

## Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Marcela - 30/03/2010 10:08

---

Ahoj, jmenuji se Marcela a jsem maminkou od dvou malých dětí (v současnosti na mateřské dovolené). Již od sedmnácti let jsem více či méně popíjela a i opíjela se. Nyní mi je 28 let a už to není tak zábavné jako dřív. S manželem jsem od 18 let a je tedy jasné, že všechny ty mejdany, domácí alkoholové pařbíčky jsme prožívali společně. Má tedy stejnou chuť k alkoholu jako já :( . Však poslední dobou se něco ve mě zlomilo a já si řekla DOST!!! Miluji na devšechno moje dětičky i manžela a je to vzájemné. Pili jsme denně, když né pivo, tak víno i dost tvrdý alkohol. Tím jak popíjíme denně, tak i po celodenním popíjení to na nás nebylo nijak moc znát. Proto péče o naše dětičky je bezproblémová. Nikdy bych nedopustila, abychom naše dětičky nějak zanedbávali. Ba naopak možná díky vlastním výčitkám jim dáváme mnohem více pozornosti a dbáme na to, aby se cítili dobře. Ale teď, poslední měsíc jsem si uvědomila díky pořadům v TV a na internetu, že tahle naše cesta, kterou právě jdeme nemusí zkončit dobře. A s největší pravděpodobností má přímou cestu k utrpení a bolesti nás všech. S manželem jsem mluvila o tom našem pití a řekla jsem mu co cítím a že s tím chci něco udělat. Jsou to dva dny, co jsem měla poslední pivo. Manžel také. Víím, že si zajdem někdy na skleničku s přáteli, ale chceme zrušit prozatím to naše domácí pití. Snad se nám to podaří.... držte nám prosím palce. Budu vkládat nové příspěvky, abyste věděli jak se nám to daří. Slibuji, že budu nadevše upřímná a budu také ráda, když mě/nás podpoříte. Mějte se krásně, ahoj Marcela

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil ivlík - 30/03/2010 12:09

---

Vítejte Marcelko zde,určitě Vám budem držet palce ale hlavně se držte vy a zdržte se jakéhokoliv alkoholu/včetně piva/uvidíte,zda vám to bude činit obtíže.Věřím že ne.Děti jsou velká motivace,přesto bych se na vašem místě ještě pokusila věnovat se činnosti která vás baví a nebo si najít nějakého,pro Vás aktivního koníčka.Pokud Vás přepadne chuť,chce to aktivitu a soustředit se na ni.Dokážete to uvidíte,je to na Vás.Moc vám fandím a ozvěte se jak se daří. :cheer:

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Květa - 30/03/2010 12:15

---

Ahoj Marcelko,

Posílám Vám co napsal pan doktor Nešpor, možná se z toho něco bude hodit, pro Vaše rozhornutí s výhledem na záchranu Vašeho „záviděníhodného,, vztahu s manželem a všeho dobrého, co chtějí rodiče svým dětem předat.

„Umění pít s mírou znamená také umět nepít vůbec, „I když jste se rozhodl pít s mírou, je důležité, abyste uměl nepít vůbec. To se vám bude hodit v práci, při řízení auta, ženám v těhotenství a při jiných situacích. Návčik kontrolovaného pití byste měl zahájit obdobím abstinence. Profesor Marlatt z USA doporučuje 30 dní abstinence před návčikem kontrolovaného pití. Pokud by se u vás po zahájení abstinence objevily výrazné třesy nebo dokonce halucinace či epileptické záchvaty, je to známka tělesné

závislosti a je třeba co nejdříve vyhledat lékařskou pomoc''.

Teď se dá těžko odhadovat, zda bude zapotřebí této dočasné abstinence, nebo úplné. Pokud se k tomuto problému budete nadále stavět zodpovědně, jako v tuto chvíli, zjistíte, to a budete moci zaujmout další uzdravný postup.

Také jsem viděla tento týden v TV ve střepinách dokument o tomto problému. Vystupovaly tam 4 ženy z léčebny v Bohnicích - dívka co pila od útlého věku, podnikatelka, operní pěvkyně a žena podnikatele. Alkohol je fakt démon, jak byl v jednom dokumentárním pořadu nazván.

Věřím, také jako Ivlika, že to dokážete. :)

=====

**Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?**

Vložil ivlik - 30/03/2010 12:29

---

Květuš co jsi napsala je úžasné moudro, jsem ráda že tu jsi a že se vzájemně doplňujeme. Dík za všechny. :cheer:"postížené" :P

=====

**Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?**

Vložil Květa - 30/03/2010 12:44

---

Ahoj Ivli,

jak je možné, že když čtu Tvoje příspěvky, tak s nimi, zátím,, :blink: hluboce souhlasím, jsem poučená a jsem za ně vděčná :cheer: pa

Ještě jsem chtěla dodat, že mě tu chybí naše Hanička, vám dvěma se většinou zadaří humorně téměř vše zakončit, ale uvidím ji tu ráda až se bude chtít jí.

=====

**Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?**

Vložil ivlik - 30/03/2010 13:02

---

Květuš bude to asi tím, že pro nás není vše samozřejmé a dopracovali jsme se k POKORE. Aspon já to tak cítím. Hanička mě taky chybí. Bud zdráva a šťastná, určitě si to zasloužíš. ;)

=====

**Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?**

Vložil hana - 30/03/2010 21:38

---

Ahojda, s přibývajícím lepším počasím přesouvám čas strávený u počítače na čas strávený na zahrádce. O alkoholu moc nepřemýšlím. Na zahrádkářskou sezónu se moc těším, bude to mít jeden oříšek, byla jsem zvyklá popíjet se sousedkou. Je to starší dáma, která se tomu věnuje usilovně a pravidelně. Aby to nepřeháněla, tak začíná pít až po 16 hod., ale denně to jistí minimálně litřík vína. Těžko se jí odmítá, bude to pro mě zkouška. Nemám z toho strach, spíš jsem na sebe zvědavá jak to zvládnou.

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil ivlík - 31/03/2010 09:07

---

Ahojky Hani, zvládneš to uvidíš, neměj pochybnosti o sobě. Zvládla jsi určitě horší. Na zahrádce teď budeš mít spoustu práce a těš se na výsledek. Došla jsi už dost daleko, tak tě svody sousedky nemůžou ovlivnit. Drž se motyčky, ne skleničky :laugh:

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Marcela - 31/03/2010 09:28

---

Zdravím vás lidičky a moc děkuji za příspěvky, co jste mi napsali. Chci se jen s vámi podělit o pocity, které právě prožívám. Nenapila jsem se už tři dny a cítím se v něčem líp a v něčem zase hůř. Mám dobrý pocit z toho, že jsem se nenapila. Včera k nám například přišla neočekávaně návštěva (moje mamča s taškou) a já konečně nemusela na rychlo schovávat láhev a skleničku s pitím. Prostě zazvonili a já v klidu otevřela (to jsem dlouho nezažila).

Ta druhá stránka je však taková, že každou chvíli na to pití musím myslet. Snažím se ty myšlenky na alkohol všelijak zahánět - čtením pohádek dětem, uklízení (ani nemůžu uvěřit, jak mám doma naklízeno, to už dlouho nebylo :) ) Cítím ovšem takovou zvláštní nervozitu, když sedím a s někým si povídám, tak si musím s něčím hrát. Třeba celou včerejší návštěvu našich jsem míchala karty :huh: .

Snad už nebude hůř a zvládnou to.

Mějte se moc krásně a já se zase ozvu.

Pa Marcela

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Květa - 31/03/2010 11:25

---

Zdravím taky,

takových správnáckých chvil budete Marcelko prožívat čím dál tím víc.

Škoda, že k nim patří i ty nepříjemný, je to známka, že receptory nedostávají na co byly zvyklý, jde o to, jim ,, říct,, že to co vyžadují jim škodí, že by to mohlo nervovou buňku co je uvnitř zabít a musela by je nahradit jiná a tak by to šlo dokola, až by jich zbylo hodně málo a to, že vy nechcete, protože jste mladá a chcete aby se Vaše osobnost dál rozvíjela. Po mateřský budou další možnosti osobní kariéry. :)

Petr vedle v jiném tématu napsal, že mu pomáhá motto: dnes abstinuji, zítra se uvidí.

---

Nemáte to lehké, jste přes den sama s dětmi, zkuste když je čas mrknout tady na fóru jsou dvě videa co alkohol ošklivého způsobuje, nebo si stáhněte nějakou knížku od pana doktora Nešpora.

Rádi Vás tu opět uvidíme :)

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil ivlik - 31/03/2010 11:26

---

Marcelko, tyto vaše pocity vás asi budou provázet dlouho, já je mám někdy ještě dnes a pořád se vrací, ale zdá se že jste to podchytila včas, protože kdybyste pokračovala, přestat s pitím by bylo mnohem těžší a pocity při abstinování o hodně hodně horší. Zaměřte se tedy na ten uspokojuvící pocit při abstinenci, co všechno zvládáte apod... Pokud by jste pokračovala v pití, budete v začarovaném kruhu a z toho je těžká cesta ven. Napište si na papír, jako je v účetnictví, stránku má dáti -dal, co vám alkohol dal a naopak co vám všechno vzal, nejen materiálního. Sloupek co vám vzal bude určitě delší a co by mohl ještě vzít nechtějte ani pomyslet. Míchání karet může být docela fajn a je vidět že si poradíte. Radši míchejte :)

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Květa - 31/03/2010 14:13

---

Ahoj Hani,

Už se taky těším až si budu užívat minipřírodu na svojí zahrádce. Včera mě tam soused zkácel jablň, alespoň mě ubral práci s prořezáváním, která mě nebaví a taky ji těžko zvládám. Vnutila jsem mu 100Kč, ale za chvíli byl nazpět, že to zkonzultovali se ženou a nic si v žádném případě nevezmou. Tak nevím, jak se jim odvděčit, když nechtějí ani za benzín. Sice rádi v letních večer popíjí alkohol, asi by jim flaška udělala radost, ale chci vymyslet něco jiného stejně uspokojuvícího a zatím na nic nemůžu přijít. To je fakt děsný, jak jsou ty flašky vžitý. Určitě na něco časem přijdu.

K alhoholu mám záporný vztah natolik, že ho delší dobu vůbec nepiji. Během života jsem měla možnost se seznámit s životem blízkých lidí, kterým alkohol sehrál klíčovou roly v záporném slova smyslu.

Jednou jsem, ale udělala výjimku a sice, když měla druhá sousedka na zahrádce kulaté narozeniny a já jí přišla gratulovat a ona tam nic jiného neměla jen víno. Tolik mě chtěla něco nabídnout a tolík ji mrzelo, že nemá co. Tak mě nalila do štamprdlete půl vína a já to vypila. Ihned jsem to cítila v hlavě a v zápětí v nohách :ohmy: , vůbec to nebyl příjemný pocit, vím, že o nic nepřicházím.

Držet se motýčky je lepší a výhodnější než-li skleničky :cheer:

PŮJDE TO !!! A bude další zkušenost do šuplíku z hezkými věcmi.

Pa K

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil hana - 31/03/2010 15:03

---

No to je super, drž se motyčky a né skleničky, to se mě líbí. To jste mě potěšili. Zvládnou to, z toho strach nemám. My máme okrasnou zahrádku, nepěstuju tam ani pažitku. Hodně jsme se na ní nadřeli a teď už je více méně bezúdržbová, chodíme tam jenom relaxovat. I když po zimě se musela dát trochu do kupy.

Marcelo, piš, piš a piš. Třeba o půlnoci, pokud na tebe přijde splín. Od toho tady jsme. Měj po ruce pořád sklenici s vodou, já jsme si koupila půllitr na bylinkové čaje, pokud dostaneš chuť na alkohol, tak hned změň činnost, kterou děláš. Já jsem ze začátku chodila hodně často na procházky se psama, možná si mysleli, že jsem se zbláznila, že je tak často provětrávám. Jakmile se ti do hlavy dostane myšlenka na alkohol, vem do ruky vysavač nebo žehličku. Pozitivní na tom je, že budeš mít soustavně vygrunтовáno :) A taky se mě osvědčilo se odměňovat. Až budeš mít za sebou 14 dnů bez alkoholu, spočítej si, kolik by tě za tu dobu alkohol stál a něco si kup. Já jsem si kupovala lepší vína, takže jsem si tímto způsobem za dobu nepití docela hezky vylepšila šatník. Držím pěsti.

=====

**Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?**

Vložil Marcela - 31/03/2010 15:19

---

Zdravím tě moc Hani, je moc hezké vědět, že je někde někdo kdo o mém problému ví, poradí a drží mi palce. Děkuju

=====

**Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?**

Vložil hana - 31/03/2010 15:25

---

Marcelko, čím dřív začneš, tím líp, když kvůli ničemu, tak alespoň kvůli dětem.

=====

**Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?**

Vložil ivlik - 01/04/2010 12:48

---

Marcelka je čupr, určitě to zvládne, už teď má jasno, zvláště když má takovýho partnera a navzájem se podporují. Poloviční úspěch! :P

=====

**Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?**

Vložil hana - 01/04/2010 22:09

---

Vážení a vážené chlastající i abstinující, přeji Vám krásné velikonoční svátky, přeji Vám, aby Vám bylo špatně po vařených vajíčkách, čokoládových zajících, pečených piškotových beráncích, ale né po alkoholu. Se mnou už se žádní koledníci nezdržují, jsem chráněná památkovým úřadem, pořádnou šupandu přenechám mladším. Já už jenom peču, peču, peču beránky a zadělávám, zadělávám a zadělávám na mazance. Zvládněte to se ctí a šarmem. Vaše Hanka :woohoo: :woohoo: :woohoo:

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Květa - 01/04/2010 22:53

---

Ahoj Hani,

pěkný přání, co se tyče alkoholu, ale s tím jídlem je to pro mě horší, mám ráda sledké a nerada, bych aby mě bylo špatně. Budu muset hodně pít vodu, abych zahнала abstinenční příznaky ze všech těch dobrot.

Také přeji všem příznivcům tohoto fóra a panu doktorovi Mlčochovi, pěkné svátky, příjemný odpočinek a načerpání energie do dalších pracovních dnů.

Všem, kteří jsou již vykročení za úzdravou proti tomu co jim znepríjemňuje a ničí život přeji, aby došli do cíle. :)

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Radim - 02/04/2010 11:43

---

Pro Marcelu - také Vám držím palce, abyste se z toho dostala. Máte obrovské štěstí, že jste narazila na toto fórum. :)

Tady to totiž chodí tak, že každému nově příchozímu alkoholikovi se začnou věnovat 3 zkušené terapeutky:

Květa, Hana a Ivlika. :woohoo: :P

Ty Vás vyléčí, i kdybyste nechtěla.....

Důležité je psát sem pravdu, svoje pocity apod. Mě osobně se blíží den D (1. návštěva AT poradny), nicméně od té doby, co sem píšu, jsem snížil spotřebu alkáče min. o 80 až 90%. Přesně to nepočítám, ale cca 14 dní jsem zcela bez chlastu !!!

V čem se cítím lépe a v čem hůře - jednoznačně se cítím lépe v tom smyslu, že se můžu více pohybovat po okolí, cestovat, lítat po úřadech, nemusím již být zavřený doma a koukat jen na monitor nebo vyspávat opice. Celkově se mi pomalu začíná alespoň zlehka otevírat budoucnost, i když dost neurčitě. Včera jsem se byl po třech letech taky přeočkovat proti klíšťatům, mám radost, že jsem peníze utratil taky za něco jiného než za chlast. Kvůli plánovaným občasným cestám do Prahy ještě zvažuji očkování proti žloutence typu A, alespoň mi to lékař doporučil.

V čem se cítím jednoznačně hůře - neustálé myšlenky na chlast jsou asi tím nejhorším, co člověku zůstane. Řekl bych, že se to stále spíše mírně zhoršuje nežli naopak. V odborných člancích se píše, že jednotlivé epizody silného bažení trvají cca 10 minut, u mě je to zatím trvalé, spíše mám "dobré" a "špatné" dny, tedy slabší či silnější celodenní bažení. Také moje nálada je zlehka depresivní - nejhorší je to ráno a večer, přes den to ujde. Úzkosti jsou jen mírné. Bohužel asi budu muset na nějaké interní

vyšetření - trochu mě píchá u srdíčka, ačkoliv krevní tlak mi již dosti poklesnul a taky stále se mi trochu hůře dýchá, stejně jako v době mé největší "alkoholické slávy". Ruce se mi již tolik netřesou, to se zlepšilo poměrně rychle. Kdyby mě ještě něco napadlo, tak to sem napíšu.

Úplně bych zapomněl na ještě jeden menší problém, ale ten by se měl snad taky "srovnat", a to je spánek. Dříve se mi nejlépe usínalo, když jsme se před tím s přítelkyní milovali ;) anebo jsme spolu jen tak dělali všelijaké blbinky, ale jelikož přítelkyně má velmi dobré spaní, tak úplně stačilo jen přijít k postýlce, podívat se, jak hezky spinká, lehnout si a za chvíli jsem chrápal jako pařez. Také s mým novým "přítelem" alkoholem se mi zpočátku spalo velmi dobře, ke konci jsem se však již dost často v noci budil, narušil se mi celý režim dne i noci. Taky se to pomalu srovnává, ale ten pocit být o půlnoci sám a ve tmě je docela nepříjemný.

Také Vám všem přeji hezké Velikonoce. :)

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil ivlik - 02/04/2010 14:58

---

Připojuju se ke Všem co již přáli, krásné svátky bez pití, koledníci at vyfasujou vajíčko a dámy se přejí velikonoční nádivkou. Chlapy trochu s mírou, myslím šupačku, ale musí to být, prý abysme neuschly. No nevím jestli se tak už neděje :laugh: Radime, docela jste mě rozesmál s tím že vyléčíme i přes "mrtvoly" kdyby to tak šlo a každý dal aspon na zlomek rady, to by bylo šťastlivců, ale z Vás mám opravdu obrovskou radost. To píchání u srdíčka může způsobovat zažívání, přece jenom jste si, tak jako skoro každý konzument/mně nevyjímaje/zřejmě poškodil játra, žlučník, žaludek apod, možná máte nateklou slinivku, nevím, jen jsem chtěla říct, že to nemusí být srdce. To se taky dá určitě do pořádku. Je to jedno s druhým. Den D je za dveřma, teď odpočívejte a my budem v duchu s Vámi až to bude aktuální. Hlavu vzhůru, na tom rozcestí jste si vybral správnou odbočku! :P Krásné svátky všem :woohoo:

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil hana - 02/04/2010 19:13

---

Radime, když už jsi nás pasoval do těch třech sudiček, tak si pamatuj, že pokud ještě začneš blbnout s alkoholem, tak tě budeme chodit po nocích strašit a opravdu si tě vychutnáme.

PS: při pohledu do dnešních nákupních vozíků jsem nabyla dojmu, že celý národ bude tři dny chlastat a zajídat to smaženýma brambůrkama, to bude zase v álejích nablito (pardon, cituji klasiku) :laugh:

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Květa - 02/04/2010 19:40

---

Zdravím Vás Radime,

mám upřímnou radost z Vašeho odhodlání, už teď zažíváte věci, které se daří a věřte, že jich bude přibývat.

Jak píšete : zadarmo to není , nazpět se již nevracejte, jde o Vás.

Zkuste popíjet čajíky: mátu na trávení, meduňku a třezalku na spinkání a šalvěj na dezinfekci žaludku.

Přeji, aby Vám to rychle utíkalo.

PS. Na toto fórum jsem přišla shodou jistých okolností když začínalo, odpověděla jsem Daniele na příspěvek, který byl trochu podobný mému příběhu potom mě zaujaly Hančiný a Ivličiný příspěvky a poslední dobou mi syn říká, že jsem závislá na alkoholikcz :cheer:

Pěkný pozdrav i Marcelce, moc Vám přejeme, aby i Vaše odhodlání vydrželo a mohla se nadále těšit z drobných, ale hezkých chvil.

---

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Marcela - 03/04/2010 10:06

---

Ahoj, zdravím vás všechny moc a moc. Je mi s vámi na těchto stránkách tak dobře... Najednou mám daleko větší chuť bojovat s tím hrozným problémem, kterému se říká alkohol. Je to prostě fajnes.

Takže abych nebyla jediná, co vám nepopřeje krásné svátky... Přeju vám tedy hodně sluníčka jak na nebi tak i v sobě. A holkám, ať ten pondělní nášup od kluků vydrží .... ale když to prostě musí být, abychom neuschly :cheer: .

Ahoj Marcela

---

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Liba - 04/04/2010 06:49

---

Marcelo, jen tak dál, víš, on ten alkohol je pěkně plíživý nepřítel, dostane každého, na to vem jedšJe silnější než ten nejsilnější člověk.Když se staneš závislou, je moc těžké se ho zbavit.A žít s ním je peklo, smutek, ztráta rodiny, konec.Vím o čem mluvím, zažila jsem to, moc Ti upřímně přeji, abys abstinovala, můžeš mít geny alkoholismu v sobě, bacha!Měj se, směj se, bez pití.Liba

---

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Marcela - 04/04/2010 10:29

---

Ahoj Libuško, už toho bylo hodně napsáno o genech a alkoholismu. Je to pravda a já se s tím nedokázala poprat. Můj tatka dřív hodně pil. I když jsem byla malá tak jsem to intenzivně vnímala. Mamka z toho jeho pití byla dost nešťastná a prožívaly jsme to ještě se sestrou s ní. Kolikrát se stalo, že jsem tatínka s breky prosila, ať už nechodí za kamarády, protože jsme věděly, že když už má více či méně v hlavě, tak to špatně dopadne... Nikdy nebyl agresivní, ale to jeho pití nám strašně ubližovalo.



Teď je tatínkovi 52 a už je to v pořádku. Jako by dostal konečně rozum :) . Chodí pouze jednou týdně s kamarády do hospody, ale už nechodí domů opilej na šrot. Prostě si dá pár svích piv poklábosí a jde domů. On to zvládl, ale co tomu předcházelo. Muselo to vůbec být?... vzpomínky však nám zůstanou a jsou v nás zakódované. No a já, jako bych šla v jeho šlépějích. Chci s alkoholem přestat ale už teď, protože nechci, aby moje dětičky měly na mě a na manžela takové vzpomínky, jako já na taťku. Tak snad to zvládneme. Uvidíme. Láska k našim dětičkám je ohromná, však alkohol má pořádnou sílu... ach jo...

Měj se Libuško krásně a dej brzo o sobě vědět. A přeju ti také krásné Velikonoční svátky....  
Ahoj Marcela

---

### Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Marcela - 06/04/2010 10:50

---

Zdravím vás lidičky. Jdu si sypat popel na hlavu :( Včera byla koleda a já to trochu nezvládla. Měla jsem ještě den předem v sobě takovou jistotu, že se nenapiju .... ale nějak se to nepovedlo. Nedokázala jsem koledníkům říct, že se nechci napít, vždyť vždycky jsem byla ta, co stále nalévala. No a teď to mám... za prvními dvěma malými panáky následovalo dalších pár velkejch, ach jo :S . Zlobím se na sebe!

Tak tedy odedneška začínám od nuly.

Pa Marcela

---

### Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil ivlik - 06/04/2010 14:36

---

Hlavně se Marcelko neobvinujte, stalo se, začnete znovu. Bylo to takový nanečisto a teď to bude naostro.

Hlavně se moc netrapte, mohl by to být další spouštěcí moment. Jak tu psali kluci řekněte si: včera jsem si dala, dnes nebudu a zítra?.....to se uvidí. :)

---

### Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Marcela - 06/04/2010 16:41

---

Snad máte pravdu. Hodím včerejšek za hlavu a jdu směle do střízlivých zítřků :)

Mějte se krásně ivlik.

Marcela

---

### Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Radim - 06/04/2010 17:24

Vážení chlastmeni i abstáci, :laugh:

dnešní den D je za mnou a proběhl na 1\*, říkám to nerad, ale už hodně dlouho jsem se v životě necítil tak dobře jako v AT poradně !!!!!!!!!!!

Těch 10 vykřičníků je však stejně málo.

Konečně jsem si mohl pohovořit "na živo" s někým, kdo mě porozuměl, pochopil, vyslechl, zapsal si moje problémy a navrhnul nějaké řešení či postup.

Všechno to sem psát nebudu, snad jen, že celé sezení trvalo cca 2 hodiny, spíše ještě déle. Paní doktorka byla hodná, chápavá, vůbec jsem se nemusel stydět, jelikož jsme probírali nejen problémy s alkoholem a s léky (Neurol), ale moje problémy v partnerském vztahu, pracovní problémy, vlastně skoro vše. Otevřel se mi nový pohled na svět, už se těším na další setkání příští týden.

Z hlediska medicíny - zatím prý Antabus nedostanu, musím mít dobré jaterní testy. Vzhledem k tomu, že už vloni byly zhoršené resp. zvýšené (vůbec nevím, kde v PC vzaly moje starší jaterní testy, které byly prováděny u obvodní lékařky z úplně jiného důvodu a na jiném pracovišti), systém IZIP to prý ale nebyl), tak na další půjdu na konci dubna, pak se uvidí. Léky proti bažení prý příliš nefungují - Campral, ReVia - je to drahé a zcela neúčinné. Prý nedávno jedné paní s úzkostnou poruchou bylo po ReVia asi po třech týdnech užívání špatně, aniž by požíla alkohol. Určitě ale nemám vysazovat ten Neurol, jen se snažit snížit dávkování a udržet jej tak na 0,5 až 1,0 mg denně z původních 2,0 mg.

Celkem jsem očekával, že mi bude nabídnuta hospitalizace, doporučena mi byla PL Kosmonosy, tu neznám, nemám žádné reference, pokud půjdu, tak to vypadá na ten Šternberk.

A ještě jedna důležitá rada resp. rady Vám všem na závěr:

1) Nestydte se za své zdravotní problémy!

2) Vyhledejte přímo AT poradnu, mám velmi špatné zkušenosti s obracením se na psychiatry s problematikou závislosti. Dnes jsem totiž byl po AT poradně ještě u jedné psychiatricky, zažil jsem tam něco děsivého, stejně tak jako u svého předchozího psychiatra.

=====  
**Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?**

Vložil hana - 06/04/2010 19:45

---

Radime, držím pěsti, tvoje nadšení z AT ambulance sdílím, měla jsem podobné pocity, jen tak dál.

Marcelo, nesyp si popel na hlavu, chybička se vloudí, to bychom byli moc dokonalý a to by bylo fádání, to by nebylo ono.

Dneska jsem četla na netu, že nejinteligentnější ženský jsou většinou závislé na alkoholu. Že by ten alkohol až tak mozek neblbnul???? :lol: :silly: :lol:

=====  
**Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?**

Vložil hana - 06/04/2010 19:46

---

Radime, držím pěsti, tvoje nadšení z AT ambulance sdílím, měla jsem podobné pocity, jen tak dál.

Marcelo, nesyp si popel na hlavu, chybička se vloudí, to bychom byli moc dokonalý a to by bylo fádání, to

by nebylo ono.

Dneska jsem četla na netu, že nejchytřejší ženy bývají často těžkými alkoholičkami. Že by ten alkohol až tak mozek neblbnul???? :lol: :silly: :lol:

=====

**Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?**

Vložil ivlik - 06/04/2010 20:21

---

Radime,Radime!!!!!!!!!!!!10vykřičníků je fakt málo!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!Super,bomba,hustý atd jak jinak vyjádřit radost a nadšení,které s vámi sdílím.Nejhorší je to odstartování,pak už to jede samo.Jojojo jste borec fakt :laugh:

=====

**Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?**

Vložil Květa - 06/04/2010 21:26

---

Hezký pozdrav pro Radima,

Váš příspěvek tady svítí na dálku.

Taky jste se perfektně Radime přeměroval z tématu „ Jsem alkoholik nevím co dál,“ na téma „Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to!“ ( bez otazníku).

Taky se raduju :)

Pro Marcelku:

...půjde to!!! :) :) :)

=====

**Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?**

Vložil Marcela - 08/04/2010 17:15

---

Ahoj a zdravím vás....

Venku je úplně ukázkové počasí: teplíčko, sluníčko svítí a já se svou malou holčičkou musím trčet doma místo toho, abychom vychutnávaly tento krásný den. Moje malá má neštovice a tak na čtrnáct dní budem doma jak ve vězení....

Proč vám to asi píšu, že...no sama nevím. Ale co vím je, že na mě přišlo to strašlivé "bažení". Najednou si připadám tak nervózní a snažím se to všelijak potlačovat... ale stále mi to hučí v hlavě... co kdybych si dala jen trochu vína, nebo pivo. Nejhorší je, že jsem doma sama, nemám nikoho jiného vedle sebe, než moje roční zlatíčko, co nyní jen brečí a je nešťastné ze své nemoci. Ten její pláč mi nepřidává. Mám teď bolavá záda a musím ji stále chlácholit a chovat.... Moc bych potřebovala se trochu odreagovat a přiznám se, že bych nejraději po té nějaké láhvi s alkoholem sáhla.... no, však já to snad překousnu. Budu doufat, že manžel až přijde z práce nebude tak vyprahlý, že si bude chtít lahvinku dát. Teď si nejsem jistá, zda mu to neodsouhlasím. My máme totiž u nás doma dohodu, že když se pije, tak jenom

spolu - nikdy ne sám. Zítra vám dám vědět, jak to s mojí "pevnou vůlí" dopadlo.

Mějte se moc krásně a užívejte krásných dnů.

Pa Marcela

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Květa - 08/04/2010 17:46

---

Ahojky Marcelko,

to je pech s těmi neštovicemi, počasí se má kazit, ale stejně 14 dní je dost dlouhá doba. Teď jdu hlídat klučíka kamarádce, která bude nacvičovat zpívání, škoda, že nejsi poblíž tu tvou holčičku, bych taky chvílku ohlíдалa. Nemáš někoho poblíž, kdo by ti vypomohl?

Asi to bude trochu krutý, ale věř, že jen chvílky, kdyby se to zhoršovalo, zajdi pro odbornou pomoc.

Manželovi jsi se nesvěřovala, že s tím nechceš pokračovat?

Někdy pomůže „náhoda“, a dopadne to dobře. Myslím teď na ty společný chvíle u lahve. Bude třeba důvod, proč ne.

Jinak na tebe myslíme a fandíme ti dál.

Pa

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil ivlik - 09/04/2010 14:05

---

Marcelko, vím že je to krutý, snad ti pomůže myšlenka, že pokud nezkusíš přestat bude to horší a horší a čím dál tím horší bude chut přestávat. Alkohol je pijavice. Zkus si sehnat veškerý dostupný informace/literatura, DVD atd/o alkoholismu a jeho následcích. Zabrouzdej na stránky-drnespor.eu, potom tě chut na alkohol určitě přejde. Máš teď čas, tak toho využij. Pan doktor Mlčoch zde má videa, po shlédnutí tě chutě možná opustí. DRZ SE!!!! Mysli na následky ne na momentální požitek.

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Radim - 11/04/2010 14:19

---

Zdravím Vás, japak se všichni máte ? :)

Jak tak koukám do fóra, máme tu další nové diskutující, nově příchozí alkoholiky resp. alkoholičky, takže zdejší "terapeutky" Hanka, Květa a Ivlika mají další práci, tentokrát se pokusím o nějakou tu drobnou radu už i já - zajímavý je příběh Jany v jiném diskuzním vlákně (22 let, studuje VŠ, prakticky stejné problémy s alkáčem jako já, jen je jistým paradoxem, že právě ve svých 22 letech jsem teprve okusil svoji první skleničku červeného vína v životě, zatímco Jana píše, že začala s pitím ve svých 14-ti. Asi mám holt deset let zpoždění ve vývoji (v dobrém i ve zlém)). :blink:

A jak se mám já ? Musím konstatovat, že dobře. Abstinence od alkoholu pokračuje, jen je třeba vzít v

---

úvahu, že ještě je tam ten problém s Neurolem, snad se jej taky podaří někdy vysadit, z toho mám trochu obavy. Jinak už se těším ve středu do AT poradny. :)

Venku moc hezky není, takže práce na zahrádce a hlavně na sluníčku skončila, ale rozhodně se nenudím. Stále ještě doháním nějaké resty z minulosti.

Našel jsem si novou zábavu - po večerech se dívám na starší hudební videoklipy na Youtube.com. V hlavě se mi tak probouzí nové myšlenkové pochody, vzpomínky atd. atd. Mohu doporučit.

Ještěže jsem si pořídil vysokorychlostní připojení k netu. :laugh:

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Květa - 11/04/2010 21:54

---

Moc Vás zdravím Radime,

koukám, že pořekadlo,, práce šlechtí,, funguje. Nezapomínáte i na relax to je bezva.

Doufám, že zůstanete fórum věrný, asi tady budete hodně platný, Marcelka a Jana jsou první vlaštovičky.

Já se mám dobře, tak nějak docela nestíhám, což je asi v důchodu divný. Dnes jsem byla pouklidit chatičku na zahrádce, už se mě kluci ptali jestli tam budeme chodit a někdy i spát.

Taky mě pustili z mobilu, skupinu Rammstein, takže žádná romantika :) . Dozvěděla jsem se, že je to Německá skupina a že hodně používala při vystoupení pirotechnické kulisy ze svých zdrojů. Jednou se jim to prý vymklo z ruky a zasáhlo to diváky a od té doby si na tyto aktivity najímali odborníky, v současné době prý už nevystupují.

Ve středu příjemné posezení :)

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil hana - 11/04/2010 23:16

---

Dovolím si trochu zafilozofovat. Tak, jak tady čtu jednotlivé příběhy, cesty k nápravě, úspěchy i nezdary, myslím si, že alkoholiky nelze házet do jednoho pytle. Je to podle mě, možná i v jednom pytli, docela individuální. Někdo se snaží víc, někdo míň, u někoho je znát uvědomění a někdo hledá výmluvy.

Někteří došli k pokoře a jiní se rouhají dál. Myslím si, že každý zaslouží svůj vlastní přístup.

Radime, díky za dosazení do postu terapeutky, ale já jí určitě nejsem. Ivlik došla k pokoře, já k ní nikdo nedojdu, protože jí ani nehledám. Mám svojí cestu. Je to tak asi dobře?

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil ivlik - 12/04/2010 08:10

---

Ahojte všichni, pijící i abstinující. Radime a Hani, vy jste takový vlaštovičky, který nám tu dělají jaro/doufám, že s příchodem podzimu neodletíte nebo neulítnete/ :) Radime, všechno má svůj čas i na ten neurolog dojde i tak jsi udělal velký pokroky, když si přečtu tvoje počáteční příspěvky a teď... :cheer:

---

Hani, je moc dobře že si každý najde svou cestu jak ven z marastu, důležitý je výsledek. Jak píšeš, je to individuální. Květuš, ty máš takový přehled a tolik zájmů, že není divu, že nestíháš, ještě že máš ten důchod a najdeš si chvílku na psaní sem. :laugh: Jinak já se teď trochu flákám, polehávám a tak nějak odpočívám, asi jarní únava. Hani nepíšeš, jak ti jde nepít, je duben. :laugh: Tak zatím.

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Radim - 12/04/2010 12:54

---

Pro Květu - pochopitelně, že neposlouchám jen Rammstein, to jen převážně, když ze sebe potřebuju dostat zlost nebo tak nějak se drsněji odreagovat, ale i tato skupina má pár docela melodických skladbiček. Jinak mám rád jakoukoliv melodickou a rytmickou muziku (tedy pochopitelně kromě dechovky, tu fakt nemusím). :)

Zkuste si dát do vyhledávače [www.youtube.com](http://www.youtube.com) skupinu Holki, skladby Když mě líbáš, Jsi senzační, Padám výš, Letní ráno, Láska je ďábel, Ať to neskončí, Už mi nevolej, Se mnou se neztratíš atd. atd. Některé jsou trochu moc tuč, tuč, ale myslím, že by Vám to mohlo "vehnat slzy do očí", když jste ta romantička. :laugh: :laugh: :P

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Květa - 12/04/2010 20:15

---

Pro Radima,

ty Holki tedy super díky za odkaz, nejvíc se mi líbí písnička : Vzpomínky zůstanou (melodicky i textem), potom Letní ráno, Už mi nevolej a Jsi senzační. Je fajn, že se daly opět dokupy i když jedna chybí.

Syn se divil, co si to pouštím, říkal že tuhle skupinu poslouchá holka s kterou se seznámil na horách. My se u počítače někdy střídáme, zkoukává kola a cyklistické zboží a já mezi tím jukám na alkoholikcz a jiné svoje věci.

Až přijdou kluci, tak jim zkusím pustit písničky : Jsi senzační a Letní ráno: :blink: Mějte se Radime fajn, ať se Vám v životě daří a jste šťastný i bez alkoholu :) :) : PS. ve středu nebo další dny ( jak Vám to půjde) nashle.....

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil hana - 13/04/2010 09:16

---

Ivliku, jako vlaštovka se na lety nechystám, spíš na čarodejnice by mě mohlo přijít do cesty nějaké to pěkné košťátko :laugh: Daří se mě dobře podle mých stanovených cílů v Laxusu. Od soboty mě pobolíval 2 měsíce spravený zub, 6 vpravo dole, hned včera ráno jsem spěchala k

zubařce, měla jsem strach, aby se to nerozjelo, abych neopuchla. Já se zuby problémy nemám, jsem vzorný pacient. Milý zub se rozhodl, že už se mu u mě nelíbí, i přes veškerou luxusní péči, kterou jim věnuju, no a prostě si začal umírat. Tak mě paní doktorka opíchala pusou, vyvrtala co se dalo a začala mě drátkama čistit kanálky, no to bylo něco delikátního. Jeden nervík nebyl ještě úplně umřetý a to se mě kroutily i prsty u nohou. Do čtvrtka to mám otevřené a pak mě to teprve vyplní, předpokládám, že až po opětovném důkladném vyčištění kanálků. Mám hrůzu z toho, aby se mě tam nic nedostalo, takže jsem do čtvrtka na bílých aktivních a ty jím s nakloněnou hlavou doleva. Tak to jen tak pro zpestření :laugh:

=====

**Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?**

Vložil ivlik - 13/04/2010 10:11

---

kanálky a jejich čištění jau to znám,taky bych se mohla podělit.Bolest zubů prej znamená,že skryté orgány/žlučník,slezina,slinivka nebo játra/varují"šetři mě!"To jen tak pro zajímavost.Jinak jsem taky taková čarodejnice,tak snad to pálení přežiju:laugh:Radši jsem si pořídila mop na tom se hůř lítá.Co ted probíráte v laxu?Pááááááá.

=====

**Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?**

Vložil hana - 13/04/2010 13:50

---

Ivliku, je to dosti podrobná psychoterapie. Já začínám přicházet na věci, že se někdy až sama divím. Určitě jsem se už zbavila představy, že moje dospělé dcery nemohou fungovat bez mého každodenního dohledu, že nemusím mít denně vyluxováno a že si můžu v klidu sednout k televizi i když není umyté nádobí.

Pořád bojuju s lhostejností lidí a s přehnanou lítostí vůči zvířatům.

Mám za sebou 3 měsíce a další 3 mě ještě čekají. Rovnám si to v makovičce hodně dobře a je to obrovské uvolnění.

=====

**Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?**

Vložil Květa - 13/04/2010 14:10

---

Ahoj Hani,

ten čas ale letí, už 3 měsíce. Pamatuji si, jak jsem sem zabrouzdala a ty jsi sem začala psát a vlezla jsi do každého tématu pro každého jsi měla slovo povzbuzení i humor. Přeji další 3 měsíce bez nehody, patříš k těm co to mají srovnaný, takže 5 nebo 10 min slávy se už blíží.

Hezký žití K

=====

**Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?**

---

Vložil ivlik - 13/04/2010 14:28

---

Opravdu to neskutečně utíká. Já si Květuško pamatuju Hanku v "plenkách" :) a dneska může být příkladem pro ostatní co váhají. Za chvíli bude i Radim psát že už to má v hlavě srovnaný :laugh: :woohoo:

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Květa - 13/04/2010 14:42

---

Ahoj Ivli,

fakt jsi dobrý parťák, nebojíš se ničeho, jsi otevřená a přímá ke všem problémům. Doufám, že Ti je už lépe? Minule jsi sice psala, že se ulejš, ale že poleháváš.

Dnes jsem tu strávila opravdu hodně času, takže mažu za povinnostma.

Ahoj opět někdy K

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil ivlik - 14/04/2010 08:49

---

čauky Květuš, nápodobně :cheer: jo je to v pohodě, jen jsem byla fakt nějaká líná a nechtělo se mi nic dělat, ale protože se věnuju i Reiky terapii, udělala jsem si pár osvědčených triků a už zase můžu skákat přes kaluže. :cheer:

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil hana - 14/04/2010 09:11

---

Mé milé dámy, díky vám za poklony, ale já se tak daleko jako vy nedopracuju. Vy jste si sáhly na dno a dneska jste někde hodně vysoko, máte za sebou velký kus práce a v sobě pokoru.

Já jsem takový malý neznaboh a ráda si udržuju zlatou střední cestu. Takže mě nepřechvalte ;)

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil ivlik - 14/04/2010 10:06

---

Co povídáš Hani, tím že jsi nebyla až na dně, šla jsi do toho svou vlastní cestou. Není důležitý jak, ale kam. přečti si znovu svůj příběh alkoholika a uvidíš sama ten posun. Jseš víc než si myslíš. ;)

---



=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Radim - 14/04/2010 18:39

---

Milé dámy, jen se tu hezky vzájemně pochvalte, ale počkejte až bude Pálení čarodějnic. Už se těším, jak budete za svoji laskavost přivázané na hranici a já budu kolem tancovat s kanystrem benzínu. :laugh:  
:woohoo:

Tak a teď konec vtipům. Jistě Vás všechny zajímá, jak to dnes probíhalo v AT poradně. Určitě jsem byl pochválen za další týden abstinence od alkoholu. Naopak jsem byl mírně pokárán, že se mi nepodařilo udržet denní dávku Neurolu na 1mg, jak jsme se minule dohodli (bral jsem tak 1,5 mg), prý se mám snažit ještě více, tak doufejme, že se i tuhle závislost podaří časem překonat. :)  
Bude to znít asi divně, za celý týden jsem zažil jen jednu epizodu silného bažení po alkoholu, ale zvládnul jsem to celkem v pohodě, možná je to tím, že moje alkoholická "kariéra" trvala v zásadě cca 2 roky, zatímco Neurol baštím téměř 10 let a asi se mi "zažral pod kůži" docela dost. Pokud si ho delší dobu nevezmu, tak mám "zrychlené myšlení", nesoustředěnost, nespavost, v noci velmi živé sny, dělám zbytečné chyby apod. S tím se ještě musím nějak poprat. :unsure:

V další části se to celé točilo celkem logicky kolem mého vztahu s přítelkyní. Jak se zdá, tak opravdu je tam vážný problém a bude to potřeba jasně řešit. Prý se mám své přítelkyně zcela jasně a "natvrdo" zeptat, jak si vlastně představuje svoji resp. naši společnou budoucnost a podle toho se zachovat. Zdá se, že se tato lékařka v AT ambulanci velmi dobře vyzná v mezilidských vztazích a dost v psychologii. Docela se podivila, když jsem jí řekl (to, co jsem řekl už před časem tady), že když má moje slečna nějaké problémy, tak se jde schovat pod sukni ke své mamince. To že v žádném případě není správné - tím je sice pro ní problém vyřešen - ale mě nechá zcela bezdůvodně plácát se nejen v mých, ale mnohdy společných problémech mě samotného. Takhle je akorát zaděláno na další malér v budoucnosti, nic víc a nic míň. Jinými slovy, buď se domluvit na jasném budoucím společném životě anebo se rozejít a přestat se plácát na místě. Je to kruté, ale cítím to vnitřně dost podobně. :( :unsure:

P.S. Ještě jsem zapomněl dodat, že svět je opravdu malý a během rozhovoru jsme zjistili, že moje poradkyně v AT ambulanci se již z dřívější doby zná s rodiči mé slečny a prý tito lidé nemají v daném městě zrovna nejlepší pověst. Tomu začínám docela věřit. Pochopitelně, že tohle mi řekla tak nějak "nad rámeček" terapie (o tom pochopitelně musím mlčet jako hrob), ale i to je pro mě důležitá informace.

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil hana - 14/04/2010 20:19

---

Radime, super, já mám už závislost na docházení do Laxusu a děsím se až tam půjdu naposledy, co bude pak, bude se mě stýskat. U tebe to bude za chvíli stejné. A na ty čarodejnice pozor, abys to tady od 1. 5. nemanageroval sám :S

Ivliku, opravdový příběh mě ani nepřipomínej, nejraději bych ho vygumovala. :angry:

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil ivlik - 15/04/2010 08:51

---

Radime,budiž ti útěchou,že radikální vysazení prášků není dobré a musí se pomalu,pozvolna.Zkus si nechat napsat něco obdobného mín agresivního jestli to jde a polehoučku se přesmyknout,časem by možná bylo dobré přejít na antidepresiva, která nejsou návyková,ale tohle fakt nevím,musel bys to probrat se svým doktorem.Já jsem brala stovkovou asentru, kterou jsem pomaloučku vysazovala ale brala jsem ji ještě nedávno asi rok po léčbě. Když ty bys chtěl všechno hned,TRPELIVOST! :P

I tak jsi už o kus ve předu.S tvoují přítelkyní má terapeutka pravdu,psaly jsme ti to samé s Květuš od začátku,pamatuješ? Kdyžby měli upálit všechny čarodějnice,kdo by vás hýčkal a foukal svou léčivou silou bolístky? :laugh:

Hani to je právě na tom nejhorší,když skončíš léčbu,co dál?Je na to už člověk sám a musí si poradit.Tudle fázy jsem strašně blbě snášela.O to horší,že tam je člověk sice v izolaci,ale v bezpečí.když jsem vyšla ven,připadala jsem si hodně zranitelná,jak holátko bez peří.Proto je dobrý chodit na doléčko,čím dýl člověk absinuje tím je mu líp a líp.Ježiš,koukám,že jsem se nějak moc rozepsala/to není u mě zvykem/tak se držte soukmenovci a paaaaaaaaa. :woohoo:

---

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Radim - 15/04/2010 13:08

---

Asi jsem zapomněl napsat jednu docela podstatnou záležitost. Já antidepresiva beru, momentálně Citalon. Dříve jsem již bral Seropram, pak myslím Citalec. Všechny jsou se skupiny SSRI (zpětné vychytávání serotoninu). Bohužel jak jsem si tak všimnul, při vyšších dávkách mě po těchto lécích bolí hlava. Dříve jsem to bolení přisuzoval alkoholu resp. kocovině (což by mělo svoji logiku), ale dnes už vím, že je to tímhle. Psychiatr mě nedávno řekl, že to možné je (to bolení hlavy po antidepresivech), ale žádné jiné řešení mě nenavrhnul, snad jen abych toho Citalonu bral co nejméně. Bohužel to přesně nahrává "do karet" Neurolu. Asi by to chtělo kompletně celkovou změnu léků, důkladné krevní rozboru atd., ale už nevím na koho bych se měl obrátit. :(

---

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Květa - 15/04/2010 15:17

---

Zdravím Radime,

první menší zádrhel je tu,ale Váš systematický postup to vyřeší. Buď to půjde s případnou hospitalizací, jak už máte sám v merku, nebo zkusit něco dalšího nového odborníkem doporučeného. Věřím, že si i toho odborníka vyberete dobře, máte slušný přehled. Chce to čas a chladnější hlavu. Ono fakt není nic zadarmo, někdy to stojí dost úsilí a Vy víte, že se to vyplatí. :)

Snažím si představit, jak tancujete s tím kanystrem v ruce a nějak se nedaří ha ha . :)

---

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil ivlik - 16/04/2010 08:46

---

Radime nevím jak dobrýho máš obvodáka,zkus to probrat s ním,mě osobně nejvíc pomohl,včetně jmenoviteho doporučení na konkrétního odborníka,ale i s tvojí terapeutkou to můžeš probrat,třeba ti taky poradí.

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Radim - 16/04/2010 18:48

---

Pro Ivliku - máte pravdu, mám dobrého obvodáka, nicméně zatím jsem o problému s antidepresivy s terapeutkou z AT poradny nehovořil.  
Takže díky za připomenutí.

P.S. Tak že bych vám dámy nakonec udělil milost a na ty Čarodějnice vás nechal na pokoji ? :P  
To platí samozřejmě jen pro letošní rok, příště se uvidí. :)

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil hana - 17/04/2010 23:03

---

Radime, PS: s místníma čarodějnicema je třeba býti zadobře :laugh:  
Můj první psí miláček má malý nádor a v pátek jde na kastraci. Předoperační vyšetření dopadlo dobře a tak by to v 11 letech měla zvládnout bez problémů. Přesto jsem z toho docela mimo mísu, protože jsem to musela být já kdo se musel rozhodnout, že na operaci půjde. Do pátku budu bez nálady, v pátek mimo provoz a jediné východisko je, že to dobře dopadne, jinak to nerozchodím. :( :(

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Radka Nováčková - 21/04/2010 19:22

---

Zdravím všechny diskutující a přeji mnoho sil.Už delší dobu pročítám všechny příspěvky na tomto webu, některé jsou smutné, některé plné nadějí, některé pravdivé a některé hodně mylné.To je ale můj názor.Snažím se abstinovat už rok a půl+-,řekla bych.Pro mě to je celkem úspěch.Čtyřikrát jsem si musela projít léčbou, než jsem pochopila princip závislosti a důležitost mého postoje k ní. Pila jsem mnoho let, sice ne denně, tak jednou za měsíc, někdy za půl roku, někdy za týden, ale vždy naprosto destruktivně. Byla jsem schopná vypít láhev vodky za chvíli, co za den, prostě za půl hodiny.. V léčbě jsem stále nechápala, co vlastně po mě kdo chce, až mi došlo, že vlastně nikdo nic. Pak jsem se začala tázat a "jakže to mám vlastně udělat" - nepít.Byly mi dány různé možné i nemožné rady, že to půjde tak a tak a je důležité vědět to a ono, kartičky a na nich tamto. A co jako a jak jako? Byly moje vnitřní dotazy. Prostě, měla jsem to asi tak, že i když jsem si prošla takovou hrůzou a peklem abstáků,

kdy jsem utíkala do lesa se schovat, aby mě nikdo neviděl, kdy jsem utíkala od všech, od sebe, do brutální nemoty, kdy se mi chtělo hrůzou vylézt na strom a řvát, nebo se zahrabat pod zem, tak i přesto jsem stále selhávala. Prostě pro těch pár minut - ano!! minut totálního výmazu po prvním panáku. Minut, protože pak jsem usnula a pak mi bylo už jen hodiny a hodiny zle. Co to musí být za obrovskou sílu, ten chtíč, který má takovou moc, že se schová za všechny situace, za všechny emoce, aby vám nakecal, že jedině alkohol a NIC jiného mi nepomůže. Trvalo mi roky, než jsem začala malounko ovládat svoje myšlenky, pomalu, krok po kroku a znova a stále dokola opatrně, při každém emočním vypětí jsem se musela naučit zastavit a říkat si: "Aha! Tak tentokrát se mi ten ďábel ukryl za špatnou náladu a splín, počkám a ono ho to přejde" nebo "tu situaci, nebo fakt, který se mi zrovna přihodil, vidím černě jenom já, protože se mi závislost schovala za za neschopnost vidět situaci reálně, čili ve skutečnosti není tak strašná a je lehce řešitelná". Prostě šílená touha nepít mě donutila naprosto překopat svoje myšlení. Ne můj životní styl, ten prostě radikálně nezměním, ten, pokud jednou mám dvě děti, o které se musím postarat a nikdo mi s nimi nepomůže (dneska jsou už dospělé a i v těch mých "sračkách"-pardon jsem z nich vychovala úžasné lidi) styl zůstává, jednou jsem tak naprogramovaná, naučená a jinak to neumím, ale myšlení, myšlenky, nahlížení na sebe, na situace, na dění, na vyhodnocování - to změnit jde. Ale ten chtíč - po životě - musí přebít chtíč po smrti. Protože jiná - třetí - cesta neexistuje. Je cesta života a cesta pití. To jsou základní principy, které jsem si musela ujasnit. Je to těžká a bolestná cesta a kdo jí neprošel, nikdy prostě nepochopí. Terapeuti v léčebnách dělají co mohou a co je v jejich nezávislých silách a léčba? je opravdu hodně důležitá pro očištění se od alkoholu, ty tři měsíce jsou tak akorát nejméně a zbytek je na lidech a na tom, aby si sami sobě řekli - zcela pravdivě, bez lhaní si do své kapsy, bez tendencí přečůrávat sami sebe, co vlastně chtějí. Já jsem si sáhla na dno a bylo to pro mne nutné, nezbytné k tomu, abych došla k poznání. Pít nebo žít. Všem přeji mnoho sil a minimum bolesti v cestě za uzdravením se. :)

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil ivlik - 21/04/2010 21:02

---

no comment :)

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Radka - 22/04/2010 00:10

---

Původně jsem vlastně chtěla přispět do tématu, ergo - jak já sama bojuji se závislostí a třeba někomu trochu pomoci. Osobně si myslím, že pomoci si "musí" každý sám. Bohužel, je to tak. Protože jsem svým založením maximalista a svéhlavá tvrdohlavá palice, všechny rady jsem zavrhla, byť byly dobře míněné, ale jen z pohledu druhých a to mi přišlo naprosto odporující mým zásadám. Moje zásady tkvěly v tom, že jsem zásadně neuznávala autoritu. Vnitřně. Pochopitelně navenek jsem se podřizovala, vždy jsem se opravdu snažila plnit bezchybně svoji roli: dcery, manželky, matky, pacientky v léčebně. V některých případech proto, abych zmátla vnějšího pozorovatele, aby nikdo nepoznal, že je to tolik zlé, v některých případech proto, abych měla klid a také proto, že jsem celou svojí duší prostě chtěla - ve vztahu ke svým dětem, a často proto, že to bylo pro mě strategicky nejlepší řešení. Když se tak ohlívím, můj život byla jedna velká lež, ve smyslu toho, jak křečovitě jsem usilovala o to, aby mi nikdo nikdy nevlezl pod kůži a nepoznal, co se ve mě děje. Prostě, aby si každý myslel, že žiji úžasný život, že mám prima vzpomínky, prostě, že ptáci zpívají a kytky voní..

Když jsem se rozhodovala, že budu žít - kvůli sobě - že využiju právo žít bez alkoholu, přísahám, že

jsem vyzkoušela tolik způsobů a variant. Všechno nějak fungovalo, nějakou dobu, kratší či delší, ale pořád jsem cítila, že to není ono. Odešla jsem do velkého města, protože se stigmatem alkoholičky jsem prostě začít nemohla. Ok, nikdo si na mě neukazoval, ale ta anonymita je hodně zrádná, co si budeme povídat. Pokoušela jsem se najít v hinduismu - filosofie báječná, jenže mi nekorespondovala se středoevropskou realitou, ale něco jsem si z toho vzala a ponechala. Pokoušela jsem se o jinou závislost, závislost, která nezabíjí a to na sportu, tak tudy moje cesta nevede, nejsem důsledná a také nejsem sportovní talent. Přečetla jsem o závislosti tolik literatury, že jsem vše měla zmáklé - teoreticky ovšem. Přes snahu najít si chápatícího a kvalitního partnera, tak to fakt bych trápila sebe i jeho, protože celý svůj život bojuji s obrovskou deprivací ze sexuálního zneužívání od mého nejranějšího dětství. Chytala jsem se každé informace, která by mě mohla zachránit od touhy nežit a upít se. Zkoušela jsem různá antidepresiva - ty mimochodem беру stále, bez nich by to ani nešlo a jak jsem tak padala níž a hlouběji na dno. Svoje nezdary jsem sváděla na to, či ono a ten za to může..a tak různě a podobně. Musela jsem si ujasnit, co ještě chci. prvotní odpověď byla: přežít. A když už přežít, tak radostněji. Oprostila jsem se od minulosti ve svých myšlenkách, odpustila jsem sama sobě, protože já jsem člověk a mám právo se mýlit a mám právo dělat chyby a mám právo dělat chyby opakovaně. Začala jsem sbírat záchranná stébla z různých relaxací, začala jsem se učit, zvládat tu šílenou chuť se napít tak, že jsem si sedla a řekla si: "..ano, mám chuť se napít, ale chuť má moje hlava a moje hlava se právě odpoutala od mého těla a to se prostě nezvedne, aby si šlo alkohol pořídit" ..a tak jsem seděla a hlava si přemýšlela o něčem a tělo stávkovalo. Bylo to pro mne důležité, prostě si rozdělit sebe na dvě nesouvisející a nespolupracující dimenze. Než jsem to natrénovala..no, nebylo to jednoduché..Po krátkém čase se mi dostaly do ruky knihy: Na emoce s rozumem, Kognitivní terapie a emoční poruchy. Tam jsem začala pracovat se svými myšlenkami. A to tak, že jsem začala vyhodnocovat svoje výkyvy, prostě naprosto vydušené stavy - ve kterých jsem si pití pořizovala. Ty stavy, do nich jsem se, i když neúmyslně, ale naučeně dostávala - abych! měla důvod si pití pořídit. Ano, důvody jsou přece "úžasnou" odpovědí na otázky typu: proboha proč? A to je nebezpečné, protože pak je důvodem jak starost, tak radost. Jak člověk jede po tobogánu dolů, je důvodem i den a noc, z nějakých důvodů se důvody hledají, však on se vždy nějaký najde a když ne, tak se vytvoří. Je pro mne důležité si myšlenky zpracovávat. Aby si někdo nemyslel, že trávím čas od rána do večera zkoumáním toho, co se mi zrovna honí hlavou, to opravdu ne. Jsem hodně zaměstnaný člověk a moje práce přemýšlení vyžaduje, nemohu si dovolit se stále nad sebou zamýšlet. Ale pokud je to možné, dovoluji si to, protože mi opravdu jde o život a hlavně si trénuji svou schopnost sebeovládání pro dny, kdy je to nutné, kdy to bude nutné, abych byla připravená. Čili, mě osobně pomáhá - při obrovské touze se napít: Sednout si, zavřít oči, v duchu se odpoutat od svého těla, přestat tělo ovládat. Pokud jsem venku, jedu někam tramvají nebo jdu pěšky a stane se mi, že se necítím dobře, mám splín a smutek, řeknu si, že závislost se mi schovala za smutek a dělá mrcha naschvál. Já s ní ale nebojuji, to ne, jen o ní vím, mám před ní respekt, ale nechci si s ní rozumět. Jako když jedete s špatným, ale dominantním šéfem na služební cestu. Máte k němu respekt, ale nejste na stejné vlně. Jestliže se mi přihodí něco opravdu nepříjemného, jakože asi každému, někde se třeba rozčílím - protože jsem maximalista, tak samozřejmě maximálně - cítím takový ten tlak za očima, za lícními kostmi, cítím, že už to asi nevydržím, jdu na nejbližší toaletu a pouštím si na ruce ledovou vodu, tak dlouho, dokud to vydržím. protože já si musím okamžitě přivodit nějakou úlevu a pro mne je úleva, vyndat zmrzlé ruce z ledové vody, osušit si je do teploučkého ručníku. V úplně nejkrajnějším případě řeknu svojí dceři, že už to prostě nemohu vydržet, je se mnou, povídáme si, někam jdeme nebo nejdeme, nebo jen mlčíme a je nám spolu dobře. Ale jak také říkám, je pro mě úspěch už to, že jsem rok a půl se nenapila, protože jak se doba prodlužuje, touha nemá takové grády, jako dříve. Moc bych si přála to vydržet co nejdéle to půjde. Já osobně nemám potřebu docházet na nějaká terapeutická sezení, léčba ano, ta byla nezbytná a nutná, ale prostě já nemohu povídat před jinými lidmi o tom co cítím, jak se cítím, co dělám nebo nedělám. Možná je to ode mě hloupé, ale netuším, jak moc bych si vzala k srdci zpětnou vazbu, myslím si, že sama sobě jsem nejpřísnějším kritikem. Neříkám, že jsem to nezkoušela, zkoušela a mnohokrát. Byla jsem na sezení, poslouchala ty jiné a přesto tolik stejné příběhy, ale to mi vůbec nepomáhalo. A tak nezbyvalo, než si pomoci sama. Ale úplně nejvíc, nejvíc mi pomohly ty dvě knihy, ale to už jsem byla jaksi "předpřipravená" tím sběrem střípků toho, co by mi mohlo pomoci. Těch střípků, které, když jsem je správně složila, daly tu správnou kombinaci, pro mě životně důležité, pomoci.

Omlouvám se za tak dlouhý text, ale ve zkratkách to neumím.radka

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Pepino - 22/04/2010 13:48

---

Ahoj Radko, tohle je příspěvek hodný obdivu. Naprosto souhlasím, že je vše v našich rukou a je to snad jediná a jedinečná schůdná cesta, jak sám problém zvládnout. Chce to asi ale dloouhou přípravu a sebekázeň, která nemusí u každého přijít. Velice inteligentní rady, jen je dostat pod kůži, ale oddělit tělo od hlavy nezvládnou. Děkuji za tip, zkusím nemožné. P

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil ivlik - 22/04/2010 21:02

---

RADKO,to co jste napsala i v předešlím příspěvku je jedno z nejkrásnějších vyznání,co jsem kdy četla.I mě pomáhá oddělení těla od hlavy,naučila jsem se meditovat i když mě to ze začátku vůbec nešlo.Změnily se mě nejen myšlenky,ale i myšlení a tím i pohled na život.I já si odpustila a to je hodně důležitý do dalšího hodnotného žití.U závisláka je potřeba aby se přesmyknul,přeorientoval se na něco v čem by se našel,co ho bude bavit aniž by ohrožoval sebe nebo okolí.Já si беру od všeho trochu.Mám ráda buddhismus a jeho filosofii,cvičím jogu,protože mi dělá dobře,udělala jsem si kurzy Reiky,pomáhá to mě i ostatním,atd atd.Tohle všechno mě momentálně uspokojuje a dělá mě šťastnou.Jediný co se nedaří,přestat kouřit.Ale i to určitě časem zvládnou.Abstinuju teprve rok a půl,někdy je chut velká,ale už ted vím,že se nikdy nechci napít.Velkou poklonu k Vám Radko skláním a ty dvě knihy si určitě pořídím. ;)

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Radka - 22/04/2010 22:46

---

Kouřím také a nemyslím si, že bych v nějaké dohledné době přestala. Není to u mě nijak tragické, mám tak krabičku na necelé dva dny - pokud mě něco nevytočí, ovšem. Prostě mám ráda okamžiky, kdy si uvařím kávu, sednu si s ní někam ven, přestanu myslet a jen tak si existuju,.. a k tomu si zapálím. Dost maluji, protože mi byl dán do vínku ten dar, schopnost se tímto vyjádřit a jestliže mám den a daří se mi v tvorbě, tak k tomu rozrušení, jako že :jo! to je přesně ono!..ta cigareta prostě patří. Nemohu si pomoci. Je fakt, že mi nekouření nečiní fyzicky problém, mám práci, kde fakt nikdo neví, že jsem kuřák a kdybych si zapálila, pravděpodobně by dostali šok..úplně se usmívám při té představě, jak všichni zíraj..nemám problém nekouřit třeba 10 hodin..

Joo, jiný stav by byl, kdybych se nacházela v abstráku, to pokud mě paměť neklame a že neklame, to kdybych měla zákaz si zapálit, byla by to pro mě skoro smrt. Pro mě byl DETOX očistec na druhou. Musela jsem se tak moc koncentrovat na to, abych se netrásla, abych jedla, abych se usmívala a cílem tohoto jednání byl vstup na oddělení a možnost si zapálit. Fuja, když si na to vzpomenu, dělá se mi šoufl ještě teď, když o tom píši.

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Pavel - 22/04/2010 23:10

---

Ahoj všichni, pročítám si zdejší příběhy a příspěvky na rozhodl jsem se přispět svou troškou do mlýna. Kdysi jsem se propil na úplné dno, potom strávil 3 měsíce v léčebně, a teď je to 8 let co jsem "čistý". Většinou tady píšete o tom, co všechno budete dělat nebo děláte, abyste nepili. Co čtete, jaká víra vám pomáhá apod. Možná to funguje, otázka je jak dlouho. Já jsem zvolil trochu jiný postup. Vzpomínám si, jak jsem měl poslední sezení v protialkoholce a na komunitě jsem se svěřoval ostatním, co hodlám dělat, abych vydržel nepít. Všichni ostatní říkali jak budou sportovat, stěhovat se, číst, chodit do divadel, do kostela apod. Jen já řekl, že nebudu dělat nic. Alkohol je pro mne mrtvý muž a nevidím důvod, proč bych měl kvůli mrtvole cokoli měnit na svém životním stylu. Jenom budu dělat to, co jsem dělal před tím, než jsem začal chlastat a než jsem díky chlastání o všechno přišel. Prostě budu normálně žít, normálně číst knihy, chodit do divadel, na koncerty, na hory, milovat život.....a užívat si svobody, kterou mi alkohol vzal.Nebudu hledat berličky, nebudu brát antabus, nebudu chodit do žádného klubu anonymních alkoholiků, prostě nebudu dělat nic, co by mi vzdáleně připomínalo alkohol, nebo co bych dělal jen kvůli tomu, aby mě alkohol neovládal. Možná je to nesmysl, ale hned první noc jsem strávil v hospodě na oslavě narozenin....u kofoly. Nebylo to jednoduché, ale šlo to (ztuha). Postupem doby to šlo lépe a dneska to jde úplně bez problémů. Podařilo se mi vytěsnit alkohol ze své mysli, už dávno není součástí mého života a nikdy nebude. Když jsem pil tak jsem si taky vždycky našel důvod, proč se napít. Ale těch důvodů proč nepít, je daleko více. Nic proti berličkám, hinduismu a moudrým knihám, ale každá berlička se může zlomit. V léčebně jsem se loučil s kolegy slovy:"nečekejte, že vás tady odnaučí pít, tady vám pouze ukážou cestu a jen na vás záleží, kam až po ni dojdete". Tehdy jsem to nevěděl ale dneska vím, že cíl je ta cesta.Držím palce všem a přeji hodně štěstí a dobré boty na cestě :) . Pavel.

---

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Radka - 22/04/2010 23:48

---

Ano Pavle, kdyby někdo našel univerzální radu, která se zbavit závislosti na alkoholu, pravděpodobně dostane Nobelovu cenu. Nemáte nic proti berličkám a to je dobře, ale protože i kdyby berličkou měl být sáček gumových medvídků i kdyby tou berličkou měla být kniha, člověk, prostě cokoliv - protože těm berličkám se říká motivace, tak zaplaťpánbůh za i sebedůležitou berličku. Závislost je zatracené zoufalství, které, když se podaří zvládnout a je úplně fuk jakou metodou, je výhra. Vás přece také motivovalo k abstinenci něco - z textu jsem vyčetla, že touha!! mít auto, dům, bazén, hodně peněz, fantastickou práci a ženu. Pokud jsem na něco zapomněla, omlouvám se. Jako se berlička může zlomit, tak milý Pavle okamžikem lusknutí prstů se může opít člověk, který abstinuje 15 i více let. A může se opít tak, jako by ty roky, které nepil, chtěl dohnat. Jestliže mi někdo bude tvrdit, že to není pravda, nic nepochopil.

---

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil ivlik - 23/04/2010 14:40

---

Názor Radky je mně bližší, zpočátku může být vše berlička, postupem času se z toho stane životní styl který mě baví a který chci žít. Berličky mohou být a nemusí, důležitý je to co se děje v mozku, důležitá je změna myšlení, důležitá je motivace a chtění, s berličkami nebo bez nich. Já znám soukmenovce kteří abstinovali 15let a tvrdily že už nikdy. Po těch letech se něco zlomilo a lítali v tom zas. Zkrat? Berlička se zlomila? Zlomil je život? Kdo ví. Netvrdím "už nikdy", tvrdím "už nechci". :unsure:

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Radka - 02/05/2010 00:06

---

Jasně že je to o myšlení a zpracovávání si to v mozku. Každý jsme originální, každý potřebujeme jiný přístup, každému pomáhá něco jiného a jestliže někomu bude pomáhat skákání na trampolíně, holotropní dýchání nebo čtení bible, tak jen dobře, protože všechno, co člověka neničí tak, jako chlast, je to správné. Tady někde na webu jsem četla radu typu: Vykašli se na antabus atp., což je myslím dost nebezpečná rada. Jsem zastávce toho, že zkusit se má všechno, co by mohlo pomoci. Vyzkoušela jsem tedy snad úplně všechno, co bylo dostupné. I když během té doby, co jsem to zkoušela, jsem si samozřejmě nechávala zadní vrátka. Dílem to bylo z té "kámošky" touhy po to jediném, co "tutově" zabere a dílem to bylo taky z ponechání si práva na zcela bezbolestnou sebedestrukci. Já prostě ty sklony mám, toho se nezabavím, ale to sem nepatří.. Tak dlouho jsem zkoušela, co mi vyhovuje, až jsem se našla a jsem (zatím) schopná vydržet sama se sebou. K tomu jsem se vyvinula cestou na mojí alkoholové kariéře, kterou si myslím musí projít každý, ale tím samozřejmě nechci nikoho děsit, protože jsou i natolik úžasně zodpovědní lidé, kteří se jednou či dvakrát v životě opijí, zjistí, že jim to dělá špatně a tím pro ně alkohol definitivně přestal existovat. Většina alkoholiků si tu svojí brázdičku musí vlastními ústy vyorat, než dojdou k výše zmíněnému zjištění. Bohužel, někdo k němu prostě nedojde a na patologii obvykle "bycha"... prostě nedohoníte.. Viděla jsem nádherný holky umřít na detoxu, viděla jsem umírat kapacitu v oboru jaderné fyziky. Vůbec to není hezká smrt, ta smrt je jako peklo. A ještě něco, ani to, co jsem viděla, mě nedonutilo přestat pít, ještě to chvíli trvalo, než mi to docvaklo... Snad je to tím, že mám nějaký (absolutně nepochopitelný) extrémně silný pud sebezáchovy, nebo ten nahoře má se mnou určitý plán, o kterém nevím, ale pravda je, že jsem jednoho dne začala na sobě pracovat ze všech svých sil. Co mi dalo tu sílu, fakt netuším, protože já jsem už brala ze zásob, které nebyly.. Asi jsem dostala šanci posledního pokusu, bůhví, jak to je.. A tak jakože řeči a rady:" na to se vykašli, to je nanic, moje rada je ta správná.." To prosím ne. Nám všem jde prakticky o všechno, když už ne bezprostředně o život, tak nám jde o klidný a pěkný život.. Každý pokus, každý způsob je dobrý způsob a každý den zbavený toho démona, je přece úžasný a pěkný den.. a díky za něj... Tedy, musím vám všem ještě říct, že venku je tak krásná noc a ten vzduch mi dělá tak dobře, lehounce poprchává a cítím stromy a léto a to je báječné...

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil MArtin Kopdohovna - 24/02/2015 18:47

---

Sice se nezname ale to co si napsala o tech receptorech je smutna zalezitos ... ja sem bejvalej toxikoman a muzu ti rict ze bych si tet rad uzival normalni radosti... jedna vec je vsak znama a to ze se receptory po nekolika letech mohou napravi me se to tet po peti letech deje ... nest nasledky je nekdy kruty ale je to nase chyba a my si ji musime nest... viderzaj pianer...

=====



## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Marek Kopdohovna - 24/02/2015 18:57

---

kdiz pises o lidech kteri se opiji jednou az trikrat za zivot.. tak to byva vetsinou spatnym zazitke z detstvi cili rodice.. to je vlastne blok z detstvi... nebo je tam to stesti ze vlastne ta prvni zkusenost je negativni .... co vlastne navodi odpor k alkoholu ktera se pak posiluje... velka frajerina je s tim prestat cili si ti projit .... jednu dobu sem to vnimal jako utrpeni ktery je nutny a rikal sem si ze az to odtrpim tak to bude fajn.. ale bila to hloupos ... kdiz sem to zjistil tak sem si uvedomyl tu velkou nesmyslnou chybu.. a dal sem se na cestu boje... a da se rict ze vyhravam... boj je boj a ja sem valecnik ktery nikdy svuj boj nevzda... fakt uzasny co si napsala mozkovna a zavity ti jedou na sto procent...

=====

## Re: Už nemůžu s tím dál pokračovat ... půjde to?

Vložil Marek Kopdohovna - 24/02/2015 19:22

---

odmala sem virustal z matkou satorii ktera neumela prijmout muj nazor protoze v ni byla agresivita a neumela priznat ze by moje mysleny bylyi lepsi nez moje vlastne sem 12 let let zil v tyranyy a utlacovani a moje duse byla nezna tedy jeste je .. z ty bolesti se myslel na jednu jedinou vec a to byla eutanasiie .. cili asistovana smrt bez vule k zivotu s nechuti divat se jen kolem sebe, psychiatri me hazeli do nelecitelnyho pripadu jako nespore ... srali na medikaci chvilema sem byl jako pokusny zvire... chodil sem od lecby do lecby od komunity do komunity... naprosta beznadej.... a tet ti neco povim abstinuju pet let sem sice ve trojce duchodu ale dokazal sem to pokorit tim ze sem se ja pokoril a prijmul to za fakt... moc my pomohla gregorova veta nikdy neprestavej doufat....

=====