

Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Alan - 02/02/2021 12:46

Ahoj, jsem tu nový a chci vám sdělit ač je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta, přijít o abstinenci. Mně se to povedlo. Už deset dní.

OCHLADL DEN, PADLA ZIMA, SLUNCE ZTRÁCÍ SÍLU, JE BLÍZKO SYCHRAVO JAK NA BŘEHU TEMŽE A TEN VRAH ALKOHOL TAM V DOCÍCH V LAHVÍCH PIVA ČEKÁ!!!

Piješ PIVO je nepočítatelný, jako dýcháš vzduch, sportuješ!!!

NE TAK DO TOHODLE JÁ UŽ NEDĚLÁM, NE NIKDY VÍCE, TAKOVÝ HNUS, JAK JSEM VŮBEC MOHL NA TOM BÝT ZÁVISLÝ!!!!

ZTRATIT ZNOVU NAD NĚČÍM KONTROLU jedním JEDINNÝM NAPITÍM SE loku PIVA!!!!

NIKDY!!!!

Ted' jsou bezd'áci pěkně v prdeli!!!

=====

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Edna - 02/02/2021 14:30

Moc tomu nerozumím- přijít o abstinenci? Bezd'áci mají smůlu?

Jinak ztráta to svým způsobem je. Ale zase člověk najde jiné věci. Podotýkám, že lepší.

=====

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Alan - 03/02/2021 09:40

Ahoj Edno, děkuju za podporu, také fandím každé Která abstinuje tak dlouho, všechna čest, patrně již abstinuješ léta.

U mě dnes přesně 11 DNŮ od posledního pití!!!!

Takže velmi krizový den, nulové sebevědomí, včera jsem nevyšel z domu, na dnes ráno jsem se ale připravil nakoupil kafe, dezerty k snídani, to mě nakopne rovnou cvičit!!!!

ZÍTRA UŽ MUSÍM HLAVNĚ CVIČIT!!!!

=====

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Alan - 03/02/2021 22:18

11.dnem "snad završen" PREVENCE ALKOHOLISMU nyní "heslo příštího týdne" a to i v přístupu k jídlu a k přejídání se!!!

Prevence je daleko jednodušší a to i v prevenci alkoholismu!!!

=====

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Alan - 03/02/2021 22:25

NÁSLEDUJÍCÍ TÝDEN - zaměření na ZDRAVÝ STRAVOVÁNÍ, PREVENCI vůči ALKOHOLU!
SNÍDAT! OBĚD VAT A VEČEŘET(jinak jako dnes-vyjímka-zas největší jídlo byla večeře !!!)
POCTIVĚ SI TO ODSPORTOVAT - pokud bude PĚKNĚ tak chůze - denně!!!

ŽÁDNÝ zbytečný myšlení, žádný sebezpyt, atd. PATERNA "negativní emoce!!!"

=====

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Alan - 04/02/2021 10:33

Tak jsem hledal a našel ČLÁNEK O PITÍ A ZVYCÍCH V PITÍ ANGLIČANŮ, je tam i o tom jak si část nalhává, že jsou HIGH FUNCIONING ALCOHOLICS-nejsou!!!!

Je předemné řešit zda si alkoholik nebo nejsi, to je dané, to je jasné, nesmíš ani kapku!!!! Jinak se rozjedeš nevídaným doposud způsobem, dokonce si přesáhl původní míru 5 piv denně! a je to nyní na 8-9 piv, tzn. klasická láhev 0,5l 40% vodky ekvivalent v pivech, takže co víc je jasnější důkaz alkoholika než vypít 9 piv=lahev vodky denně 6 dní po sobě s pauzou 2 dny mezi 2xtřemi dny pití v kuse!!!!

NAPROSTÝ KONEC A MAXIMÁLNÍ OBEZŘETNOST PŘED SPADNUTÍM ZNOVU DO ALKOHOLU!!!! NA MÍSTĚ!!!

=====

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Alan - 04/02/2021 12:26

Teď si to nepoSR*T v té blbě chybě PLÁNOVÁNÍ A VYSTAVOVÁNÍ SE GEROJSKY PŘEDEM RIZIKOVÝCH SITUACÍ!!!! KTERÉ TĚ UŽ TOLIKRÁT SLOŽILY!!!

12.den totální abstinence dnes TO JE FENOMENÁLNÍ ÚSPĚCH!!!

TENTO CELÝ TÝDEN BUDE TĚŽKÝ PSYCHICKY!!!! INTELEKTUÁLNĚ se o mě budou pokoušet INTELEKTUÁLNÍ NESMYSLY, SEBEZPYT apod.!!!

=====

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Simona - 04/02/2021 13:19

Ahoj Alane,

gratuluji k dvanáctidennímu úspěchu abstinence.

Mám dotaz. Vlastně dva.

1. nechceš nám o sobě napsat trochu víc? Nějak se úplně neorientuji :(.
 2. co čekáš tady od toho fóra??
-

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Alan - 04/02/2021 17:07

Simono drž se taky, se držím!

Určitě DNES chci POHYB, pohyb před SPANÍM, abych SE UNAVIL a NORMÁLNĚ PŘESPAL UNAVENÝ!!!

URČITĚ zas ČAJ(třezalkový) před usnutím a před TÍM JÍT CVIČIT A CHODIT(PATRNE ROVNOU 4 sáčky a opět 2 citrony VE SKLENIČCE!!!) 1/2 SEBOU A JEDNU PO NÁVRATU VYPÍT.

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Alan - 04/02/2021 17:22

TEĎ SE ZATÍM DRŽÍM NENAPÍT (ne jen nechlastat) a ano je to změna k lepšímu!

VČERA VEČER, pozor jsem si dal asi 6 sáčků třezalky a to od 18h, kdy jsem odběhl na bus jet cvičit, až po cvičení, kde jsem dopil zbytek tří sáčků (poloviny ze tří sáčků) a doma v 21h30 jsem dopil zbylou půlku ze tří sáčků s citronem a večer na noc si uvařil ještě další tři sáčky s citronem a ty pak nechal chladit a půlku vypil do půlnoci, už se skoro chtělo spát ale nezaspal a PAK PO PŮLNOCI ASI 20min DOPIL DALŠÍ PŮLKU TĚCH TŘÍ SÁČKŮ A ZASPAL

BYLO TO TEDY TAK TAK VČEREJŠEK DALŠÍ DEN NEPÍTÍ---KRIZE POMĚRNĚ I TĚLESNÁ-ASI DVAKRÁT ČIHOVÉ A CHUŤOVÉ REÁLNÉ PŘEDSTAVY CHMELE A PIVA VŮNĚ A CHUŤ A POCIT USPOKOJENÍ PO LOKU U TĚ SKLENICE....

TAKŽE POZOR-opět nebýt toho psaní nápad na to DÁT SI !!!!!"JEN 2 PIVA"!!!!

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Simona - 04/02/2021 17:39

Alane, děkuji za vyčerpávající odpovědi na mé otázky.

Ano, třezalka a pohyb je dobrý. Jen pozor na sluníčko. U tak velkého množství třezalky by se Ti mohly udělat skvrny na kůži.

A ještě jeden dotaz (odpověď možná znám, ale přes to...) Nenapadlo Tě vyhledat odbornou pomoc???

=====

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Alan - 04/02/2021 18:26

Včera jsem to zkusil bez prášků respektive bez TŘEZALKY, moc klidně jsem se ale nevyspal, převaloval jsem se asi do tří hodin a pak spal do asi 5h30 a pak něco dělal na počítači a zas spal až do asi 11h! Včera si to už moc nepamatuju, ale večer jsem šel cvičit, psychický stav nic moc, padala na mne únava během dne po obědě jsem si přispal respektive přilehnul bez spánku.

Dnes už jsem si také přilehnul po obědě a také nic moc energie i když :-) jak na co, nakonec jsem se dokopal jít i cvičit a plaval intenzivně byt jen 15 minut.

Dnes jsem si uvařil čaj ze tří sáčků třezalky, počítám že dobrý to bude.

KAFE NEPIJU, JSEM OBEZŘETNÝ!!!

=====

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Edna - 04/02/2021 19:01

Kafé bych si tedy nezakazovala- pokud nemáš potíže s tlakem. Ona ta třezalka v takovém množství taky nemusí být cajk. Může vést k arytmiím.

Já kafém (které jsem doteď téměř nepila) trochu nahrazuju alkohol. Vypiju 4- 5 denně. Ale vím, že mi neškodí. Mám nízký tlak.

A čokoládou...

Na spaní je lepší kozlík lékařský (dříve valeránské kapky). Třezalka je spíš na uklidnění.

=====

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Simona - 04/02/2021 19:44

Alane, můžu se zeptat kolik je Ti let??? Stačí přibližně.

A jak dlouho piješ???

=====

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Alan - 04/02/2021 19:49

Simono, proč tě to zajímá? Máš nějaké jiné otázky a dotazy?! Ty jsi psycholog?!

SPÁNEK NA DNEŠEK DOBRÝ, sny docela dobrý, evidentně končí fyzická závislost nejhoršího zrna (SPÍŠE NASTÁVÁ JINÝ BASKERVILSKÁ, NEVYZPYTATELNÁ, NESTABILNÍ FÁZE PSYCHICKÝCH FATAMORGÁN, CHUŤOVÝCH, ČICHOVÝCH A ŽALUDEČNÍCH NÁHLÝCH NEVOLNOSTÍ S CÍLEM SKONČIT U PIVA-----JAKO KAŽDÝ ZÁVISLOST BOJUJE O NAVRÁCENÍ ODNĚTÉHO, NEPŘÍSTUPNÉ, NEDOSTUPNÉ, NAVYKLÉ VĚCI, MÍSTA, OSOBY, ZVÍŘETE, JÍDLA I PITÍ, LÁTKY (CUKRU, TUKU, ALKOHOLU))

=====

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Erika - 04/02/2021 19:54

Alane, co se certis?

To bylo jen zahajeni konverzace :)

=====

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Edna - 04/02/2021 19:59

Moc nechápu.

Asi mluvím jazykem jiného kmene...

=====

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Simona - 04/02/2021 20:21

Alane, protože se Tě snažím marně pochopit. Ne, jiné dotazy nemám. Ne, nejsem psycholog. Jsem alkoholička.

=====

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Alan - 04/02/2021 21:22

Třezalka působí a už mne bolí oči z bílého pozadí a jsem unaven. Moudro nakonec : "

ROLE OBĚTI-pozor!!!

a myšlenky mají sílu (též emoce city co si "povolíš")

Díky za společnost.

=====

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Alan - 05/02/2021 08:21

Včera večer jsem intoxikován třezakou je jedna hodina nula 3 min, vypil jsem dlouho vyvařované dva sáčky třezalky po jídle(mozarela,celozrný chléb,dve vejce v polívce z vařeného kopru a smetany a 4 nastrouhaných povařených stroužků česneku,trocha pepře a soli a trocha maďarské papriky + pak dvě vejce natvrdo)

časně odpoledne jsem také uvařil a vypil ze 3 sáčků třezalky a včera večer asi ze 4 sáčků třezalky

nějak se láme fyzická závislost a hrozí mi anhedonie a boj s psychickou závislostí

nejtěžší bude prvních 3 týdny od posledního napití

=====

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Alan - 05/02/2021 08:26

Včera se začala ukazovat se psychická závislost :PROSTĚ ŠKUBÁNÍ DODĚLÁVAJÍCÍHO KONĚ!!!:

nebezpečné jak jsem alkohol používal k pomáháními si se stresem!!!

NENÍ TO VŮBEC JEDNODUCHÉ, JSEM VLASTNĚ DVANÁCTÝ DEN POŘÁDNĚ OD ALKOHOLU A ZAČÍNÁ SE LÁMAT FYZICKÁ ZÁVISLOST A TEĎ JDE NA ŘADU PSYCHICKÝ ODPOR K ABSTINENCI, A TO JE DALEKO NEBEZPEČNĚJŠÍ, TĚŽKÝCH 14 DNÍ MĚ ČEKÁ!!!

PSYCHICKÝ boj je samozřejmě NEJDŮLEŽITĚJŠÍ SOUČÁSTÍ JAKÉHOKOLIV BOJE a ALKOHOLOVÁ ZÁVISLOST SE teď BUDE PROJEVOVAT JAKO ZMUTOVANÁ FYZICKÁ ZÁVISLOST DO TĚ PSYCHICKÉ !!!! PROTOŽE TĚLO A PSYCHIKA TEĎ ALKOHOL NEMÁ JAK BYLA ZVYKLÁ SI POPÍT JEDEN DVA DNY A TŘETÍ SE ZAS OPÍT!!!!!!

PROSTĚ ŠKUBÁNÍ DODĚLÁVAJÍCÍHO KONĚ!

=====

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Alan - 05/02/2021 10:10

Tak dnes je to opravdu těžké, nadopoval jsem se včera asi 2 vyvařenými sáčky třezalky a dnes ráno jsem je vyvařil a zkonzumoval znovu a tak tak jsem vstal a odešel abych byl někde v 8h30 tak to je fakt slabé, tam jsem si dal kafe a pak byl zas unavený, takže nevím nevím, musím to nějak vydržet s abstinencí, je v domě zima a noci jsou chladné a nepude to snadno!

3 týdny budou nejtěžší, začíná tvrdá psychologická válka s chlastem co bude ZKOUŠET TVRDĚ ODHODLÁNÍ A CHYTROST!!!

OMYL BYL TOMU PODLEHNOUT PO ASI 3 MĚSÍČNÍ ABSTINENCI NĚKDY PRVNÍ KRÁSNÝ SLUNEČNÝ ZASNĚŽENÝ DEN JAKO LONI V LÉTĚ DOP....DELE, PAK V TOM JEDU AŽ DO KONCE

A PRVNÍCH DNŮ ZÁŘÍ SAKRA!!!!STŘÍDAVĚ SICE ALE S OBNOVENOU ZÁVISLOSTÍ CO HROZÍ TVRDĚ SKLOUZNOUT DO TĚ CO UŽ BYLA NĚKDY V ZIMĚ, TO BYLO I S DEPESÍ DOHROMADY...

=====

Re: Je to pro mně jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Alan - 05/02/2021 10:15

Pozn.- v létě sluneční den jak v zimě sníh

Zdá se to nelogické jen zdánlivě, to ta třezalka, už mi to bohužel nejde upravit po druhé tak na vysvětlenou...

Ale stejně to nikdo nečte, tak dobrý.

=====

Re: Je to pro mně jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Alan - 05/02/2021 18:56

Tak dnes ani jedna třezalka, jdu sehnat Kozlík lékařský...

=====

Re: Je to pro mně jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Alan - 05/02/2021 19:51

Musím si dnes nasypat popel na hlavu. Sekl jsem sice s třezalkou a zaběhl koupit do lékárny Kozlík lékařský, ale chytli mne málem kontroloři a byl bych totálně v pytlí psychicky. Vůbec nevím, jestli by to neznamenal konec abstinence. Ne třeba dnes,ale vlivem té situace by to k tomu nejspíš v řádu dnů nebo týdnů špělo.

Za co se, ale musím pochválit je má nechuť k alkoholu, kterou dokonce vztahuji i na štosy plechovkových piv u pokladen v supermarketu. To je dobré, ale samozřejmě jsem podcenil i tuto variantu, že se mi stane událost, která jak čuníci boubelatí zhatí mou snahu abstinovat...

=====

Re: Je to pro mně jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Alan - 05/02/2021 21:36

Buď sobecká mrcha!Jen tak porazíš hnusáka alkohol!

=====

Re: Je to pro mně jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Alan - 05/02/2021 21:43

Musím to tedy nějak zvládnout sám. Prostě podporu si člověk musí dát vždy sobě. Nejhorší jsou na tom dle mého chudáci na jehle. To je jak známo strašně sobecká droga. A pak to těžko sami odbourávají, zas je tam to sobectví. Alkohol není tak sobecký, pokud ho člověk nepije sám a to bohužel já dělám. Tudíž budu se s tím muset sám porvat.

Nosit si alkohol a pít ho doma byla blbost. Kéž bych chodil pouze do hospod, pak by mi stačilo do nich přestat chodit.

=====

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Alan - 05/02/2021 22:28

Já vím, nervy pracují. Lidi jsou na sebe zlí a každý musí být individualista a slabí dnes jsou bití, a je jim ještě víc nakládáno.

Jsou jen silní a slabí. Lidi ztratili trpělivost a v koronvaviru už jsou dlouho a vznikají sociální fobie, lidi si vybíjejí na sebe zlost ve frontách na košíky. Revizor na lidech co omylem jedou na černo a jinak jsou bezúhoní a nedělají to. Prostě lidi zmatkují, ztrácejí zdravou úvahu a odhad.

Ale podle mne nám alkoholikům, tedy kromě těm co mají vlastní zavřené provozy, penziony nebo restaurace (o nálevnách radši nemluvě a hernách) tak ti jsou ve výhodě. Třeba toho využít a chytit ji prostě za pačesi a mít na to jak říkají francouzi "koule."

Čert to vem, to se srovná. Hodně zdaru a držím vám palečky, pěkné čučo a dobrou.

=====

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Alan - 06/02/2021 00:14

Citát na raní vstávání od Jiřinky Růžičkové. : "Na tvrdej život sem pes."
nebo od Lišky ze stand Up Na stojáka - Jaro : "My čekali jaro, a von přišel mráz"
a taky z Poledňákové Sněženky a machři trocha sebeironie : "Vydrž Prtka vydrž!"
Za pár let bude líp! (teda bez ohledu který subjekt využívá to či ono v reklamě).

=====

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Alan - 06/02/2021 09:18

Takže jsem čistý ale jen zdánlivě, PSYCHICKÝ dráček nebo spíš SAŇ A DRAK mne bude střídavě OBLÉTÁVAT A NALÉTÁVAT a TVRDĚ ZKOUŠET moji PŘIPRAVENOST (každopádně psychických figlů i fyzických "!!!ne náhražek!!!" ale fyzických ZABIJÁKŮ alkoholu je mnoho-dobré jídlo,pohyb, práce,čerstvý vzduch,sport, pobyt na čerstvém vzduchu,pěkná kniha ,film, úklid, nebo i návštěva ambulantního psychologa!!!či AA!!!)

JSI VE VÝHODĚ PŘED ALKOHOLEM,nebude na tebe útočit ve všech podobách, NEPIL SI NEZŘÍZENĚ jen PIVO -bohužel JAK ŘEKLA VÝČEPNÍ "LIL SI TO DO SEBE JAK DO POPELNICE!"

!!!!OBEZŘETNOST STÁLE NA STUPNI 1!!!! JEŠTĚ BYCH TO NAZVAL STÁDIUM TVRDÉHO BOJE

POZOR!!! VČERA SI MĚL TĚŽKOU KRIZI!!!! JIŽ TAM TEĎ NEJDI NIKDY K VEČERU KDY SE TI OBNOVUJE PERIODICKY,CIRKADIÁLNĚ,DENNĚ, CHUŤ NA PIVO (tedy stejná paterna, stejný stereotyp,stejný dějový životní návykový vzorec tzn. TO TŘEBA NARUŠIT,změnit, rozhodit, znejistět)

TO co se ZAKOMPLEXUJE se dá pak zas ROZLOŽIT a DISOCIOVAT na PRVOČÁSTICE====> A TAK TO BUDE A PŮJDE A STANE SE I S TVÝM ALKOHOLKOMPLEXEM (něco jako googolplex! ne PIVO v mém životě OPRAVDU k NIČEMU "NEPATŘÍ"!!!!)

Definuj prvky a složky tvého ALKOHOLPLEXU (obdoba GOOGLPLEXU tzn. vše co patří GOOGLU a ke GOOGLU)

: návštěva a ztráta sociálního sebevědomí v něm zvláště k večeru

:přehnat to na návštěvě distresem či na kole se sportem (až pudová snaha dát si megažízňivý jen "jedno,dvě pivo" to je jako hladový si dát jen "jedno" sousto).

:odpolední a večerní zase ztráta sociálního sebevědomí návštěvou a distres

:spontání seřvání návštěvou zejména večer, kdy jindy...

:dostání se do sentimentality k místům mého mládí a zážitků (chata a okolí...),máš si vytvořit duševní svět a ne ten fyzický a ne jezdit "po kraji" jak čumil na biku a skoukávat obydlí cizích lidí jak bytař či půdař či chatař.

=====

Re: Je to pro mě jako alkoholika neuvěřitelná ztráta

Vložil Alan - 08/02/2021 12:45

ANTI-ALKOHOLOVÝ CÍL-UNAVIT SE a můžeš na KOLO-třezalka vyprchává!!!(s brýlemi)

=====