by te mel podporit a ne vysedavat v hospode.Treba byste mohli misto toho na prochazku....Drzim ti pesti.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 28/06/2019 21:09

Ahoj Lucko, ja se peru o kazdy dalsi den. Nekdy to i jde samo, ale to jen malokdy.
Ale zatim vitezim, tak snad to bude tak i nadale. Ja opravdu potrebuju rad a mit to pekne naprogramovany a pak to jde.
Pracuju pres tyden a o vikendu volno. Tak ted me cekaji dva volne dny. Zitra je v planu cyklovylet. Ale s nedelnim planem jsem si jeste neparadila :laugh:

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Lucie - 28/06/2019 23:47

Ahojte :-)tak ted jsem dosla z prace. Vse v poho a jak puse peta citim se opravdu lepe bez vycitek spatneho svedomi depek a hlavne kocovine. Jsem plná energie je to opravdu neco jineho:-) dnes mam 5 den vazne rekord :-) a nesmejte se mi.clovek zacne ptemyslet jinak. Chce to opravdu zmenit lidi nez ty co denne sedi na zahrádce. I chlap dnes doma, protoze ma dnes malo co si bere co 14 dni takze jsem v klidecku. No zítra mame v planu s malou bazen takze plan je. V nedeli taky neco vymyslime. Jsem schopna v te pijaticke společnosti sedet, ale nesmi se moc opit jinak se snima samizrejme bavit neda. Jen me mrzi ze u te sodovky se tak neodvazu nebavim se. To byl vlastně duvod meho piti ze jsem se bavila. Sranda atd. Ale pak okno a ostuda nemam zaklopku :-(nevim kdy mam dost. Proto se radeji ani nezacinat. A kdyz jsem v hospodě a koukám na ne strizliva ocima, kolikrat hrozny pohled. Rik si hrůza. Člověk to fakt vidi jinak. Jinak vsem Dr im palecky a pevné nervy. Papa dobrou

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Sonaso - 14/07/2019 22:12

Ahoj, holky,jsem tu nová a ráda bych vám řekla, jak neuvěřitelným způsobem jsem začala asi po 20 letech abstinovat. To jsem takhle před dvěma měsíci uklízela střízlivá, ale po minulém dnu zblbnuta a s abstakem, a na nohu mi spadla z poličky těžká váza.Kruplo to, spadla jsem na zem, po zadku se doplazila pro mobil do vedlejší místnosti a zavolala záchranku. Po zadku jsem se jim doplazila i otevřít, byla jsem doma sama. V nemocnici zlomená noha a měsíc jsem tam musela zůstat. Bez alkoholu jsem krásně střízlivěla a když mě pustili, nechtěla jsem už doma začít znova. Jsou to 2 měsíce a jsem pořád střízlivá.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 15/07/2019 06:18

Ahoj Sonaso, pěkný.
K tomu se nedá ani říc gratuluju.Nějak člověk začít musí :laugh: , ale takhle?
Já mám za sebou 77 den. Vydržela jsem i to tenhle víkend. Měla jsem z toho trochu obavu, byla jsem doma sama. Jsem ráda, že jsem se nezklamala.
A co noha, funguje?

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Ja - 15/07/2019 09:37

_____

Dámy,

..."skvělé, s kuráží |~> vpřed!!!" ;)

("Plnou parou!") :laugh:

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Sonaso - 15/07/2019 10:43

_____

Eriko, jsem moc ráda, že jsi se mi ozvala, protože abstinujes zhruba tak dlouho, jako ja a vlastně jsi mne tim i vyprovokoVala, abych sem začala psát. Četla jsem si tu na fóru aspoň rok a pořád jsem neměla odvahu začít psát taky. AZ teď. Měla jsem moc jiný prace jménem chlast. O tom zas jindy.Jinak noha je na tom tak, že na ni ještě nesmím doslapavat a v patek jdu do nemocnice na kontrolu, tak uvidíme. Chodím 2 měsíce o berlích a je to tedy něco! Ale něco špatného je i pro něco dobré, ne? Snad vydržíme, to prostě dame, není jinak alternativa. A co ty?

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Sonaso - 15/07/2019 11:02

_____

Ja, díky za pochvalu, ale za sebe si myslím, že až o sobe napíšu více, chválit me prestanes. Je to jako u vás vsech: mimo posledních dvou měsíců sama ostuda, nestastna rodina, Fura chlastu jmenem vino, touha přestat pit atd. Myslím, že ty poslední měsíce nepiju hlavně proto, že se zlomenou nohou si pro nic jít nemůžu a manželnedonese. A přitom si sám chodi po práci za kumpanama do hospody. S nim Teda při svým strizlivneni a touhou navěky přestat pit počítat nemuzu. Ale s vámi všemi na fóru snad jo
Všem Vám strasně :side: fandím.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Ja - 15/07/2019 11:38

_____

Sonaso,

..."postačí abstinovať 24 hodín denne, t.j.:

...(24) × = :P

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 15/07/2019 13:21

Sonaso, říká se, že účel světí prostředky.Když manžel nic nedonese, nemáš možnost volby a je to lepší.

Já snad ostudu ani nedělala, já se vždycky tiše zlinkovala doma. Nemusela jsem ani kůli pití nikam chodit. Vždycky jsem doma něco měla.
Ale teď se snažím někam chodit, čím dýl dorazím domů, tí menší chuť mě doma popadne. A někdy se stane, že se nedostaví žádná. Je to sice málo kdy, ale jsem za to ráda.
Drž se

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Daniela - 15/07/2019 20:11

Tak, Eriko, ono je to asi takhle: je fajn, že manžel mi alkohol nekoupi ani za nic, protože asi 3 měsíce před tou zlomenou nohou jsem taky skončila v nemocnici s nějakou otravou alkoholem. Našel mě právě on a zavolal dceru. Ta se se mnou moc nepárala a zavolala záchranku. V nemocnici si mě nechali 14 dnů a nikdo z nich moc nejasal, když mě pustili. Pak, když mě odvezli s tou zlomenou nohou, tak nikdo z nich nevěřil, že jsem byla střízlivá. Ale rozbor krve to potvrdil. Navíc problémy s játry, plícemi, žaludkem, nechutenstvím atd. Už tehdy jsem se zarekla, že to bylo naposled. Ale nebylo. Jen jsem dojela domů, začala jsem znova, ale tentokrát fikaneji. Doma. Jako ty
. Bez ostud, ale s depresemi, výčitkami, abstaky, prostě ve velkým stylu. Flašky jsem schovávala všude, ale taky jsem je chodila poctivě vyhazovat, aby je nikdo nenašel. Se zlomenou nohou mám teď s chlaszem takový utrum, jak jsem si přála. Akorát se bojím, jak to ustojim, až budu zase chodit nakupovat.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 15/07/2019 20:24

No treba si reknes, kdyz mas tak krasne nakroceno a uz pocitas dny co abstinujes na dvojmistna cisla, ze se ti nebude chtit zase pocitat od jednicky . :)

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Daniela - 15/07/2019 20:35

Já dny vlastně nepočítám, akorát vím, že tento pátek to budou dva měsíce od operace. A myslím, že až se dostanu do nějakýho obchodu s alkoholem, musím si říct: mohla bych si něco koupit, ale já to přece

nechci. Třeba to bude fungovat. Jinak díky všem, komu jsem se mohla vykecat, držím vám palce a pro dnešek dobrou noc.

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Ivet1977 - 22/07/2019 11:39

_____

Renata napsal:
jde o to že ty negativní bloky co má spoustu lidí v sobě musí ven a když o tom budeš mluvit sleduj co dělá tvoje tělo..pláč,úzkost,třes, napětí...prožitek emocí...nejsem moc na školený psychology..na youtube Iva Azar Radulayová výborná terapeutka :-)

Renčo, ted na ni koukám a je skvělá a v tolika věcech má pravdu. Moc děkuji za tip :-)

==========

Re: Začatek abstinence - terapie
Vložil Erika - 19/11/2019 12:55

_____

Marika, na kazdyho funguje neco jinyho

==========