# relaps
Vložil Nela - 03/04/2012 03:45

---

Zdravím všechny. Chci se jen svěřit se svým problémen s alkoholem.Když jsem začla pít,tak jsem prostě nevědla kdy přestat a dokázala jsem to táhnout i několik dní v kuse a nejít domů. Věděla jsem,že mám problém s pitím,ale až po dlouhé době mi došlo,že s tím musím něco udělat. S pomocí nejbližších jsem se rozhodla pro léčbu antabusem,na který jsem docházela 1 rok. Byla jsem na sebe pyšná, problémy doma a všude jinde odpadly a všichni byli spokojení. Jenže pak jsem šla na sraz s kamarády a dopadlo to tak,že jsem se propila až do druhého dne.Nejen,že jsem tak zklamala své blízké,ale hlavně sama sebe.Je to hrozný pocit,přítel už mi nevěří a jsme na pokraji rozchodu.Nedivím se mu - partnerka, které dal už milionkrát šanci, ho zase zklamala.Chápu,že s takovým partnerem se nedá žít.Od té doby jsem nepila a vím,že pít nechci a už nebudu, protože vím,že bych skončila velmi špatně. S psychologem jsme rozebírali důvody,proč se to stalo...z mého pohledu to vypadá,že jsem si to musela ještě jednou vyzkoušet,jestli ten problém opravdu mám.Protože i když jsem chodila na antabus, tak jsem asi nebyla o svém problému stoprocentně přesvědčena.Doufám,že už je to zlé za mnou a že už nikdy nezačnu.Jen mě štve,že teď jako kdybych zahodila rok snahy a podpory blízkých. Už mě nebaví zraňovat je i sebe sama pořád dokola.Cítím se fakt hrozně a stydím se za to všechno,co jsem kolem sebe napáchala.Jako kdybych to ani nebyla já.Potřebovala jsem se trochu vyzpovídat,jinak bych se z toho všeho asi zbláznila. Přeji všem hodně zdaru a sil v boji s alkoholismem!!

==========

# Re: relaps
Vložil Liba - 03/04/2012 06:22

---

Nelo, je to k vzteku, k pláči, ale už se stalo.Možná Tě to posílilo k abstinování.Poznala jsi, jak je ten alkohol zrádný a silný nepřítel.Kéž by Ti přítel, rodina , ještě jednou uvěřili!Nezatěžuj se tím, co se stalo, mysli na to, co je a co bude.Chlast je past.Piš sem, pomáhá to.

==========

# Re: relaps
Vložil Jana Mertosová - 03/04/2012 17:11

---

Nelo.Nic jsi nezahodila.Udělala jsi 2cenné zkušenosti.První je ta,že se bez alkoholu dá žít.Zažívat krásné probuzení a klidný spánek,vidět kolem spokojené tváře a mít ze sebe dobrý pocit.Tady vidíš,že to opravdu je a stojí to za to úsilí nepít.Ty jsi trošičku spadla do výšin vlastní pýchy na sebe.Zapomněla na pokoru a díky tomu přišla recidiva.Ted´víš,že jsi alkoholička-díky své recidivě víš,že neumíš pít a když se napiješ jde všechno bokem.Udělala jsi 2cenné zkušenosti.Na tobě je,čemu chceš dát přednost.Nejsi špatná,jak si ted´budeš chtít nalhávat-ZAPOMNĚLA JSI NA SVOJI NEMOC.KTERÁ JE SMRTELNÁ A RECIDIVNÍ.

==========

# díky
Vložil Nela - 04/04/2012 00:30

---

Děkuji holky moc za podporu, je to dobrý pocit, když se člověk může vyzpovídat, a získat názor ostaních nezaujatých osob!!Pomáhá to fakt!! A jaká je vaše zkušenost s alkoholem ? samozřejmě o tom nemusíte psát,pokud nechcete.O takových věcech se píše a mluví opravdu těžko. Jen je někdy dobré slyšet i příběhy jiných lidí. Ještě jednou dík za příspěvky a DRŽME SI PALCE!!! Zdraví Nela

==========

## Re: díky
Vložil Liba - 04/04/2012 12:17

---

Můj příběh je tu někde napsaný.Žádná sláva.Už se nestydím, netrápím za to, co bylo, myslím na dnešek, na zítra, co bude.Je to úleva.

==========

## Re: relaps
Vložil Jana Mertosová - 04/04/2012 13:33

---

Já to tu mám taky někde písnuté.Měla jsem recidivu po víc jak 8letech.Šlo to šusem a z rychlíku.Musela jsem odjet do léčebny.Poznala jsem díky tomu,jak se mi otevřely všechny emoce.Dost to se mnou cvičilo.Vydržela jsem půl roku,než jsem se v tom vykoupala opět.To už jsem si nechala nasadit ANTABUS.No a už to bude zase rok díky ANTABUSU díky AA a práci na krocích.Opravdu už nic nepodceňuju.No a doma?To byla rána!Syn mi nevěřil vůbec nic-ani to,že jsem pomalu 9roků nepila.Nedivím se,nezlobím se-vím jak bolí zklamání,vím co dělá s člověkem strach-Děti se mají proč bát-jejich otec,můj partner díky svému alkoholismu zemřel.

==========

## Re: relaps
Vložil Roman Roman - 28/04/2012 20:18

---

Ahoj.
Nelo určitě neházej flintu do žita. Chyby děláme všichni.
Ten tvůj přítel...no, dalo by se pochopit kdyby to bral jako zklamání,a v tom případě jde tu stejně hlavně o tebe a kdyby bylo nejhůř, nedá se abstinence stavět na příteli...
Na druhou stranu, pokud se on trošku o alkoholizmus zajímal, tam by věděl, že k tomuto může samozřejmě dojít, ale to neznamená, že člověk, který zrecidivuje, se musí upít. Je to prostě zkušenost.
Co ten rok co jsi nepila? To neznamená nic?
Ahoj.

==========

## Re: relaps
Vložil Nela - 27/08/2012 00:05

---

Tak se ozývám po delší době... No od mého posledního relapsu,jak jsem tady o tom psala, už uběhla nějaká doba a opět mi otrnulo; když jsem šla ven, tak jsem si sem tam něco dala, tam malé pivko apod. a třeba jen jedno a zřejmě mi můj vnitřní hlas říkal jaký to nejsem pašák, jak to zvládám.No a pak jsem si koupila flašku,ale prošlo mi to nikdo to nepoznal,opět jsem se zapřísáhla,že už na to svinstvo nešáhnu a teď v pátek,jak neřízená střela jsem se opila-samozřejmě to začalo tím,že jdu s kámoškou na kafe, pak jsem to táhla po různých podnicích až do druhého dne a nechci ani vzpomínat, co jsem vyváděla.Je to fakt hnus, sama sobě se hnusím a teď ten víkend kromě "úžasné" kocoviny jsem prožívala takové psychické stavy, že jsem málem vyskočila z kůže.A co rodina,která mě miluje a podporuje? Kolikrát to ještě mají snášet a pořád dávat šanci +1,+1 + další a furt dokola? rozhodla jsem se, že zítra zajedu za svým doktorem a znovu nasadím antabus, jinak jsem v pr...ale mám strach co potom, až ho přestanu brát,nebo ho mám brát do konce života? A můžete mi poradit ohledně terapie, nebo nějaké finty,které mi pomůžou abstinovat- fakt potřebuji pomoc!! díky všem za jakékoliv příspěvky!

==========

## Re: relaps
Vložil Liba - 27/08/2012 06:45

---

Mě zachránili před alkoholem AA.Pravidelně tam chodím, alkohol nepodceňuji, vím, že číhá pořád, a daří se mě nepít.Alkoholismus je nevyléčitelná nemoc, doléčování nutné!

==========

## Re: relaps
Vložil Jana Mertosová - 27/08/2012 09:09

---

Nelo.Správné rozhodnutí jistit se Antabusem.Nicméně alkoholická nemoc je trvalá a s každým porušením abstinence progresivnější až nejde pití zastavit vůbec.Toto hrozí každému alkoholikovi.Toto je nutno vepsat do své duše a ztotožnit se s tím.Já stejně jako Liba chodím do AA.Vždycky si připomenout kdo jsem.Jinak v běžném životě ráda zapomenu.Program uzdravení,který AA nabízí mne chytil a jsem tomu a nejen tomu moc ráda!

==========

## Re: relaps
Vložil Leesa - 27/08/2012 09:42

---

Nelo, naprosto chápu, podařilo se mi o víkendu to samé, připadám si na dně a zároveň nevím, kde začít. Sama jsem to zkoušela a nějakou dobu to fungovalo, ale teď už to je zase špatný. Takhle mizerně mi nebylo ani nepamatuju. Přemýšlím, co dál...

==========

## Re: relaps
Vložil Jessie - 27/08/2012 10:40

---

Leesa napsal:
Nelo, naprosto chápu, podařilo se mi o víkendu to samé, připadám si na dně a zároveň nevím, kde začít. Sama jsem to zkoušela a nějakou dobu to fungovalo, ale teď už to je zase špatný. Takhle mizerně mi nebylo ani nepamatuju. Přemýšlím, co dál...

To je mi lito ze v tom opet litate! Vim co prozivate a myslim ze urcite si nechte napsat Antabus a chodit bud na terapii nebo AA, me osobne i treba pomaha kazdy den treba jen par minut po ranu si udelat malou inventuru v sobe a rozpomenout si ze jsem alkoholicka, proc jsem a co proto delam aby alkohol v mem zivote nebyl, nebot ho nechci, jak mi je bez nej fajn a delam pokroky a kazdy den je pozehnani a uz to peklo ve svem zivote nechci..

Krasny den bez alkoholu vsem! Voda a caj je nejlepsi a strizliva svoboda je ZIVOTABUDIC

==========

## Re: relaps
Vložil Liba - 27/08/2012 10:51

---

Teď vše víš, časem polevíš, otupíš, začneš znovu laškovat s pitím, jen jednu skleničku, zadařilo se, tak dvě a je to tu znova.Bacha.

==========

## Re: relaps
Vložil Leesa - 27/08/2012 10:53

---

Můžu si za to sama, hrozně jsem to podcenila, chtěla jsem to zvládnout sama... Koukám po nějakých kontaktech na terapeuty, už to nechci nikdy zažít. Tip se zamyšlením po ránu je fajn, děkuju, člověk si bude muset nějak přeskládat postoje k životu a k sobě. Na AA se mi nějak nechce, bojím se, koho tam potkám, ale asi zajdu.

==========

## Re: relaps
Vložil Jessie - 27/08/2012 11:17

---

To vim, prosla jsem si tim nekolikrat, ale uz si verim ze to zvladnu, nechci dopadnout jako troska a znicit zivot sobe a svym blizkym, prehodnotila jsem svuj zivot o 180 stupnu a opravdu ten jed ve sklenici nebo v lahvi mi za to nestoji, beru to jako vyzvu zivota se s tim poprat tak se peru kazdy den! Jestli si pamatujete na film Rok dabla jak tam kresli tu krivku tak my vsichni jsme na te prave strane a jina cesta nez dolu nevede, ani jedna sklenicka, jinak jsme tam kde jsme byli, tohle uz vim a nehraju si pred sebou ze ne, a hlavne alkohol je unik a najit proc utikam, ta pricina a pak to lecit, to je ten zaklad a tohle ja ted delam na terapii, sam to clovek muze zvladnout ale ja radej pozadala o pomoc a jsem za to rada!

==========

## Re: relaps
Vložil Jessie - 27/08/2012 11:21

---

Ten ranni "flashback" mi fakt hodne pomaha..No ja na AA nebyla, neni to pro me, radej mam 1:1 na psychoterapii, ale kazdymu vyhovuje neco jinyho, taky mi pomaha sepsat si vyhody abstinence a mit to u sebe, koupila jsem si i "kamen zdravi", ktery odstranuje jedovate latky z krve a jater a nosim ho u sebe jako talisman, pravidelne piju ostropestrec a caje na jatra a beru Lipovitan a doporucuju si precist knizky od vyborneho pana Nespora - napr. Bažení (craving). Společný rys mnoha závislostí a jeho zvládání, vse je ke stazeni zdarma:
http://www.drnespor.eu/knizkycz.html

==========

## Re: relaps
Vložil Leesa - 27/08/2012 11:25

---

Přesně, hlavně najít ten důvod a nějak se z té pavučiny začít vymotávat. Připadám si nějak ztracená a hlavně tím nechci nijak ohrozit rodinu a okolí. Nechápu sama sebe...

==========

## Re: relaps
Vložil Jessie - 27/08/2012 11:29

---

Leesa napsal:
Přesně, hlavně najít ten důvod a nějak se z té pavučiny začít vymotávat. Připadám si nějak ztracená a hlavně tím nechci nijak ohrozit rodinu a okolí. Nechápu sama sebe...

Duvodu a pricin muze byt spousta, hlavne nevim kolik ti je let, muze to byt letity problem a alkohol je jen skryty unik..chce to opravdu terapii a prijit na to jinak se z toho vlaku tezko vystupuje..ja vim me se to radi ale pisu jen ze sve zkusenosti a nerikam ze jsem z toho venku jen rikam ze to RESIM a UVEDOMILA jsem si a PRIZNALA problem.

==========

## Re: relaps
Vložil Leesa - 27/08/2012 11:32

---

Je mi přes třicet. Určitě to nechci zase začít zkoušet sama a dopadnout takhle, zároveň sbírám odvahu s tím někam zajít a zavolat ani nevím,kam to je nejlepší. Nikdy jsem to neřešila. Nějaký tip?

==========

## Re: relaps
Vložil Helena - 27/08/2012 13:11

---

Dobrý den,
nejdůležitější i ve vašem případě jsou 2 věci.Přiznat si alkoholismus sama sobě a následně se se svým problémem někomu svěřit.Pokud tohle uděláte,máte to nejhorší za sebou.
Mluvím ze své zkušenosti,hodně dlouho jsem se odhodlávala jít k lékařce.Styděla jsem se,ale dneska vím,že naprosto zbytečně.Šla jsem normálně ke své obvodní praktické lékařce a všechno jí řekla,jak je to s mým nehorázným pitím.Vzala to úplně normálně.Každý lékař bere alkoholismus jako jinou nemoc a i se tak k Vám podle toho chová(aspoň každý DOBRÝ lékař ano).Byla jsem ochotna udělat vše,co mi doporučí.Naštěstí jsme to zvládly spolu,bez jakýchkoliv jiných odborníků.Ale jednoduché to nebylo,zatím se však daří.Ve Vašem krásném věku je škoda každého dne s alkoholem.Mě je 63,udělala jsem to pozdě,ale přece.O to víc si střízlivého života vážím.
Nebudu dál psát romány a držím Vám palce!
Helena

==========

## Re: relaps
Vložil Jessie - 27/08/2012 13:38

---

Leesa napsal:
Je mi přes třicet. Určitě to nechci zase začít zkoušet sama a dopadnout takhle, zároveň sbírám odvahu s tím někam zajít a zavolat ani nevím,kam to je nejlepší. Nikdy jsem to neřešila. Nějaký tip?

Urcite pani Helena ma pravdu, ja mela cestu jinou, me je 30 a dostala jsem se dobrovolne-nedobrovolne na 3 tydny do Bohnic, pak resila psychiatra a nasledne jsem si sama nasla psychoterapeutku ke ktere chodim cca ted uz jen jednou za cca 4-6 tydnu na 90minut (podle pocitu a casu), prasky neberu a pomaha mi jak terapie tak pracovat na sobe. Leeso najdete si na internetu psychoterapeuta ktery se specializuje i na zavislosti, popr.zajdete za obvodni lekarkou jestli s ni mate dobre zkusenosti, moje to take vi, predavala jsem ji zpravu z Bohnic a lecim si i jatra, mela jsem spatny testy.

Je to BOJ, ale da se vyhrat, hlavne udelat ten prvni krok a neucuknout, verte mi ze sama se to tezko zvlada a je to otazka casu kdy do toho zase spadnete, mozek rychle zapomina na to spatny, aspon u me to tak vzdycky bylo..

==========

## Re: relaps
Vložil Nela - 27/08/2012 13:42

---

Zdravím vás všechny spolubojovníky proti Chlastu!!! Strašně moc také děkuji všem za jejich příspěvky, každá rada se hodí!Mě je 35 a chtěla bych taky nějakou rodinu, ale vím, že pokud sama nebudu v pohodě, tak to nemá cenu.A v těhotenství se asi stejně antabus užívat nedá ...? Navíc beru antidepresiva, abych to všechno nějak ustála a ty v těhotenství taky brát nemůžu, takže nevím,jestli se mi podaří vůbec nějakou rodinu založit....normálně je mi z toho všeho nanic, nevím co mám se svým životem dělat. budu muset o tom promluvit s psychiatrem.Ale na druhou stranu víte, co je zajímavé, že již delší dobu docházím k psychiatrovi a psychologovi a pořád něco řešíme a probíráme a pak to stejně dopadne takhle.Jak poznám, že je můj doktor ten správný a že mu nejde jen o to, aby předepsal prášky a dál ho to nezajímá??!Jsem z toho všeho tak zmatená a bezradná... :((

==========

## Re: relaps
Vložil Jessie - 27/08/2012 13:43

_____

Helena napsal:
Dobrý den,
nejdůležitější i ve vašem případě jsou 2 věci.Přiznat si alkoholismus sama sobě a následně se se svým problémem někomu svěřit.Pokud tohle uděláte,máte to nejhorší za sebou.
Mluvím ze své zkušenosti,hodně dlouho jsem se odhodlávala jít k lékařce.Styděla jsem se,ale dneska vím,že naprosto zbytečně.Šla jsem normálně ke své obvodní praktické lékařce a všechno jí řekla,jak je to s mým nehorázným pitím.Vzala to úplně normálně.Každý lékař bere alkoholismus jako jinou nemoc a i se tak k Vám podle toho chová(aspoň každý DOBRÝ lékař ano).Byla jsem ochotna udělat vše,co mi doporučí.Naštěstí jsme to zvládly spolu,bez jakýchkoliv jiných odborníků.Ale jednoduché to nebylo,zatím se však daří.Ve Vašem krásném věku je škoda každého dne s alkoholem.Mě je 63,udělala jsem to pozdě,ale přece.O to víc si střízlivého života vážím.
Nebudu dál psát romány a držím Vám palce!
Helena

Pani Heleno, muzu se zeptat, jak dlouho abstinujete a jestli byste byla tak hodna a napsala nejaky Vas prubeh, kdy to treba uz bylo snadnejsi po roce, dvou..peti atd. Jestli uz jste to nekde zminovala tak se omlouvam, nemam proctene vsechny prispevky..Jinak drzim palce i Vam!

==========

## Re: relaps
Vložil Leesa - 27/08/2012 13:46

_____

Moc děkuji za podporu, knížky od MUDr. Nešpora akorát procházím, jsou opravdu dobře napsané a informace k životnímu stylu sedí. Určitě taky vyzkouším si s někým promluvit, najít psychologa. Hlavně doufám, že budu mít dost síly, abych to zvládla. Je mi sice mizerně, ale jestli tohle měla být ta pomyslná poslední kapka, tak taky dobře...

==========

## Re: relaps
Vložil Jessie - 27/08/2012 13:47

_____

Nela napsal:
Zdravím vás všechny spolubojovníky proti Chlastu!!! Strašně moc také děkuji všem za jejich příspěvky, každá rada se hodí!Mě je 35 a chtěla bych taky nějakou rodinu, ale vím, že pokud sama nebudu v pohodě, tak to nemá cenu.A v těhotenství se asi stejně antabus užívat nedá ...? Navíc beru antidepresiva, abych to všechno nějak ustála a ty v těhotenství taky brát nemůžu, takže nevím,jestli se mi podaří vůbec nějakou rodinu založit....normálně je mi z toho všeho nanic, nevím co mám se svým životem dělat. budu muset o tom promluvit s psychiatrem.Ale na druhou stranu víte, co je zajímavé, že již delší dobu docházím k psychiatrovi a psychologovi a pořád něco řešíme a probíráme a pak to stejně dopadne takhle.Jak poznám, že je můj doktor ten správný a že mu nejde jen o to, aby předepsal prášky

a dál ho to nezajímá??!Jsem z toho všeho tak zmatená a bezradná... :((

Ja osobne jsem se otevrela sve psychoterapeutce az nejak po pul az trictvrte roce a hrozne mi pomaha to byt uprimna a nelhat, predtim jsem stale sebe idealizovala a pokazde kdyz jdu ze sezeni mam dobry pocit a i se na ni tesim, je to lecitel me duse a i dalsi duvod proc se nenapit protoze nechci zklamat SEBE, rodinu, kamarady a i ji. Prasky jsem brala v Bohnicich a byly k nicemu, akorat jsem ztloustla a byla unavena, ty jsou nanic, neleci pricinu, bez prasku to jde, existuji bylinky, prasky ktere nejsou navykove, cvicit, meditovat..

==========

## Re: relaps
Vložil Jessie - 27/08/2012 13:49

---

Leesa napsal:
Moc děkuji za podporu, knížky od MUDr. Nešpora akorát procházím, jsou opravdu dobře napsané a informace k životnímu stylu sedí. Určitě taky vyzkouším si s někým promluvit, najít psychologa. Hlavně doufám, že budu mít dost síly, abych to zvládla. Je mi sice mizerně, ale jestli tohle měla být ta pomyslná poslední kapka, tak taky dobře...

Leeso jste z Prahy? Jinak od pana Nespora vsechny knizky jsou velmi prinosne, muze to byt dobra soucast terapie!

==========

## Re: relaps
Vložil Nela - 27/08/2012 13:53

---

Já taky moc neholduji žádným práškům, ale nevím, zda když opravdu mozek potřebuje určitou látku aby fungoval,zda to jde opravdu nahradit homeopatiky či bylinkami - už jsem něco takového vyzkoušela předtím, ale nezdálo se mi, že by to nějak pomohlo.Mohla byste mi tedy poradit nějaké ty bylinky, či přírodní doplňky,které vy máte odzkoušené.Děkuji moc.

==========

## Re: relaps
Vložil Leesa - 27/08/2012 14:00

---

Nelo, přesně jak píšete, to si taky řeším a žádné léky teď brát nechci. Marně pátrám, kdy se to s tím pitím zvrhlo a přijde mi, že od první skleničky vína kdysi. Mrzí mě, že jsem to taky nezačala řešit dřív... Ale na druhou stranu nikdy není opravdu pozdě a respekt před každým, kdo to zvládne, takže Heleno, máte můj obdiv!

==========

## Re: relaps

Vložil Leesa - 27/08/2012 14:02

---

Teď trochu pendluju, ale v Praze jsem často, terapeuta bych preferovala odsud, máte nějaký kontakt?

==========

## Re: relaps

Vložil Jessie - 27/08/2012 14:06

---

Nela napsal:
Já taky moc neholduji žádným práškům, ale nevím, zda když opravdu mozek potřebuje určitou látku aby fungoval,zda to jde opravdu nahradit homeopatiky či bylinkami - už jsem něco takového vyzkoušela předtím, ale nezdálo se mi, že by to nějak pomohlo.Mohla byste mi tedy poradit nějaké ty bylinky, či přírodní doplňky,které vy máte odzkoušené.Děkuji moc.

Nelo nevim jestli ja Vam muzu poradit ohledne bylinek atd. protoze kazdemu zabere neco jineho a hlavne Vy uz jste brala Antabus a nevim co mozku tedy chybi, jestli je to malo serotoninu atd.

Kazdopadne ze sve zkusenosti mohu doporucit MUDr. Hoffmana - cinska medicina, tabletky ktere zmirnuji stres a uzkosti: http://www.patentnimedicina.cz/cz/bylinne-produkty/dle-potizi/stres

Pak samozrejme at uz caje nebo tabletky trezalka, kozlik, caje na nervovou soustavu a ruku v ruce posileni jater a detoxikacni caje. Mam vyzkouseny i Persen, take zesilit davku magnezia (spolu s vapnikem je nejlepsi, lepe telo vstrebava) a B komplex.

Na dobre usinani - medunka nebo specialni caje ala Spanek a nervy nebo na nervovou soustavu

==========

## Re: relaps

Vložil Jessie - 27/08/2012 14:10

---

Leesa napsal:
Teď trochu pendluju, ale v Praze jsem často, terapeuta bych preferovala odsud, máte nějaký kontakt?

Ja osobne jsem narazila az na ctvtou doktorku ktera mi sedi takze je to o hledani a co Vam vyhovuje a v jake lokalite, staci si udelat chvilku casu, obvolat, dat si schuzku a hlavne dat na pocity, jasny ze clovek se neotevre hned ale po nejakem case a pak se vytvori vztah mezi lekarem a klientem a funguje to

http://www.firmy.cz/Prvni-pomoc-a-zdravotnictvi/Zdravotnicke-sluzby/Zdravotni-poradny/Psychologicke-poradny/kraj-praha

==========

## Re: relaps

Vložil Leesa - 27/08/2012 14:50

---

Moc děkuji za pomoc, obvolám to a určitě se objeví někdo dobrý a vyzkouším i bylinky, alkohol a cigarety člověka dost poničí. Je to síla, ale snad to nějak půjde.

==========

## Re: relaps
Vložil Jana Mertosová - 28/08/2012 22:32

---

Ono ta ochota doopravdy se otevřít, musí taky dozrát,vykrysalizovat v člověku.Vyžaduje kus odvahy ale je zároven´velice důležitá.Problém,pokud zůstane jen v myšlenkách-zůstane stále veliký a ani mu pořádně nejsem schopna porozumnět.Když se označí a vysloví tomu druhému,přinese úlevu a posléze,když o něm hovořím,jsem schopna porozumnět,ale též najít východisko.

==========

## Re: relaps
Vložil Nela - 29/08/2012 04:09

---

ono je hrozně těžké a zdá se mi to teď i dost nemožné začít si znovu věřit po tom všem, navíc když už jsem roční léčbu antabusem už jednou absolvovala. Jak mám zase jít do toho znovu a věřit, že tentokrát už to zabere?! Já vím, že ten problém je ve mě, v mojí hlavě,ale kde brát tu sílu začínat furt dokola a o rodině, která to musí dělat se mnou, nemluvě. Prostě po každém porušení abstinence se propadáte níž a níž a je pak o to horší se z toho vymanit.Nicméně jsem si vzala k srdci radu nosit s sebou fotku rodiny - k tomu jsem si napsala různá hesla proti pití alkoholu -jako "Chlast je past" apod., což už mi sice bylo porazeno dřív,ale jak čas šel, tak to tak nějak vyšumělo. Takže teprve teď po 100 a jedné jsem to konečně udělala a napsala jsem si na A4 na tvrdý papír, co všechno ztratím a způsobím, když budu pít,a teď to hodlám opravdu s sebou všude nosit.Znáte ještě někdo nějaké jiný finty? děkuji.

==========

## Re: relaps
Vložil Nela - 29/08/2012 04:25

---

Zdravím vás a děkuji za rady. No já beru Zoloft, což je sertralinum, ale podle toho, co mi říkal psychiatr, nelze vyšetřením zjistit, který z těch neurotransmiterů v mozku člověku chybí.Takže je to vše jen na vyzkoušení, co vám sedne.Ale taky jsem po těch práškách přibrala a jsem víc unavená.A nejsem si teď už vůbec jistá, zda to všechno není jen propagace doktorů na určitý lék. Většina z nich staví pouze na podložených věd.poznatcích,jako že chemie s člověkem něco dělá,kdežto např.homeopatika jsou pro ně placebo.Myslela jsem si, že o tom něco vím, ale teď jsem z toho všeho jelen.Jak jsem už psala, nemám moc ráda chem.prášky, ale myslíte, že cvičením a jiným přirozenějšími věcmi se i dědičná deprese dá zvládnout?

==========

## Re: relaps
Vložil Nela - 29/08/2012 04:54

---

Jessie napsal:
Nela napsal:
Já taky moc neholduji žádným práškům, ale nevím, zda když opravdu mozek potřebuje určitou látku aby fungoval,zda to jde opravdu nahradit homeopatiky či bylinkami - už jsem něco takového vyzkoušela předtím, ale nezdálo se mi, že by to nějak pomohlo.Mohla byste mi tedy poradit nějaké ty bylinky, či přírodní doplňky,které vy máte odzkoušené.Děkuji moc.

Nelo nevim jestli ja Vam muzu poradit ohledne bylinek atd. protoze kazdemu zabere neco jineho a hlavne Vy uz jste brala Antabus a nevim co mozku tedy chybi, jestli je to malo serotoninu atd.

Kazdopadne ze sve zkusenosti mohu doporucit MUDr. Hoffmana - cinska medicina, tabletky ktere zmirnuji stres a uzkosti: http://www.patentnimedicina.cz/cz/bylinne-produkty/dle-potizi/stres

Pak samozrejme at uz caje nebo tabletky trezalka, kozlik, caje na nervovou soustavu a ruku v ruce posileni jater a detoxikacni caje. Mam vyzkouseny i Persen, take zesilit davku magnezia (spolu s vapnikem je nejlepsi, lepe telo vstrebava) a B komplex.

Na dobre usinani - medunka nebo specialni caje ala Spanek a nervy nebo na nervovou soustavu

Děkuji moc za rady a neměla byste ještě nějaké typy ohledně meditace či cvičení? A jak bych mohla svůj boj proti pití zintenzivnit? Nevím jestli AA jsou pro mě, taky se celkem bojím,koho tam potkám a navíc myslím,že v našem městě ani žádní nejsou. Jak to vlastně na takových sezeních probíhá?

==========

## Re: relaps
Vložil Nela - 29/08/2012 05:00

---

Liba napsal:
Teď vše víš, časem polevíš, otupíš, začneš znovu laškovat s pitím, jen jednu skleničku, zadařilo se, tak dvě a je to tu znova.Bacha.

Libo, toto je svatá pravda. Napsala jsem si tuto větu, ať mi připomíná to neustálé riziko, a ne jen když se cítí mizerně v morální kocovině. Děkuji!!

==========

## Re: relaps
Vložil Liba - 29/08/2012 05:40

---

Taky si napiš výhody abstinence-žádná okna, kocoviny, čistá mysl, radost ze života, najdeš sílu, důstojnost, spokojená rodina, neohrožuješ své zdraví...jenže, je to pořád dost málo.Jistě nasaď antabus, a AA, lékaři....každé nové napití Tě srazí níž a zbytečně trpíš.

==========

## Re: relaps
Vložil Jessie - 29/08/2012 10:17

---

Liba napsal:
Taky si napiš výhody abstinence-žádná okna, kocoviny, čistá mysl, radost ze života, najdeš sílu, důstojnost, spokojená rodina, neohrožuješ své zdraví...jenže, je to pořád dost málo.Jistě nasaď antabus, a AA, lékaři....každé nové napití Tě srazí níž a zbytečně trpíš.

Ja bych pridala (neni serazeno dle dulezitosti):
zdravy zivotni styl, ziskani sebeduvery a sebedisciplinu, psychicka odolnost, strizlivy pohled a nadhled, vice energie (cviceni), kvalitni spanek, relaxace a meditace, lepsi vzhled, sebekultivace, USETRENE PENIZE a investice do jinych veci a radost z nich, ZADNE KOCOVINY, tresy, deprese, psychozy, strachy, nespavost, proste zadna troska, fungovani a plneni naplanovanych veci, zadne ruseni schuzek apod., konec lhani a nalhavani si sama sobe a okoli, kvalitnejsi vztahy po selekci tzv. pratel, kvalitnejsi sex, prosta normalita, ziskani pokory, prace na sobe, hrdost, uspechy v praci, kariera, rodina..ZIVOT, strizlivy ZIVOT

==========

## Re: relaps
Vložil Jana Mertosová - 29/08/2012 13:35

---

Nelo.Já na tom nejsem jinak.Byla jsem střízlivá téměř 9let.Pak přišla recidiva.Krátká,ale propad byl drastický.Přeléčení a Antabus.Po necelém roce přišla další krátká recidiva a před 3měsíci další.Už jsem pro jistotu na Antabusu každý den.Ten první rok je opravdu obtížný a těžký.Protože každá recidiva divoce zamíchá se všemi kartami,s psychikou,s životem mým a životem mých nejbližších.Musela jsem si u každé recidivy zpracovat co všechno jsem přehlédla,co všechno podcenila i to jak jsem dokázala přecenit své vlastní síly.V čem všem jsem já udělala chyby,abych je nemohla opět zopakovat.Vím,že to jde.Vím o čem je život,který chci žít.A už věřím ne sama sobě ale v sebe.Věřím,že s pomocí jsem toho schopna.A pomoc přijímám ode všech.Jsem za ni vděčná.Není ostudou upadnout.Ostudou je zůstat ležet.Není to jednoduché pro mne,ale ani pro mé děti.Musely se stejně jako já vyrovnat se zklamáním.Chce to vytrvat v přesvědčení a co se týká nepití umět si uhájit to svoje.

==========

## Re: relaps
Vložil Jessie - 29/08/2012 13:50

---

Jana Mertosová napsal:
Nelo.Já na tom nejsem jinak.Byla jsem střízlivá téměř 9let.Pak přišla recidiva.

Upřímně je to až děsivé číst že po 9 letech úspěšné abstinence do toho člověk zase spadne. Můžete se nám svěřit co největšího jste podcenila že jste se znovu napila a spadla do toho?

==========

## Re: relaps
Vložil Leesa - 29/08/2012 13:54

_____

Ten první rok musí být fakt záhul, nezdá se to, ale člověk musí jít hodně do sebe a překopat celý život. Kde začít?

==========

## Re: relaps
Vložil Jessie - 29/08/2012 14:47

_____

Nela napsal:
Zdravím vás a děkuji za rady. No já beru Zoloft, což je sertralinum, ale podle toho, co mi říkal psychiatr, nelze vyšetřením zjistit, který z těch neurotransmiterů v mozku člověku chybí.Takže je to vše jen na vyzkoušení, co vám sedne.Ale taky jsem po těch práškách přibrala a jsem víc unavená.A nejsem si teď už vůbec jistá, zda to všechno není jen propagace doktorů na určitý lék. Většina z nich staví pouze na podložených věd.poznatcích,jako že chemie s člověkem něco dělá,kdežto např.homeopatika jsou pro ně placebo.Myslela jsem si, že o tom něco vím, ale teď jsem z toho všeho jelen.Jak jsem už psala, nemám moc ráda chem.prášky, ale myslíte, že cvičením a jiným přirozenějšími věcmi se i dědičná deprese dá zvládnout?

Nelo a Vy mate diagnozu depresi? Nebo to mate z alkoholu?

==========

## Re: relaps
Vložil Jana Mertosová - 29/08/2012 18:35

_____

Nejstarší syn se ženil.Svatba byla velkolepá se 150 hosty.Zvládla jsem ji bravurně.Vůbec mi nevadilo popíjení ostatních.Podlehla jsem tomu,že jsem dobrá.Že už i doma může být nějaký alkohol.Koupila jsem ho na Vánoce.Omylem jsem se druhý Vánoční svátek napila nechtěnou záměnou skleniček.Otřáslo to se mnou-byla to vodka s džusem.Já po té skleničce,co jsem do sebe hrkla v domnění,že je to džus byla ožralá.Otřáslo to se mnou.Prvně,že jsem se napila i ten těžký stav.Vysvětlilo se to.Nicméně v hlavě mi začalo šrotit,že víno by mi zcela jistě nezpůsobilo takový těžký stav,že víno bych mohla.Bylo to tak přesvědčivé a silné,že jsem to za další 2dny zkusila a to víno si koupila.Uvěřila jsem vlastní pitomosti.Podcenila suchý dům.Podlehla jsem vlastní pýše.3.1.jsem nastupovala do léčebny,protože jsem byla v prdeli.

==========

## Re: relaps
Vložil Jana Mertosová - 29/08/2012 18:45

_____

Kde začít?Vždycky a jen u sebe!Nikde jinde v nikom jiném,v ničem jiném.Každý problém,který mám je mým vlastním problémem.Nikoho jiného jen můj vlastní.Najít si dobrého psychologa a začít své

problémy hledat a řešit.Poznávat sama sebe jak funguju,přemýšlím,jednám.Hodně věcí jsem neumněla.Vůbec jsem nerozumněla sama sobě.Učila jsem se poznávat sama sebe,jak nejlépe to šlo,učila jsem se porozumnět svým problémům s pitím.Učila jsem odpouštět sobě i jiným a mít ráda nejen sebe ale též ostatní.Hodně mi v tom pomohl program Anonymních alkoholiků.který je právě o tom jak začít žít na základě principů,které jsem nikdy nezachovávala.

==========

## Re: relaps
Vložil Jessie - 29/08/2012 19:15

---

Jana Mertosová napsal:
Nejstarší syn se ženil.Svatba byla velkolepá se 150 hosty.Zvládla jsem ji bravurně.Vůbec mi nevadilo popíjení ostatních.Podlehla jsem tomu,že jsem dobrá.Že už i doma může být nějaký alkohol.Koupila jsem ho na Vánoce.Omylem jsem se druhý Vánoční svátek napila nechtěnou záměnou skleniček.Otřáslo to se mnou-byla to vodka s džusem.Já po té skleničce,co jsem do sebe hrkla v domnění,že je to džus byla ožralá.Otřáslo to se mnou.Prvně,že jsem se napila i ten těžký stav.Vysvětlilo se to.Nicméně v hlavě mi začalo šrotit,že víno by mi zcela jistě nezpůsobilo takový těžký stav,že víno bych mohla.Bylo to tak přesvědčivé a silné,že jsem to za další 2dny zkusila a to víno si koupila.Uvěřila jsem vlastní pitomosti.Podcenila suchý dům.Podlehla jsem vlastní pýše.3.1.jsem nastupovala do léčebny,protože jsem byla v prdeli.

Tak to je silena story, to mi je lito, za zapusobila tak blba nahoda, asi to byla zkouska a ty jsi bohuzel podlehla ale je moc dobre ze jsi se sla lecit! Hlavne nic nepodcenovat a suchy dum je zaklad.

==========

## Re: relaps
Vložil Jessie - 29/08/2012 19:17

---

Jana Mertosová napsal:
Kde začít?Vždycky a jen u sebe!Nikde jinde v nikom jiném,v ničem jiném.Každý problém,který mám je mým vlastním problémem.Nikoho jiného jen můj vlastní.Najít si dobrého psychologa a začít své problémy hledat a řešit.Poznávat sama sebe jak funguju,přemýšlím,jednám.Hodně věcí jsem neumněla.Vůbec jsem nerozumněla sama sobě.Učila jsem se poznávat sama sebe,jak nejlépe to šlo,učila jsem se porozumnět svým problémům s pitím.Učila jsem odpouštět sobě i jiným a mít ráda nejen sebe ale též ostatní.Hodně mi v tom pomohl program Anonymních alkoholiků.který je právě o tom jak začít žít na základě principů,které jsem nikdy nezachovávala.

Pises mi z duse, presne tohle ted delam a je to prace na hodne dlouho, hlavne nepolevit a neschovavat se pred problemy, uz neutikat, chlast to stejne nezakryje, uz jsme prekrocili tu pomyslnou hranici a cesta vede uz jen dolu

==========

## Re: relaps
Vložil Nela - 29/08/2012 19:21

---

Jessie napsal:
Nela napsal:
Zdravím vás a děkuji za rady. No já beru Zoloft, což je sertralinum, ale podle toho, co mi říkal psychiatr, nelze vyšetřením zjistit, který z těch neurotransmiterů v mozku člověku chybí.Takže je to vše jen na vyzkoušení, co vám sedne.Ale taky jsem po těch práškách přibrala a jsem víc unavená.A nejsem si teď už vůbec jistá, zda to všechno není jen propagace doktorů na určitý lék. Většina z nich staví pouze na podložených věd.poznatcích,jako že chemie s člověkem něco dělá,kdežto např.homeopatika jsou pro ně placebo.Myslela jsem si, že o tom něco vím, ale teď jsem z toho všeho jelen.Jak jsem už psala, nemám moc ráda chem.prášky, ale myslíte, že cvičením a jiným přirozenějšími věcmi se i dědičná deprese dá zvládnout?

Nelo a Vy mate diagnozu depresi? Nebo to mate z alkoholu?

No já co si pamatuju, tak jsem vždy nějaké ty úzkostné a depresivní stavy měla a alkohol tomu určitě nepřidá. Možná je to takový začarovaný kruh - člověk začne pít, protože má stres nebo depku a pak má depku z toho, že se napil, navíc alkohol to samozřejmě zhoršuje. Tak nevím. Ale prášky do konce života brát určitě nechci; můj psychiatr, když už jsem byla relativně v pohodě,tak mi chtěl dokonce zkusit snížit dávkování,ale díky bohu, že se tak nestalo...protože teď to chce několikanásobné úsilí, abych to všechno zvládla a zase pomalu jako idiot to dávat do pořádku.A navíc vždycky, když zažiju takový tah,tak prášky v tu dobu vynechám,protože je nemám po ruce a i se bojím si je vzít pod vlivem; teď jsem vynechala 2 dny a to samozřejmě není vůbec dobré.

==========

## Re: relaps
Vložil Nela - 29/08/2012 19:28

---

Víte, mě to připadá tragikomické. Život už je tak složitý a my ho zkrátka musíme mít ještě o to složitější ach jo. Někdy si říkám, že ze všech stran rodiny, co vidím bratrance a sestřenice, tak nikdo takový problém nemá, nebo aspoň o něm nevím, a to jsme měli alkoholismus z obou stran rodiny. Vím, že to nemůžu brát jako že proč Já a ne ten druhý - je to prostě jako nemoc. Ne, to je nemoc. a pěkně odporná. Ale musíme bojovat!!! Všem nám držím palce hrozně moc!!!

==========

## Re: relaps
Vložil Nela - 29/08/2012 19:43

---

Jani,jste opravdu velmi statečná - to obdivuji; Já taky už bych bez pomoci nedala ani ránu a taky jsem za to moc vděčná- i když ta největší pomoc je pomoc sama sobě a ta snaha s tím něco udělat je jen na nás samotných. Teď je otázka, co každému sedne, jestli AA,nebo terapie s psycholožkou a docházení za psychiatrem, a možná i ústavní léčba - ta je prý nejúčinnější.
A o pánech doktorech a paních doktorkách samozřejmě jen v tom nejlepším - jen prostě nevím,co je pro mě nejlepší, co se léků týče - ale myslím, že to bude něco z obojího:západní a východní medicína dohromady.

==========

## Re: relaps
Vložil Jana Mertosová - 29/08/2012 19:53

---

Já jsem taky začala na svoje úzkosti a strachy.Zprvu to byl ten nejlepší lék.Později všelék-z kterého se vyklubal zabiják č.1.Holky já to beru tak.Já díky tomu poznala co je vděčnost,jak chutná opravdová láska a odpuštění,naučila jsem si vážit všeho...Je toho opravdu hodně,co jsem neznala,co jsem nechápala,co mi tyto zkušenosti daly a dávají.

==========

## Re: relaps
Vložil Nela - 29/08/2012 20:59

---

No ty zkušenosti jsou samozřejmě k nezaplacení. Jak říká staré moudré pořekadlo - všechno zlé, je na něco dobré. A teď jsem ráda i za to, že se to provalilo teď a ne později, že už mi to tentokrát neprošlo,protože kdoví jak by to skončilo. S každým takovým přiznám zase člověk na druhou stranu věci lépe prokoukne, no nejhorší je lhát si do kapsy,v čemž já jsem mistr, jako že já přeci takový problém nemůžu mít, ta nehorázná sebestřednost - nevím kde se to ve mě bere. A bohužel mám blbou povahu v tom, že beru vše do extrému,a říkám si,že dokud mě někdo buď nezabije,neznásilní a nebo se nestane něco podobně extrémního,tak mi to asi nedojde,nebo co!!! V tomhle jsem vážně naprostý idiot!!!

==========

## Re: relaps
Vložil Nela - 29/08/2012 21:41

---

Já vím,že je to u každého různé, ale mohli byste se podělit o zkušenosti,které máte se svými nejbližšími,jak dlouho s vámi po "selhání" nemluvili, nebo zkrátka vaše postřehy a poznatky,co se týče rodiny. Cítím,tak strašný pocit viny vůči nim, navíc to zatím ví jen přítel - chudák je v tom sám - už tyhle moje poalkoholní žvásty zná nazpamět,jak je mi to líto a bla bla bla.Naši něco tušili,protože jsme měnili naše víkendové plány, a když se mě mamka,která se mnou všechny tyhle hrůzy absolvovala, zeptá, jestli je vše OK, mám chuť jí to říct,ale nechci ji znovu nervovat a znepokojovat,tak asi až najedu znovu na antabus,tak možná jen přiznám, že jsem se bála,že znovu začnu,že mě to láká a kvůli tomu,že jsem začla znovu s antabusem.Fakt je nechci ještě víc vystresovat,sama mi řekla,že už by to znovu se mnou nedala. Tak nevím,někdy mám chuť to říct na plné pecky,ale zdá se mi,že je to jen,abych si ulevila Já,zatímco oni se můžou znovu začít stresovat a kontrolova,podezřívat atd. Jaký na to máte názor?

==========

## Re: relaps
Vložil Jana Mertosová - 29/08/2012 22:05

---

Musela jsem přestat lhát a přiznávat pravdu ne kvůli druhým,ale kvůli sobě.Pocity viny,že jim lžu,že nejsem upřímná mne drtily.Děti byly zděšené.Nejstarší syn,který prožil celé moje alkoholické letité exscenporé se mnou od mého začátku?Už ví,že mi jde opravdu o život.Byl zklamaný-myslel si,že už

jsem za vodou a že mi nic nehrozí-stejně jako já.Uvědomil,že to je nemoc,která trvá a bude mojí součástí až do mé smrti.Myslel si,že ted´když už jsem babička-narodil se jim syn,můj první vnouček,že díky němu a všem zůstanu střízlivá.Nechápe,že musí u mne zůstat,že musím být střízlivá především kvůli sobě.Uvědomil si též,že jsem nezklamala jenom je,ale též sama sebe.Mladší děti tomu moc nerozumí a nechápou.Stále si myslí,že přestat je záležitostí silné vůle.Nevyvracím jim to.Nemá význam to vysvětlovat.Otřáslo to opět jejich důvěrou.Vím,že musím být trpělivá a udělat opravdu všechno co je v mé moci abych znovu neopakovala svoji chybu a zůstala střízlivá.Věřím,že časem se rány zahojí a vím,že podmíněno to je jen mojí střízlivostí.Sama vím,jak bolí zklamání a chápu a rozumím jim.Nezlobím se proto.Beru to jako jejich veliký projev lásky ke mně.Bojí se o mne o můj život.Kdybych jim byla lhostejná?Bylo by jim to šuma fuk.Tak si toho nesmírně vážím,že mne mají rádi i přesto,jak jsem jim svým pitím ubližovala a jak jsem je díky své recivy zklamala.

==========

## Re: relaps
Vložil Jana Mertosová - 29/08/2012 22:08

---

oprava - recidivy zklamala.

==========

## Re: relaps
Vložil petrata - 29/08/2012 22:18

---

to je strašná svině ten alkohol, zákeřná, fuj...
mě to zase nelo nikdo nechtěl věřit, jak jsem ten kvartál a vždy pár měsíců pauza a uspořádáná, spolehlivá, pracovitá, no supr žena jsem, a pak ty propady:) brrr...bylo pro mne důležité to říct nahlas, přestat se stydět, ale oni ti důležití lidi to pochopí a pomůžou, já mám teď partu hlídačů a kontrolorů..takové pojistky moje milé to jsou a na libu telefón kdyby mne to popadlo:), zatím jsem ok, palce držím všem, ta střízlivost je dobrá, moc dobrá:)

==========

## Re: relaps
Vložil Nelo - 29/08/2012 23:20

---

Jo jo, přesně tak, mě by to taky nikdo nevěřil,jen ti,co mě takhle zažili a viděli. Přítel říkal,že je škoda, že se nemohlo natočit na video - to si myslím, že by byla dobrá součást terapie a účinná a viděla bych, v jaké se měním zvíře - fakt mi to připadá, jako mé schizofrenní dvojče,které nenávidím k smrti!
A k tomu ta ostuda, kdoví, co jsem kde prováděla, něco si pamatuju, místy mám okno, ale nechci ani vzpomínat - občas se mi něco málo vzpomene - a můžu říct, že jsem vyváděla nehorázně fakt!
Fuj!Stydím se fakt móóć, asi budu chodit kanálama.

==========

## Re: relaps

Vložil Liba - 30/08/2012 06:05

---

Dívky, Vám by pomohly Kroky z AA, to je očista duše, pochopení sama sebe, a vlastně všeho.Zatím jen pořád tápete, lepíte záplaty, zkoušíte, co funguje, je čas s tím pitím vážně skončit.Ještě jste si tu "hubu" nerozbily úplně, což je jen dobře, výborné je taky, že si svou nemoc uvědomujete, ale víte, že v koutku dušičky necháváte alkoholu prostor.Bojíte se s ním rozloučit opravdu na furt.Jde to!

==========

## Re: relaps

Vložil petrata - 30/08/2012 07:48

---

hojda libi, ja ty kroky delam, kazdy vecer i rano, a s alkoholem jsem rozloucena, netapu, ziju kazdy den a vzdy dle hesla: prave dnes se nenapiju, nevim co bude zitra a funguje to,
a nelo, ja jsem byla tichy pijan domaci a bordel nedelam, nicim jen sebe..teda nicila jsem:) pozdravy:)
proc si libo myslis ze tapu? to by me zajimalo, prece i zde clovek pise co zaziva a jak to bylo, patri to k tomu, delam pro to vse, krome lekare a jak jsem psala, trosku mne vystrasila ta povinost hlasit policii, to mi neprijde dobre, mam psycholozku a vlada na zavislosti, lepsi team bych nenasla, tak ahoj:)

==========

## Re: relaps

Vložil Jessie - 30/08/2012 09:07

---

Liba napsal:
Dívky, Vám by pomohly Kroky z AA, to je očista duše, pochopení sama sebe, a vlastně všeho.Zatím jen pořád tápete, lepíte záplaty, zkoušíte, co funguje, je čas s tím pitím vážně skončit.Ještě jste si tu "hubu" nerozbily úplně, což je jen dobře, výborné je taky, že si svou nemoc uvědomujete, ale víte, že v koutku dušičky necháváte alkoholu prostor.Bojíte se s ním rozloučit opravdu na furt.Jde to!

Ja uz jsem se s chlastem rozloucila natrvalo, nechci ho ve svym zivote, uz jsem se nachlastala az az a nestoji mi za to abych zase spadla na drzku a ze tech drzkopadu bylo, trvalo mi to rok dat se do poradku..

RIP Alkohol

==========

## Re: relaps

Vložil Jessie - 30/08/2012 09:10

---

Liba napsal:
Dívky, Vám by pomohly Kroky z AA, to je očista duše, pochopení sama sebe, a vlastně všeho.Zatím jen pořád tápete, lepíte záplaty, zkoušíte, co funguje, je čas s tím pitím vážně skončit.Ještě jste si tu "hubu" nerozbily úplně, což je jen dobře, výborné je taky, že si svou nemoc uvědomujete, ale víte, že v koutku dušičky necháváte alkoholu prostor.Bojíte se s ním rozloučit opravdu na furt.Jde to!

Neprijde mi ze tapou ale ze se snazi ale mas pravdu ze taky z nich citim ze nejsou na 100%, asi potrebuji jeste cas?!
Osobne je to krasnej vnitrni pocit byt srovnana ze alkohol nechci do konce zivota okusit, ale trvalo mi rok dopracovat se k tomuto vystrizlivelemu osvobozujicimu pocitu. Verim si a mas pravdu, JDE TO!

==========

## Re: relaps
Vložil Leesa - 30/08/2012 11:06

_____

To je asi normální, že člověk na začátku tápe a neví. Popravdě takhle zmatená jako teď jsem asi nikdy nebyla. Když jsem se rozhodla před nějakou dobou přestat, taky mi to vrtalo hlavou, že nemám žádný absťák, takže alkoholik asi nebudu, hlavně to moje pití podceňuje dost lidi kolem mě (většina z nich pije taky hodně přes míru). Ono, dokud se asi opravdu nestane něco závažného, člověk takový úlet vždycky nějak omluví, já z toho tentokrát vyvázla hodně lacině, ale už to nechci nikdy zažít.

K těm krokům AA, co to znamená? Viděla jsem jenom ten seznam, ale co si pod tím má člověk představit?

Jessie, díky za nakopnutí, dnes mám první sezení ;-) A jestli to má trvat rok, než se člověk aspoň trochu srovná, tak ať, lepší než dalších x let chlastat... Snad bude brzo líp. Krásný den všem!

==========

## Re: relaps
Vložil Jessie - 30/08/2012 11:37

_____

Leesa napsal:
To je asi normální, že člověk na začátku tápe a neví. Popravdě takhle zmatená jako teď jsem asi nikdy nebyla. Když jsem se rozhodla před nějakou dobou přestat, taky mi to vrtalo hlavou, že nemám žádný absťák, takže alkoholik asi nebudu, hlavně to moje pití podceňuje dost lidi kolem mě (většina z nich pije taky hodně přes míru). Ono, dokud se asi opravdu nestane něco závažného, člověk takový úlet vždycky nějak omluví, já z toho tentokrát vyvázla hodně lacině, ale už to nechci nikdy zažít.

K těm krokům AA, co to znamená? Viděla jsem jenom ten seznam, ale co si pod tím má člověk představit?

Jessie, díky za nakopnutí, dnes mám první sezení ;-) A jestli to má trvat rok, než se člověk aspoň trochu srovná, tak ať, lepší než dalších x let chlastat... Snad bude brzo líp. Krásný den všem!

Leeso nemaz zac, urcite bude lip a hodne stesti na prvnim sezeni, nech to na sebe pusobit a snaz se nekritizovat a nedelat hned zavery, uvidis, bud ti to sedne casem nebo treba naleznes jiny smer ale uz to ze to jdes zkusit je pokrok a dobry start!

Me taky plno lidi neznalo, neveri, netusi a neumi si ani predstavit ze bych mohla byt alkoholicka ale bohuzel jsem , nekteri to vi, nekterym nemam potrebu to rict a hodne lidi jsem i ze sveho seznamu vymazala nebot to bylo jen o piti a party, ted jsem spise samotar ale vyhovuje mi to, pracuju na sobe a obcas nekoho vidim a staci mi to, horsi to bude se vztahem, ted jsem i singl, ale zatim to neresim.

Hodne zdaru vsem a krasny asi posledni letni den bez drogy!

==========

## Re: relaps
Vložil Liba - 30/08/2012 12:55

---

Petro, už z Tebe nesálá ta rozhodnost, to nadšení, jak ze začátku, vydrž aspoň takto, jak jsi nyní, jen vydrž.A Kroky z AA?Ty by mohli dělat všichni lidé, i ti, co nepijí, je to výborná očista duše.Musíš to ale dělat s někým, kdo už je zná, kdo ví!Jsou k nim různé podotázky, není to občas lehké je dělat, ale pomáhají moc.

==========

## Re: relaps
Vložil Jessie - 30/08/2012 13:09

---

Liba napsal:
Petro, už z Tebe nesálá ta rozhodnost, to nadšení, jak ze začátku, vydrž aspoň takto, jak jsi nyní, jen vydrž.A Kroky z AA?Ty by mohli dělat všichni lidé, i ti, co nepijí, je to výborná očista duše.Musíš to ale dělat s někým, kdo už je zná, kdo ví!Jsou k nim různé podotázky, není to občas lehké je dělat, ale pomáhají moc.

Ja myslim, ze kroky jsou velmi srozumitelne a velmi pravdive a hlavne funguji a mate pravdu, ze jsou pouzitelne pro vsechny.

==========

## Re: relaps
Vložil Jana Mertosová - 30/08/2012 15:08

---

Ono to je tak.Pokud jsem zažila silný otřes díky svému pití a co nejdřív nic nepodnikla?Vždycky to časem vyšumnělo,zapomněla jsem,podcenila jsem a za 3měsíce jsem v tom lítala zas.Bála jsem Delíria-viděla jsem na vlastní oči děvčata v těchto stavech během své vlastní léčby.Pokaždé jsem si slibovala,že už kvůli tomuto pít přestanu.Po propuštění se svojí první recidivou,stejně jako s těmi dalšími mi strach z Deliria naskočil až když jsem pila.S hrůzou jsem se pomaličku odstavovala od alkoholu,jako kojenec od prsa.Před 11lety jsem se dostala do debaklu.Nešlo pít,nešlo nepít-už jsem věděla,že jestli opravdu neudělám všechno-mám to spočítané a upiju se.Snad zázrakem se ve mne konečně rozsvítilo v budíku.Absolvovala jsem opět celou protialkoholní léčbu,3roky psychoterapií,začlenila do AA.I přes tato opatření jsem po letech propadla ještě 3x v celkem krátkém časovém rozmezí.Místo psychoterapií jezdím na Antabus každý den,navíc se každý měsíc zůčastńuju psychologického skupinového sezení pro alkoholiky,které pořádá má psychiatrička Dr.Turková-a jsem vděčná za všechno!

==========

## Re: relaps

Vložil Jessie - 30/08/2012 15:25

---

Jani je to sileny to cist! Aspon ze existuje ten Antabus a ten Vas pit zastavil, musela jste mit v sobe hodne hluboke rany a psychicke problemy kdyz jste tak pila a stale recidivy prichazely, to je mi lito, zavislost je hrozna vec a dozivotni problem

==========

## Re: relaps

Vložil Jana Mertosová - 30/08/2012 16:23

---

Před vůbec mojí první proialkoholní léčbou mi byly odebrány dvě nejmladší děti.Právě z tohoto důvodu jsem nastoupila léčbu.Myslela jsem si,že ihned po ní budu v pořádku a budu si je moci vzít zpět.Nešlo to tak rychle.Můj partner,otec dětí byl také alkoholik.Předloni na následky pití umřel.Musela jsem ukončit nás vztah.abych se zachránila-on se smál a s pitím nechtěl nic dělat-bohužel,k vlastní smůle.Zajistit bydlení,najít si práci placenou tak,abych mohla zajistit bydlení i děti.Nešlo to tak rychle,jak jsem si přála,nemohla jsem si odpustit ,že jsem zklamala jako matka-a tím,následovalo pití a já se propadala níž s každou recidivou.Trvalo mi mi to léta,než jsem se konečně chytila a začala stavět na vlastní nohy.Zaplatily jsme krutou dan´děti i já svým odloučením.Byly to nejhorší roky našeho života.Pochopila jsem,že musím nepít ne kvůli dětem,ale především kvůli sobě.Oni nejsou alkoholiky,alkoholik jsem já.Ústřední problém jsem já,je ve mně.Dokážu a jsem sama sobě nebezpečná.Dokážu sama sebe obelstít,abych se upila-takto celá nemoc funguje.Toto je ta obludnost a zákeřnost celého alkoholismu!Proto trvá až do posledního výdechu každého-proto je na místě zůstat na sebe opatrná!

==========

## Re: relaps

Vložil petrata - 30/08/2012 19:26

---

líbo milá, věř, že nadšení pro střízlivý život mám stále, jen se nikam neženu, pracuju na těch věcech každý den, mluvím s alkolidma,kteří abstinují, léčím se, palce držím sobě i všem, nemám žádné velké plány, každý den žít tak jak nejlépe umím, a když se dostanu do presu, tak zvolním, neb můj kvartální alkoholismus, je vždy výsledkem přetížení, tak se učím si to tak nebrat a postupovat pomalu vpřed, nezapomínám:), alkopeklo si pamatuju dobře, nic nevyšumělo a i čtení těchto stránek je takové poučné, mějte se dobře, zase napíšu.

==========

## Re: relaps

Vložil Leesa - 30/08/2012 20:13

---

Bylo to moc fajn a vlastně se mi hrozně ulevilo, jsem ráda, že to s někým můžu opravdu probrat. S někým, kdo to pochopí, porozumí a nabídne i nějakou rozumnou alternativu, jak se k alkoholu postavit čelem. Vůbec nechápu, proč jsem to neudělala už dávno. Myslím, že jsme si i sedli, takže ještě jednou díky :-)

==========

## Re: relaps
Vložil Leesa - 30/08/2012 20:14

_____

To byl vzkaz pro Jessie ;-)

==========

## Re: relaps
Vložil Jessie - 30/08/2012 20:47

_____

Leesa napsal:
To byl vzkaz pro Jessie ;-)

Leeso, kdybys chtela, treba muzem pokracovat v komunikaci i mimo tenhle board. Pokud ne, nic se nedeje a preji hezky vecer :-)

jessie2012@seznam.cz

==========

## Re: relaps
Vložil Liba - 31/08/2012 05:36

_____

Mám o Tebe Peťo strach, ona každá recidiva je horší a ničící.

==========

## Re: relaps
Vložil petrato - 31/08/2012 07:51

_____

libo strach nemej, kdyby to na me slo mam ruzne pojistky a tvuj telefon taky, cinknu, kdyz tak. S psycholozkou jsme to pomerne dost rozebraly, uplny zaklad je starat se o sebe a dat cas i sobe, tak to delam a je to dobre. Neb jsem vzdy davala prednost potrebam ostatnich a makala a jela jako blazen.A kdyz uz to bylo na doraz tak jsem relaxovala respektive se vypnula tim chlastem. Uzasny model, no ne? Tak a tohle menim. Mimo jine.

Myslenky ani chut na alkohol nemam, tak je to prima, trosku mne to i dojalo, jak mas o me strach, to jsi hodna, zlato...moc nejsem zvykla, ze by o me nekdo mel starost, to ja vzdy ta starostliva ze jo:) ale casy se meni, ...
Vím, mas alkace prectene, ale duveruju sama sobe, tak mi taky ver, a mej dobry den..jedem..vsak vis:)prave dnes se nenapiju a udelam si den co nejlepsi, to staci, zajimave je i to, že se mi moc začalo dařit v práci, tak na blbosti fakt neni cas, ahoj!

==========

## Re: relaps
Vložil Hanka - 31/08/2012 09:20

---

Ahoj Petro, přesto všechno, jak na sobě pracuješ, doporučuju antabus... není to o nedůvěře, ale o zkušenostech :) jestli nikam nechceš chodit, vezmi si ho domů a ať ti ho kontroluje manžel třeba. Je to moc dobrá pojistka, pro tyhle případy :)

==========

## Re: relaps
Vložil petrata - 31/08/2012 09:28

---

dík hani, ale antabus nebude má cesta:), léky jaksi neberu už dlouho, a tělo mám ok, nechci si játra ničím zatěžovat, jsou i jiné cesty, ale dík za starostlivost:)

==========

## Re: relaps
Vložil Martina - 01/09/2012 00:28

---

No rozhodně je lepší zatěžovat játra antabusem -nikde jsem sice nenašla,že by byl anabus je nějak škodlivý a doktor říká to samé- než pitím alkoholu. To jsou jen výmluvy a vytáčky.Bacha na to!!

==========

## Re: relaps
Vložil Alena - 01/09/2012 00:33

---

Možná, že to bude znít jako blbý dotaz,ale v abstinenci asi radši neriskovat ani birel,že?! Nekteří doktoři říkají, že jo,nekteří ne.asi je to individuální. Jaké máte zkušenosti vy?Čemu všemu bych se měla vyhnout, tak aby mě to nelákalo a neovlivnilo ani po psych.stránce?

==========

## Re: relaps
Vložil Liba - 01/09/2012 07:15

---

Každé pivo nealko obsahuje  nějaký alkohol, a ta chuť Tě nabudí, vydráždí.Jistě nepít.

==========

## Re: relaps
Vložil Jessie - 01/09/2012 08:35

---

Alena napsal:
Možná, že to bude znít jako blbý dotaz,ale v abstinenci asi radši neriskovat ani birel,že?! Nekteří doktoři říkají, že jo,nekteří ne.asi je to individuální. Jaké máte zkušenosti vy?Čemu všemu bych se měla vyhnout, tak aby mě to nelákalo a neovlivnilo ani po psych.stránce?

Ze sve zkusenosti Birel ani dalsi nealko pivo nedoporucuji a stejne tam je cca 0,49 alkoholu! Ja se rozjela prave po Birelu a najela pak hned na alko, vymazala jsem ze svyho zivotu jak nealko piva tak nealko koktejly ale nerikam ze treba za par let si s chuti birela dam..ted to neresim

==========

## Re: relaps
Vložil Hanka - 01/09/2012 12:23

---

tak ja birel nemusim, ale nealko verze koktejlu, to zase jo... nealko mojito je vyborny letni piti... koktejly obecne nemam spojeny s opilosti, ty mi vzdycky stacily tak dva a ani jsem to necejtila... ja potrebovala daleko vic a neredenyho :)

==========

## Re: relaps
Vložil Jessie - 01/09/2012 17:21

---

Asi znam odpoved ale jak nebo co delat kdyz v tom nekdo lita, vi to ale nechce s tim prestat? (nemyslim sebe)

==========

## Re: relaps
Vložil Jana Mertosová - 01/09/2012 17:37

---

Pokud ještě nechce? znamená to,že si je problému vědom,přiznává si ho. Je to ještě dobré-má šanci se z toho dostat.Jestli už nemůže přestat-je s ním konec.Mezi ještě nechce přestat a už nemůže přestat je velice křehká hranice.Ještě křehčí než ta,která je mezi bezproblémovém pití a závislostí.Ovšem v obou případech je druhá osoba,okolí bezmocná.Neudělají nic.Nemůžou udělat nic proto,aby druhý přestal pít-když on sám nechce či nemůže.On sám se musí dostat na rozcestí,nebo u něj musí dojít k citovému otřesu tj.buď vidí,že manželka myslí rozvod vážně,že začala jednat,rozejde se s ním dívka-takové situace můžou pohnout(ale také nemusí)s ledy.

==========

## Re: relaps
Vložil Jessie - 01/09/2012 18:19

---

Jana Mertosová napsal:
Pokud ještě nechce? znamená to,že si je problému vědom,přiznává si ho. Je to ještě dobré-má šanci se z toho dostat.Jestli už nemůže přestat-je s ním konec.Mezi ještě nechce přestat a už nemůže přestat je velice křehká hranice.Ještě křehčí než ta,která je mezi bezproblémovém pití a závislostí.Ovšem v obou případech je druhá osoba,okolí bezmocná.Neudělají nic.Nemůžou udělat nic proto,aby druhý přestal pít-když on sám nechce či nemůže.On sám se musí dostat na rozcestí,nebo u něj musí dojít k citovému otřesu tj.buď vidí,že manželka myslí rozvod vážně,že začala jednat,rozejde se s ním dívka-takové situace můžou pohnout(ale také nemusí)s ledy.

Ja vim, diky, i ja jsem napomocna a snad to zvladne..

==========

## Re: relaps
Vložil ilona - 02/09/2012 09:54

---

Dobrý den,zajímalo by mě,proč se tak navážíte do té Petry,nechodím sem zas tak často možná neznám souvislosti,ale pokud si ona sama věří,tak proč ji cpete do antabusu,pokud to má v hlavě srovnané,tak se nenapije,nemusí snad každý alkoholik brát antabus.Jsem abstinující alkoholička,pití 10let,abstinence 8.měs.Bez antabusu,hlava srovnaná s přesvědčením,že se do konce života nenapiju.Jde to i bez antabusu,ale díky bohu za tento vynález,pro někoho možná záchrana,ale pokud si Petra věří,nepřesvědčovala bych ji,až ho bude potřebovat,sama si o něj ráda řekne.Ahoj mějte se krásně střízlivě.Ilona

==========

## Re: relaps
Vložil Hanka - 02/09/2012 11:49

---

Ilono, Petru do antabusu nikdo nenutí, ani se do ní nenaváží... já jsem jí ho jen doporučila vzhledem k tomu, že její pokusy přestat pít bez pomoci psychiatra, opakovaně selhávají... a přijde mi nesmyslné plýtvání časem a energií, pokoušet se znovu a znovu o něco, o čem jsem se několikrát přesvědčila, že u mně nefunguje.

==========

## Re: relaps
Vložil petrata - 02/09/2012 12:03

---

zdravím, však on každý radí jak nejlépe umí, dle svých zkušeností, na můj kvartální alkoholisus bych tak řekla antabus zbytečný, zbytečně zatěžovat játra, hlídám teď kdy přijdou ty situace co bych řešila alkem, zatím to bude měsíc a napadlo mě to jednou, jen na chvíli. Měsíc to je nic, tuším tak po roku budu moci

dělat nějaký uzávěr, zatím jde vše hladce, žiju nepiju a je mi dobře, zdravím všechny a dík za rady i podporu..ahoj!!

==========

## Re: relaps
Vložil ilona - 02/09/2012 13:02

_____

U každého je cesta k uzdravení asi trochu jina,sama jsem se pokoušela přestat docházela jsem na psychiatrii-výsledek asi 4 měs.abstinence přestala jsem docházet a střídavě jsem přestávala a opět do toho padala.až přišel jeden průser,to byl pro mě nákop a přestala jsem pít ze dne na den i bez doktora a prášků,ale už jsem konečně pochopila jednu věc ,že už nikdy nesmím pít,když toto člověk přijme a pochopí má napůl vyhráno,myslím Petro,že jsi na dobré cestě,když si uvědomuješ svoji nemoc,a ten antabus si můžeš kdykoliv zařídit,pokud budeš mít o svém nepití pochybnosti.Ty recidivy jsou aspon dobré v tom,že se člověk přesvědčí na vlastní kuži,ne jen z vyprávění,že se alkoholismus nedá vyléčit ,pokud si dáš na pár měsíců pauzu,nikam se nevytratí,s každou skleničkou to opět rozjíždíš.Mám asi stejné spouštěče,únava,vyčerpanost pak jsem vypínala alkoholem,ale vše se dá vychytat,poznávat sám sebe,kdy už toho je moc,odpočinout si a zrelaxovat,ale na to jsi už asi přišla,tak přeju mnoho hezkých chvil bez alkoholu.ilona.

==========

## Re: relaps
Vložil petrata - 02/09/2012 13:27

_____

díky ilono, je to fajn pocit vědět, že to jde, ano je to nevyléčitelné, ale abstinencí řešitelné, hm..tak den za dnem, nezapomínám a věřím, že to bude vše jak má, hezkou neděli všem:)

==========

## Re: relaps
Vložil Liba - 02/09/2012 17:26

_____

Petro, Ty víš, že se o Tebe bojíme, je fajn, že se nenaštveš, bereš rady...recidivy bych nebrala na lehkou váhu, ono pár se jich snese, pak najednou člověk ztratí chuť, sílu znovu a pořád přestávat, vzdá vše, a upíjí se.

==========

## Re: relaps
Vložil petrata - 02/09/2012 17:36

_____

hojda libo, no naštvaná můžu být tak akorád na sebe, jak jsem nepoučitelná, ale teď to jde dobře, tak mám radost,třeba to zrovna tentokrát vyjde:) palce si držím..tak:)

==========

## Re: relaps
Vložil Jana Mertosová - 04/09/2012 17:40

---

Občas je dobré zdravě se na sebe zlobit.Dokáže to zdravě nakopnout.Jen v tom člověk nesmí zabřednout.

==========

## Re: relaps
Vložil Lucie Míková - 09/10/2012 10:37

---

Ahoj, zdravím všechny, co abstinují a moc vám držím palce! Připojuji se do tohoto tématu, protože jsem začala chodit s abstinujícím alkoholikem (po tříměsíční léčbě v Bohnicích abstinuje zhruba 8 měsíců). Přečetla jsem o alkoholu asi všechno, co vyšlo, zařídila suchý dům, sama nepiju. Milovali jsme se a cítil se se mnou tak šťastný a tak v "normálním životě" (což s předchozími přítelkyněmi nezažil), až se jednou na koncertě cestou z WC stavil u baru a napil se - protože měl pocit, že je všechno tak skvělý, že to zvládne, byl to tak trochu podvědomý pocit. Po jedné skleničce se opil. Odvedla jsem ho domů, vyspal se, ráno si nic nepamatoval. Řekla jsem mu, co se stalo, spojila se s jeho psychoterapeutem, ještě ten den to s ním a skupinou řešil i on. Díky okamžitému podchycení se nerozpil. Zhruba asi po čtrnácti dnech (kvůli práci, kterou nemohl odmítnout) nastoupil na týdenní léčbu do léčebny. Po jejím skončení se se mnou pořádně ještě neviděl, mluvili jsme spolu jen přes esemesky - musí se to v něm hodně mlít. Od jeho terapeuta mi bylo řečeno, že ho nemám kontaktovat, ale počkat, až se ozve sám... Je to pro mě hodně obtížné, stýská se mi po něm - tak vám budu vděčná za jakoukoliv podporu, vysvětlení vašich pocitů, co zažíváte po relapsu atd. Děkuju :-)

==========

## Re: relaps
Vložil Liba - 09/10/2012 10:59

---

Jestli máš poblíž Prahu, zajdi Ty sama na Al-Anon, pochopíš potom přítele víc.Určitě se ozve, on ať jde na AA.Doléčovat se, učit se vedle alkoholu žít.

==========

## Re: relaps
Vložil Lucie Míková - 09/10/2012 11:03

---

Díky. Já sama chodím k jeho psychoterapeutovi, který má s alkoholiky bohaté zkušenosti a on sám na doléčovací skupinu každý týden a ještě k terapeutovi - takže z této stránky je asi pomoci dost. Šlo mi spíš o vaše osobní zkušenosti...

==========

## Re: relaps
Vložil Liba - 09/10/2012 13:45

---

Začátky jsou těžké, tady venku je těch svodů moc, všude plno chlastu, je dobře, že chodí k lékařům, AA jsou jiné, úplně.A neuškodí ani Tobě.

==========

## Re: relaps
Vložil Jana Mertosová - 09/10/2012 14:13

---

Je to super.máte to podchycené oba dva a to je fajn.rozhodně ho nechejte,aby se on s vámi kontaktoval až na to bude mít sílu.je to složité,zklamal sebe i vás.Chce to mít trpělivost na obou frontách.Až si toto sám zpacuje,zcela jistě se vám ozve.každý fungujeme jinak-on ted´opravdu potřebuje čas pro sebe.Když jsem sama přestávala byla jsem ráda,že jsem sama,že nemám partnera a nemusím řešit i vztahové problémy.dalo mi to prostor řešit vztahy se svými deětmi-i tak toho bylo dost.Nepít neznamená výhru.Je v tom kus sebezapření a popírání.Emoce pracují jen se nepije.Nepít a naučit se tak žít je už univerzitní škola života.jde to-pokuste se mu navrhnou AA-možná to pomůže

==========

## Re: relaps
Vložil Stopka - 18/02/2015 10:30

---

Ja bych pridala (neni serazeno dle dulezitosti):
zdravy zivotni styl, ziskani sebeduvery a sebedisciplíny, psychicka odolnost, strizlivy pohled a nadhled, vice energie (cviceni), kvalitni spanek, relaxace a meditace, lepsi vzhled, sebekultivace, USETRENE PENIZE a investice do jinych veci a radost z nich, ZADNE KOCOVINY, tresy, deprese, psychozy, strachy, nespavost, proste zadna troska, fungovani a plneni naplanovanych veci, zadne ruseni schuzek apod., konec lhani a nalhavani si sama sobe a okoli, kvalitnejsi vztahy po selekci tzv. pratel, kvalitnejsi sex, prosta normalita, ziskani pokory, prace na sobe, hrdost, uspechy v praci, kariera, rodina..ZIVOT, strizlivy ZIVOT

Nádherně shrnuto, přesně tak to je. Čtu si pořád tady dozadu příspěvky a vždy najdu sílu a toto je hodně motivační názor.
I ta ranní inventura, prostě přivítat den)))a ujasnit si svoje  životní hodnoty jak jdou po sobě.

==========

## Re: relaps
Vložil Stopka - 18/02/2015 10:51

---

Dala jsem citovat z příspěvku Jessi. Se to tam nezobrazilo)))

==========

# Re: relaps

Vložil Stopka - 08/03/2021 12:44

---

Pojmy a dojmy vysvětlení

Laps a relaps

Existuje však rozdíl mezi lapsem a relapsem. Laps je jednorázové uklouznutí a je třeba říci, že k němu při léčbě alkoholismu dojde obvykle i několikrát. Relaps je stav, který sice začíná lapsem, ale znamená dlouhodobé navrácení se do původních kolejí, tedy k pravidelnému opíjení.
více zdroj
https://www.adicare.cz/myty-o-zavislosti-na-alkoholu-a-jeji-lecbe/myty-o-relapsu/

dále :
definice kvartálního alkoholika by měla znít takto:

jedná se o člověka, který ve zcela individuálních časových intervalech (několikrát do roka nebo i jednou ročně, většinu vždy v tomtéž ročním období) podlehne neodolatelné touze se opít. V této situaci ztrácí velice brzo kontrolu nad svou konzumací a pije v kuse několik dní.
více zde

https://www.adicare.cz/typy-zavislosti/kvartalni-alkoholismus/kvartalni-alkoholik/

==========