jak zvládnout první dny
Vložil inka - 07/12/2020 20:16

Znovu se pokouším přestat. Dnes první den bez chlastu, a hrůza- v minulosti to trvalo cca týden, než jsem začala mít zase chuť, začala být protivná, nesnesitelná...a teď je to tu po jednom dni.
Existuje něco podpůrného- bylinky nebo já nevím co, co by mi pomohlo zvládnout první dny/týdny? - myslím tím, abych nebyla zlá na děti, na muže, nevybouchla po každé blosti, prostě aby to všichni kolem mě ve zdraví přežili? nebo to musím prostě vydržet? zkoušeli jste něco?

==========

Re: jak zvládnout první dny
Vložil Erika - 08/12/2020 06:20

Ahoj Inko, jak jsi to vcera zvladla?

==========

Re: jak zvládnout první dny
Vložil Michal - 08/12/2020 07:13

Tak asi takové věci , které znáš no , hořčík , bylinkové čaje , pokusit se hodně spát...ono zní to blbě, ale lepší je být na děti chvíli zla než aby se jim mamka upijela k smrti. Jendou jsi psala , že jsi s nimi sedla do auta pod vlivem , tam si myslím, že už jsi to měla razantně seknout. Ono člověk by i chtěl , ale ono to jen tak nejde na vím. Věřím , že když se na 100% odhodláš zvládneš to a ty nejhorší stavy do pár dní pominou , pak budou další , které se potáhnou třeba měsíce , ale bude to jen a jen lepší , spíš mě zajímá co manžel . Ví o tom ? Ono je to dost podstatné , jestli Ti tehdy , jak jsi psala dál "nůž na krk" a pak jsi se paradoxně rozlila s ním ve vinných sklípcích , tak samozřejmě se musí přizpůsobit i on. Nepít přes Tebou , suchý dům , atd no vše asi už znáš. Já ještě dnes nespal , tak píšu ....žlučník ...

==========

Re: jak zvládnout první dny
Vložil inka - 08/12/2020 10:04

---

horko těžko, ale zvládla.. samozřejmě hnusná na děti, na muže..

==========

Re: jak zvládnout první dny
Vložil inka - 08/12/2020 10:08

No já jsem zjistila, že vlastně neznám :) ani jsem nevěděla, že hořčík pomáhá na uklidnění, každopádně jsem v noci googlila a našla NOVO PASSIT mělo by to být přírodní a obsahuje to všechny bylinky které

uklidňují, kozlík, třezalku, mučenku a tak.. tak to jdu dnes koupit, abych přežila já i moji milí prvních 14 dní které jsou nejhorší. Manžel vidí že piju, ale už to asi vzdal :/ nebo spíš si myslím, že to nevidí tak zlé, jak to ale vidím já- jakoby se to otočilo- já to celé roky zlehčovala.. a teď je to naopak, už vím, že je to sakra průser.
Bohužel u nás nělze mít "sucho! máme 2 hospody, o městě nějaké stánky s občerstvením, teď zrovna se svařáky.. plus celé léto pořádáme festivaly.. je to všude kolem mě. Ale nedala jsem si a chci to opravdu moc zvládnout

==========

Re: jak zvládnout první dny
Vložil Michal - 09/12/2020 00:09

Určitě doplňuj vitamíny a minerály , hořčík je třeba vhodný celkově na fungování nervového systému. No ono je to celkem známá věc , že plno lidí sklouzne do závislosti , když třeba pracuje v hospodě apod. Znám xy příkladů, za mě nejvíc alko kariéry , kamarád se rozpil- číšník , nalíval , pil s hostma , manka , plno lidí toho využívalo , odešli bez placení , ráno neměl tržbu a problémy a problémy. Podstatné je , že si to uvědomuješ ty - co bylo nevrátíš. Za mě , který selhal x krát musím říct , že to rozhodnutí je asi nejdůležitější . Hodnekrát jsem si nalhávat v kovovině , že teď nepiju , končím , vydržel chvíli , otrnulo mi a zase jsem se opil. Nikdy jsem to nemyslel asi ani vážně - lhal jsem sám sobě . Teď je to jiné , hodně lidí tady používalo slovo - přecvaknutí- moc jsem to nechápal , kdy , jak , proč , jak to poznám a je to tak . Drž se a vytrvej den po dni do bude lepší. A piš tady v krizi, vždy se tu někdo najde na pomoc.

==========

Re: jak zvládnout první dny
Vložil inka - 09/12/2020 08:17

Michale, díky :) zvládla jsem další den,ale vím, že to nic není. Ráno jsem sjela manžela jen vylezl z ložnice.. celé ráno jsem se šíleně potila.. už jsem v práci a tady už jsem v pohodě.

==========

Re: jak zvládnout první dny
Vložil Angelina - 09/12/2020 08:31

Ahoj Inko, jak to jde? Jsi v práci, to já také...Držme se, ráda bych byla s Tebou více v kontaktu nežli tady. Snad něco vymyslíme.

==========

Re: jak zvládnout první dny
Vložil inka - 09/12/2020 10:08

---

ahoj posílala jsem ti mail do jiné diskuze.. klidně se ozvi. jsem v práci a kolem poledne chci jet za koněm

a vyrazit někam do lesa vyčistit si hlavu.. dnes je mi celkem dobře, nejhorší je to doma k večeru no

==========

Re: jak zvládnout první dny
Vložil Erika - 09/12/2020 10:24

Inko, nekdo se poti. Nekomu je zima.
Mne byla strasna zima. Pres den to slo. Ale kdyz jsem sla spat, tak jsem se vubec nemohl zahrat. Zimnou me bolely svaly. :S

==========

Re: jak zvládnout první dny
Vložil Gennosuke - 09/12/2020 11:05

---

inka napsal:
Existuje něco podpůrného- bylinky nebo já nevím co, co by mi pomohlo zvládnout první dny/týdny?

To co popisujes je bohuzel uplne normalni a nejde s tim moc co delat :-(. Jsi zavisla a sebrala jsi telu jeho zavislost - no a to se pochopitelne zoufale brani :-(. Muzes zkusit ruzne bylinky, caje nebo vitaminy. Me treba pomahalo sladke a energeticke napoje - behem prvnich par mesicu jsem toho vypil stovky litru. Urcite a 100% zabira cinnost - naloz si toho co nejvic at nevis kde Ti hlava stoji a vecer at padas unavou. A pripravuj se na to ze drive nebo pozdeji prijde velice silny zachvat bazeni - Tvuj mozek si zacne sam od sebe vymyslet naprosto racionalni a spravne duvody proc je OK se napit - jen trosku, malicko... vzdyt to se mnou neni jeste tak hrozne, jini jsou na tom mnohem hur... jeste se naposledy napiju aby mi bylo lip a hned potom zacinam abstinovat... neni prece nutne se tyrat abstinenci, urcite zvladnu pit kontrolovane. Priprav si plan na to co udelas az to prijde!

==========

Re: jak zvládnout první dny
Vložil inka - 09/12/2020 11:12

Gennosuke- to co popisuješ se mi na mysl vkrádá bohužel neustále-už dnes mě napadla myšlenka- ok, vydržím kritických 40 dní a pak se v létě těším na sklípek, rozhodně totiž zatím odmítám přdstavu, že se UŽ NIKDY NENAPIJU.. což je prostě špatně. Opíjím svou mysl rohlíkem, že když to dám dostatečně dlouho, dokážu pak pít kontrolovaně.. představy, že kdybych si přece dnes dala deci, a nic víc, že je to v pohodě, mám pořád.. Nevím jestli zvládnu odolat. Silvestra jsem zrušila, letos nikam určitě nejdu, ale nevím, zda zvládnu vydržet vůbec 14 dní no.. je to fakt peklo

==========

Re: jak zvládnout první dny
Vložil Gennosuke - 09/12/2020 11:30

---

inka napsal:
Gennosuke- to co popisuješ se mi na mysl vkrádá bohužel neustále-už dnes mě napadla myšlenka- ok, vydržím kritických 40 dní a pak se v létě těším na sklípek, rozhodně totiž zatím odmítám přdstavu, že se UŽ NIKDY NENAPIJU.

Achjo... mel jsem to uplne stejne :-(. Predstava ze se uz NIKDY nenapiju? Proboha... vzdyt to je smesny... to prece nejde, to je nemozny! Jenze ono to tak je :-(. Jsme nemocni, porouchani, rozbiti, muzeme tomu rikat jak chceme. Muzeme klidne abstinovat mesic, dva nebo rok - a pak se napijeme - panak vodky, sklenka vina, maly pivo - a cela ta snaha, cely ten cas abstinence zasyci a vypari se a jsme znovu na zacatku :-(.

Ja jsem to dlouho resil tim ze jsem si sliboval. Proc nepiju? Protoze NECHCI! Ted nechci! A proc nechci? No protoze po chlastu jsem v hajzlu a chlast ze me dela debila. A ja nechci byt v hajzlu - mam spoustu prace, spoustu ukolu, je strasne moc veci co chci jeste zazit a mist co chci videt a lidi co chci poznat - na chlast ted neni cas a misto. Ale jednou, jednoho dne, az budou ukoly splneny a az usoudim ze tech zmen v mem zivote bylo dost a ze me vlastne to stavajici fungovani uz nebavi tak potom se na to vrhnu. Nakoupim chlast, more chlastu, vsechno moje oblibeny piti a odjedu na moje oblibeny misto na horach a tam budu pit a pit a pit. JEDNOHO DNE. Ale dneska to neni...

No a s timhle jsem sel prvni rok abstinence a druhy a treti... a najednou, z niceho nic, nekdy v ctvrtem roce najednou rana do hlavy a ja jsem si uvedomil ze je mi to vlastne uplne fuk! Tak se uz nikdy nenapiju... a co jako? Problem? Neni, je pryc... tam kde byl v hlave problem je prazdno. Evidentne je to otazka casu ;-).

==========

Re: jak zvládnout první dny
Vložil krtko - 09/12/2020 11:44

Opíjím svou mysl rohlíkem, že když to dám dostatečně dlouho, dokážu pak pít kontrolovaně...

Inka. Abstinujem šiesty rok. Vieš čo by sa stalo, keby som sa napil? Nezačínal by som kdesi, keď som mal možno 18. Ale tam, kde som skončil pred tými cca 5 rokmi. Preskočil by som celé tie roky, keď som v pohode popíjal ako píšeš kontrolovane a bol by som rovno v tých sračkách kde pred tými 5 rokmi. Takto totiž funguje závislosť.

==========

Re: jak zvládnout první dny
Vložil Erika - 09/12/2020 12:27

Inko, musis si rikat - Dnes ne, dnes se nenapiju.
Neres co bude v lete. To je strasne daleko.
:laugh:

==========

Re: jak zvládnout první dny

Vložil Michal - 09/12/2020 16:16

Já souhlasím s Krtkem , jednou se pak napíješ a jsi z5 , pamatuji si , jak jsem po několikáté přestával . Měl jsem 68dní to si pamatuji. Byla sobota odpoledne , vyšel jsem ven , byl říjen , sluníčko , padalo listí , krásný den, pak šli dva lidi posedět , potkal jsem je , jeli jsme tam a bylo mi tak hezky , tak si dej vyjímečně jedno pivo (a tam pak rozhodne jak zareaguješ, zasekl jsem se chvíli uvažoval) a řekl tak jo , sotva jsem to dořekl , věděl jsem , že je to špatně, paradoxně tělo mi ještě dávalo šanci - vůbec ale vůbec mi to nechutnalo , než jsem se rozpil . Přijel jsem opilý za tmy , cestu si matně pamatuju , že jsem v trolejbuse potkal někoho známého , sotva jsem chodil , už si nepamatuju kdo to byl , doma zvracení , zle a další x dní taky zle , od depresi , výčitek bo fyzické projevy , večer úzkosti vyšponované na maximum , nejde spát , chceš usnout , v hlavě chaos , myšlenky , ...a jak to může dojít od tak krásného slunečného dne až do takového stavu během chvilky . Alkohol - závislost to je odpověď.

==========

Re: jak zvládnout první dny

Vložil Jánty - 26/12/2020 12:36

Ahoj jsem Jansty a jsem alkoholik!
V detoxu jsem byl opakovaně, bohužel nezvládám sám abstinovat dny po fyzickém detoxu.
A to se snažím nějak zvládnout a hledám inspiraci kde se dá, ovšem včera jsem měl den blbec a to opět sahám ze zbabělosti po alkoholu.No nevím, zatím dobrý, tak mi držte palec.

==========

Re: jak zvládnout první dny

Vložil krtko - 26/12/2020 13:31

Skús nejako zapojiť do života toto:"Bože, dej mi klid, přijmout to, co změnit nemohu, odvahu změnit to, co změnit mohu, a moudrost jedno od druhého rozpoznat."

A ten deň blbec. Prejdi si v hlave, teraz s odstupom, celý deň. Aj tie blbé chvíľky. A skús porozmýšľať, či by stálo kvôli tomu vypiť si. Či to bolo tak životne dôležité. Alebo si len hlava hľadala akýkoľvek, aj malicherný dôvod vypiť si. Aj v súvislosti s tou modlitbičkou AA napísanou vyššie.

P.S. Tým nechcem tvrdiť, že sa nemohlo stať aj niečo vážne.

==========

Re: jak zvládnout první dny

Vložil Michal - 26/12/2020 15:22

Ono taky asi záleží fakt proč člověk pije. Já třeba chlastal kvůli jiným problémům a ty jsem zaháněl, naštěstí jsem zjistil, že když budu pít dál a dál nejen, že ty problémy nikdy nezmizí, ale přidají se další a ty už bych nemusel ustát. Jasně , když jsem se napil, což by se mi stalo i teď, v největší pravděpodobností bych se na určitou dobu cítil dobře a najednou by všechny problémy zmizeky jako

pára nad hrncem, ale stojí to za to, že druhý den budou znova a navíc kocovina, deprese, úzkosti, nespavost a další "chuťovky" ...? Nestojí. Někdo to sdílel nedávno možná Krtek zrovna, na YouTube jsou dva maníci Abstinenti Jablonec je název kanálu a myslím, že si z toho člověk něco může vzít, dokonce i já, kdybych selhal, tak už mám jasně v sobě určené, že PAL podstoupím. Není to ostuda. A živit se Ti může otočit o 180 stupňů, ale jak zmiňují ti dva, abstinence začíná teprve po léčbě a je to na každém zda se bude dál doléčovat - možnosti jsou.

==========

Re: jak zvládnout první dny
Vložil Jánty - 26/12/2020 19:35

No, ono ty tři měsíce v léčebně se asi nedají moc nasimulovat doma, natož takhle na diskusi, ale díky.

==========

Re: jak zvládnout první dny
Vložil Michal - 26/12/2020 20:07

Je to těžký, ale tak ji zkus pokud už Ti jiná možnost nezbývá nebo proč na ni jít nemůžeš?

==========

Re: jak zvládnout první dny
Vložil Jánty - 26/12/2020 22:01

Alkohol je a to snad mohu říci taková berlička a budu muset holt cvičit, abych mohl chodit bez berlí, zatím jsem dost teda takový mrzáček.Tak taky hodně zdaru.

==========

Re: jak zvládnout první dny
Vložil Michal - 26/12/2020 23:29

No tomu rozumím a myslím, že to mělo tak spousta z nás. Problém je, že z té berličky se stane pořádná koule u nohy a už nebude berlička a bude hůř.

==========

Re: jak zvládnout první dny
Vložil Petr Hrdlička - 27/12/2020 21:16

Mně proti bažení v prvních dnech pomáhá sledování komedií a dobré jídlo (přesněji řečeno přežírání).

==========

Re: jak zvládnout první dny
Vložil Ivana - 29/12/2020 14:09

_____

Hele Hrdličko, aby tě pak nekutáleli....

==========

Re: jak zvládnout první dny
Vložil Petr Hrdlička - 29/12/2020 15:58

_____

Ivana napsal:
Hele Hrdličko, aby tě pak nekutáleli....

Nemám sklony k přibírání, navíc dost sportuju, takže to bude v pohodě. :-)

==========