# Pomoc prosím!
Vložil Sára - 11/12/2011 18:24

---

Ráda bych Vás všechny zkušené požádala o radu.Jsem sama s dětmi. Musela jsem se rozvést, můj bývalý manžel byl alkoholik.Před časem spáchal sebevraždu.Dalo by se říct, že to by pro mne mohlo být velkým varováním. Ale to ne, já jsem pod tíhou všech příšerných událostí začala pít taky.Rozhodla jsem se, že svůj problém musím řešit, kdyby se to děti dozvěděly, asi by je to po všem tom utrpení zabilo. Asi si umíte představit, jak strašně mi je a vůbec nechápu, jak jsem to po tom všem mohla dopustit.Piju tajně doma, každý den si cvaknu. Nepiju do němoty, ale musím se napít každý den..Když jdu jednou za čas ven, nedokážu vůbec přestat, zpiju se jako dobytek.Chodím do velmi dobré práce, starám se o sebe. Ještě nejsem na dně, ale když něco neudělám, budu tam brzy...Budu se léčit - udělám to pro sebe i svoje děti. Chtěla bych zkusit ambulantní léčbu. Můžete mi poradit, jestli to pomáhá, když tam jen docházíte? Taky mi prosím napište, co pijete, když nepijete..Včera jsem se rozhodla s tím skončit. Tak jsem byla naštvaná, že jsem hodila láhev z okna. Nerozbila se, ale ráno tam nebyla. Asi je na tom někdo podobně jako já..Dnes vůbec nepiju, je mi špatně,mám úzkosti, je mi strašně smutno. Uvařila jsem si meduňkový čaj, ale najednou je u mě obrovský pocit prázdnoty:-(..

==========

# Re: Pomoc prosím!
Vložil David - 11/12/2011 18:40

---

Ahoj, já mám taky problém s alkoholem. Myslím, že ambulantní léčení může pomoci, zvlášť, pokud nemáš ještě příliš silnou závislost. Já jsem zatím na žádném léčení nebyl, jen párkrát na terapeutické skupině.Zkus třeba nechat si napsat Antabus, ten by tě měl odradit (ale má nějaké nežádoucí účinky). Hodně lidí taky doporučuje Anonymní alkoholiky. Jinak pokud nepiju alkohol, piju hodně čaje - černý, zelený i bylinkový.

==========

# Re: Pomoc prosím!
Vložil Liba - 11/12/2011 19:27

---

Ambulatně můžeš chodit k psychiatrovi, psychologovi, na antabus, ale opravdu zkus AA.Jistě máš poblíž bydliště, tam najdeš zázemí, přátele, kteří si své s alkoholem prožili, najdeš pomoc....nic si nevyčítej, jen už nepij.Buď ráda, že zatím žiješ, máš práci, děti možná!!nic neví.O vše můžeš rychle přijít, asi to víš.Sáro, neváhej a jdi na AA.Dnes pij vodu, jez ovoce, vitamíny, jdi ještě ven , na procházku, aby se Ti lépe usnulo, zkoušej myslet na něco hezkého, neřeš, že nebudeš pít!Přeji Ti výdrž.

==========

# Re: Pomoc prosím!
Vložil Sára - 11/12/2011 20:13

---

Jsou v našem městě, ale je tam jen jedna hodina týdně..Líbo, strašně se bojím, že mě tam někdo

uvidí..Jsme malé město, bojím se o práci, nebo že to někdo řekne dětem.:-)

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Sára - 11/12/2011 20:16

---

Měl tam být smutný smajlík, je mi příšerně...Mám dojem, že mi praskne hlava..Brečím a nevím, kudy kam...Moje milovaný děti, musím to zvládnout...Jdu ven se psem, ještě že někdo sebral tu včera vyhozenou láhev...

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Ivana - 11/12/2011 20:42

---

Ahoj Sáro,..
i já jsem se bála, že na AA potkám někoho "známýho" nebo prostě že mě někdo uvidí někde poblíž místa, kde AA bývají.
...ale už mě to naštěstí přešlo...
Víš, na AA se říká, že koho jsi tam viděl a co bylo na mítinku řečeno zůstává tam a nevynáší se ven. Což člověka dost uklidní (nebo teda mě na začátku, když jsem tam začala chodit neskutečně uklidnilo).. :)

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Lukáš - 12/12/2011 06:01

---

Ahoj Sáro,
také jsem se bál svěřit komukoliv se svým problémem, nevěřil jsem kdysi nikomu, byl jsem úplně sám. Přeji Ti, aby jsi našla sílu zajít k lékaři, na AA, najít lidi, kteří jsou na tom stejně a chápou Tě. Je to velká pomoc, bez které to člověk sám nezvládne. Věřím, že to jednou dokážeš, jen nedávej na předsudky ve své hlavě. Zkus to, neboj se. Držím palce Lukáš

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Liba - 12/12/2011 06:25

---

Sáro, nemysli si, že to na Tobě nikdo nepoznal, že piješ, ze slušnosti mlčí.Klidně zalži, že tam jdeš, jen omrknout, co je to za partu, jestliže tam potkáš známého, může mít ty samé strachy, jako Ty.Nejlepší je , říct pravdu!"Nějak se bojím, že mě alkohol dostává, radši chci s tím něco dělat, dokud je čas!"Kdo Tě má rád, to pochopí a podpoří Tě, Tobě se moc uleví, uvidíš, a ti ostatní Ti nikdy nepomůžou, tak na ně kašlat!!!!Přeji Ti sílu, a zajdi tam, pozdravuj ode mě.

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Sára - 12/12/2011 23:07

---

Všichni jste úžasní..Moc Vám děkuji za podporu..Ještě jsem telefon nezvedla, ale začíná mi být jasné, že tam najdu stejně skvělý lidi,jako jsou tady..Milá Líbo, musím přiznat, že i když Vás neznám, tak Vás obdivuji a velmi si Vás vážím..
I když dost mě vyděsilo, že jste napsala, že to lidi o mě nejspíš ví, jen taktně mlčí..Jak se pozná alkoholička, která jen tiše doma večer popíjí, do práce přijde včas a připravená?Myslela jsem si, že jsem neodhalitelná:-))
Dnes se musím přiznat - noc byla hrozná a ráno se mi poprvé v životě klepaly ruce a měla jsem pořád vyschlo v krku.  Teď už jim je to všem asi jasné. Hlavně poté, co jsem zrušila účast na vánočních večírcích. Docela mě bavilo, jak zírali.
Tím jsem začala dělat první krůčky ke střízlivosti - dnes jsem byla nakupovat a koupila jsem hruškový mošt, isotonik - alkohol jsem obešla obloukem. Večer místo popíjení jsem byla na masáži..
2 dny abstinence, vím že to je prdlajs, ale i výstup na měsíc začal prvním krokem..Btw. heřmánkový čaj je výborný...Dobrou:-))

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Světlana - 17/12/2011 19:14

---

Sáro,

přeji Ti pevnou vůli, už kvůli dětem. Drž se.

Světlana

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Liba - 18/12/2011 07:38

---

Každý den střízlivosti je taková maličká výhra, radost.A den ke dni, a je tu měsíc, a letí to, já už budu 8 let střízlivá, fakt to šlo rychle, hlavně šlo!Čím déle, tím lehčeji.Stejně jsem ve střehu, chlast číhá furt a pořád.

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Sára - 18/12/2011 21:31

---

Dnes slavím 1. týden bez démona..Oslava je parádní..Byla jsem s dětmi a se psem na dlouhé

procházce a teď flámuji s čajem a je mi skvěle:-))..Už se chystám i na oslavy Silvestra: http://www.youtube.com/watch?v=soL2So8A8sM

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Ivana - 18/12/2011 21:39

_____

Ahoj Sáro, gratulace k prvnímu týdnu :-)

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Bludička - 18/12/2011 22:51

_____

I já Sáro gratuluji jako Ivanka,hlavně ať to trvá a trvá a trvá a trvá.....,však Ivuš víme jaký je ten chlast hajzl viď?Hlavně nic nepodcenit,i malý šotek rýpálek umí udělat velký problém.
Držím palce.

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Světlana - 05/01/2012 20:37

_____

Sáro,

též se přidávám ke gratulaci, jen tak dál. Ať dny bez alkoholu přibývají a časem se mění na měsíce a roky.

Přeji hodně úspěchů a výdrž :).

Světlana

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Sára - 18/01/2012 22:08

_____

Ahoj parto,
děkuji za podporu...Pro alkohol nežiju, nekouřím a nepiju:-)..
Jj, to by byla paráda, kdyby to byla pravda..Fakt nekouřím..A i s alkoholem se statečně držím, do hospy nechodím a od té doby, co jsem se rozhodla nepít, jsem nebyla opilá..ALE vloudil se šotek, jak jsem šikovná a mám to pod kontrolou, takže jsem si v sobotu koupila láhev francouzského vína - každý den až do včera jsem po skleničce popíjela! Takže hlásím malý úlet, který mne nepotěšil a ode dnes už zase vařím čaj..Nic si ale nevyčítám, i slabý stařík přenesl skálu tím, že nosil malé kamínky..

Každopádně je to bez pití o hodně větší nádhera..Není to nuda, jde jen o to, najít si nové fajn přátele, vrátit se nebo začít s koníčky, cvičením. Dnes jsem byla u kadeřnice a tak jsme se nasmály i bez pití..Cvičím jogu, chodím plavat, do sauny, do kina, se psem na dlouhé procházky.. 3 roky jsem nebyla kvůli životním tragédiím, které nás potkali, s dětmi na jarních prázdninách, dnes jsem koupila zájezd na hory - byly radostí bez sebe..Jsem šťastná, a i když jsem zasponzorovala francouzské vinaře, věřím si, dokážu to, protože život je krásný..Takže, když uklouznete, žádné depky, šup nahoru a táhneme káru dál..
Držte se všichni, dáme to;-)

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Liba - 19/01/2012 10:40

_____

Ono to uklouznutí není pro všechny, někdo se rozjede a nezastaví, nezvládne to, tak pozor.

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Sára - 19/01/2012 19:05

_____

Já vím, čert nikdy nespí..Už jsem zase hodná:-)

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Bludička - 19/01/2012 19:48

_____

Ahoj Sáro,
ani nevíš jak moc ti rozumím a držím palečky.Drž se...opravdu,vím jak je to těžké i já jsem jako na houpačce.Jednou hrdinka největší a po druhé malé děcko co se ztratilo v lese a neví kudy zpátky domů a potřebuje vzít za ruku a dovést zpět.
Bude to asi dřina,ale nikdy to nevzdávej!
Jestli se mohu zeptat,kolik je tvým dětem?

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Sára - 19/01/2012 22:10

_____

Ahoj Bludičko,
vidíš, dnes jsem si poprvé uvědomila, že jsou skoro dospělé:-)..Mám z nich radost, zažily v životě plno bolesti a přesto jsou to pašáci..I přes všechny hrůzy a utrpení, můžu zodpovědně říct - vychovala jsem je dobře a jsem na ně pyšná.:-).Tak mě napadlo, že mi bude smutno, až mi vyletí z hnízda..Pak budu s velkou pravděpodobností trávit volné chvíle v léčebně. To jsou vyhlídky, po 15 letech života s

alkoholikem..No, jaké jsem si to udělala, takové to mám..Stále doufám, že mám pořád možnost volby, ale musím upřímně říct - máš pravdu, je to dřina..Pořád spoléhám na to, že jsem zvyklá dřít..
Dnes jsem četla, že je v ČR 25% mužů alkoholiků a 10% žen. To pravého Čecha potěší, že v tom není sám!

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Liba - 20/01/2012 04:19

---

Těch alkoholiků je daleko víc, hlavně žen, úspěšně skrývají svou opilost, pijí tajně, pak vyspávají, mají" migreny, bolení hlavy".....

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Jana Mertosová - 27/01/2012 21:03

---

Máš pravdu.Já jsem byla na protialkoholní léčbě poprvé protože mi vzali děti z péče a přitom jsem si stále dokázala namlouvat,že tam jsem kvůli svým depresím,které mám ze svého partnera alkoholika.Svůj problém s mým pitím jsem stále zpochybńovala.Až jsem spadla na hubu!A bylo.Už se nebylo na koho vymlouvat.Je to sviňa nemoc!

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Vojtěch - 26/08/2012 00:28

---

Dobrý den chtěl bych přestat pit alkohol ikdyz sem jenom obcasnej konzument tedy že vypiji pár piv denně.Chtěl bych s tim přesta uplně mužete mi prosím něják pomoct.

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Luděk - 26/08/2012 01:37

---

No když piješ pár piv denně, tak nejsi občasnej konzument, ale pravidelnej pijan, ne-li alkoholik. Já jsem na tom stejně, ale nepiju denně, snažím si dávat 1-2 dny mezery.

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Liba - 26/08/2012 07:43

---

Vojto, občas nepiješ, když si dáš denně pár piv.Rad tu máš na této diskuzi plno, hledej, čti, pouč se, hlavně nepij.Luďku, blahopřeji k svátku,a mám radost, kolik nových lidí se tu objevuje, píše.Bylo na čase, dlouho jsem to táhla sama, uf, je čas nechat Vás psát, pomáhat.

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Jessie - 26/08/2012 09:53

---

Ahoj, poslednich par tydnu ctu vase prispevky a chci napsat vsem, drzim palce nepit a zdar strizlivosti, ja mam dneska 21.den bez alkoholu a chci byt uz abstinent do konce zivota, je to nejlepsi reseni pro me a myslim ze to jde kdyz clovek udela pro to maximum a neboji se priznat barvu a pozadat treba i o pomoc, zivot je prilis kratky na to aby se utopil v lahvi! Krasnou nedeli preji :-)

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Jessie - 26/08/2012 10:01

---

Liba napsal:
Těch alkoholiků je daleko víc, hlavně žen, úspěšně skrývají svou opilost, pijí tajně, pak vyspávají, mají" migreny, bolení hlavy".....

Souhlasim! Je to velmi latentní a i ze svého okolí vidím kolik slečen/žen má do budoucna našlápnuto zaplnit další statistiku..bohužel

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Liba - 26/08/2012 10:08

---

Máš pravdu, škoda každého dne přežitého s alkoholem, život se má žít.Střízlivost Ti dá hodně , uvidíš úplně jiný svět, hezčí, budeš silná, usmívat se, protože Tě život začne bavit, najdeš svobodu, důstojnost.....jen si přiznat, že alkohol dělá z nás nuly, poskoky, otroky.....a požádat o pomoc je naprosto normální, nikdo z nás netuší, do čeho se žene, kam může dojít s chlastem.Až najednou je zle, skoro pozdě, alkohol nás ovládá, a tak ještě, dokud je čas, určitě udělat vše, aby se ta abstinence zvládla, člověk  byl zase člověkem.Přeji každému, aby výhody střízlivosti poznal.

==========

## Re: Pomoc prosím!
Vložil Jessie - 26/08/2012 11:22

---

Libo pod to co jste napsala se rada podepisu, je to svata pravda, prosla jsem si peklem a uz se tam NIKDY nechci vratit, uzivam si kazdym dnem strizlivou svobodu a je mi krasne a hlavne ziju v realite s

nohama na zemi a i kdyz prijde craving (coz za 21 dni prisel jen jednou), da se to zvladnout kdyz clovek chce a vi jak na to, vsem bych doporucila nebat se a pozadat o pomoc, ja osobne chodim k psychoterapeutce ktera je vynikajici a snazim se na sobe pracovat, uz hodnekrat jsem se snazila prestat ale vzdycky me to zase dostalo zpatky, ted uz vim jak na sebe a hospodam a kamaradum pod na vinko se vyhybam, menim svuj zivotni styl coz je myslim si klicove pro abstinenci a pokracovani v ni.

==========

## Re: Pomoc prosím!

Vložil Liba - 26/08/2012 13:39

---

Tak, tak.Měnit svůj život, rozdělit bývalý, a budoucí.Alkohol sice bude útočit, ozývat se, ale mozek už bude vědět, jak na něj.Nedat se!Jaký si ten svůj život uděláme, takový bude.Sami musíme máknout, nečekat zázraky, a najednou zjistíme, že ten zázrak se stal, nepijeme, máme se hezky.....

==========

## Re: Pomoc prosím!

Vložil Jana Mertosová - 26/08/2012 20:29

---

Pivo je bohužel také alkoholický nápoj-u nás nevíce rozšířený.Vojto,jednoduše si nedejte žádné pivo,žádný alkohol pár dnů.Sledujte co to s vámi udělá.Nervozita,vnitřní chvění,třes rukou,zvýšená agresivita,zlost,nadměrné pocení,nesoustředěnost,nezájem o nic-.S prvním douškem nastane úleva a pocit štěstí a klidu.To už jsou první abstinenční příznaky.Máte možnost si v sobě srovnat.Proč a co vám pití dává.Kde pijete,jak pijete.Jestli opravdu chcete přestat.Nic vám nebrání.

==========

## Re: Pomoc prosím!

Vložil kulich - 06/11/2012 22:22

---

psala jsem celou dobu,asi hodinu ,to,co mě tíží 2 roky a ono se to vymazalo,tak už radši jindy, jdu si dát víno a díky za byrokracii:-)

==========

## Re: Pomoc prosím!

Vložil Marketa - 06/11/2012 23:37

---

Kulisku,to me mrzi,tak zitra pisni znovu-at na to nejsi sama:-)),dobrou noc,Marky

==========

## Re: Pomoc prosím!

Vložil Liba - 07/11/2012 04:13

_____

Pomohlo Ti to víno?To jsi naštvaná na nás?Vypadá to, jako bychom za to vymazání mohli my!

==========