Přestat a vydržet...
Vložil D.D. - 11/04/2012 20:52

_____

Zdavím všechny!
Již delší dobu čtu toto forum a dost mi pomáhá. Je fajn zjistit, že v tom člověk není sám a že se to dá zvládnout. já piju už 9 let (když sem to teď spočítala úplně mě to vyděsilo). Za tu dobu už mi chlast přinest mnoho průšvihů a ostudy jak v práci tak v rodině, ale to tu asi nemusím rozepisovat, to asi znáte. Nepiju denně, ale když už tak do němoty (tak 2x týdně). Mam zasebou už x pokusů, naivních pokusů o kontrolované pití, který vyšli jednou dvakrát a pak zase pěkně až do dna. Ale po poslením takovém několikadením flámu, už sem se sama sebe zhrozila a rozhodla se stím skončit. Jednou a na pořád. Už to bude skoro měsíc co jsem ne alkoholu nedotkla (to se mi za celých těch 9 let nestalo, ikdyž sem byla nemocná klidně sem pila i na antibiotika apod.). Už se nechci napít, ale ty myšlenky na alkohol tu stále jsou, hlavně večer a o víkendu. Přejde to někdy? Začne někdy člověk brát ten chlast jako každou jinou věc která tu sice je ale nechává ho chladnym? Jde to zvládnout sám? Je tu dost názorů, že ne... proč? je opravdu ta terapie ev. léky nutné? děkuji za Vaše názory a zkušenosti

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil Jana Mertosová - 11/04/2012 21:16

_____

KAŽDOPÁDNĚ PRVNÍ ROK JE VELICE NÁROČNÝ PRO UDRŽENÍ STŘÍZLIVOSTI,ALE NUTNÝ PROTO,ABY SE VŮBEC PODAŘILO NEPÍT.JE TO BĚH NA DLOUHOU TRAT´,KTERÁ TRVÁ DO KONCE ŽIVOTA KAŽDÉHO Z NÁS.PO TOM CO ČLOVĚK PŘESTANE S PITÍM ZŮSTANE PRÁZDNÉ MÍSTO-TAK PRÁVĚ NA TOTO MÍSTO NASTUPUJÍ ČERNÉ MYŠLENKY NA PITÍ.ABY TOMU TAK NEBYLO JE NUTNO ZAČÍT SE SEBOU DĚLAT NĚCO JINÉHO.PRÁVĚ K TOMU SLOUŽÍ PSYCHOTERAPIE,KDY MÁTE MOŽNOST SI UVĚDOMIT PROČ JSTE PILA.CO VŠECHNO TOHO BYLO PŘÍČINOU-ALKOHOLISMUS JE VŽDY DŮSLEDKEM TĚCHTO PŘÍČIN.PODOBNOOU CESTU NABÍZÍ I PROGRAM ANONYMNÍCH ALKOHOLIKŮ KTEŘÍ NAVÍC OSOBNĚ NABÍDNOU PODPORU,KTERÁ JE DŮLEŽITÁ,STEJNĚ JAKO POCHOPENÍ A PŘÁTELSTVÍ.KAŽDOPÁDNĚ BYCH SE NA VAŠEM MÍSTĚ JEŠTĚ JISTILA I UŽÍVÁNÍM ANTABUSU-ALESPON´TEN PRVNÍ ROK.JINAK BY JSTE BYLA OHROŽENÁ ABSTINENCÍ S NADMĚRNÝM STRACHEM.MÍT ZDRAVÝ RESPEKT A ZDRAVÝ STRACH Z NAPITÍ JE BĚŽNÉ A PRO ČLOVĚKA ÚNOSNÉ!ŽÍT V NADMĚRNÉM STRACHU JE VELICE VYSILUJÍCÍ A VYČERPÁVAJÍCÍ.POKUSTE SE VYUŽÍT VŠECH MOŽNOSTÍ,KTERÉ SE VÁM NABÍZÍ.

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil Liba - 12/04/2012 05:56

_____

D:D:, ona jen silná vůle nestačí.Každá nemoc se má léčit, na alkoholismus žádný lék není, takže jsou jen ty AA, psychoterapie....člověk se musí naučit žít bez alkoholu a vedle něj, aniž by mu vadil.Hodně věcí o této nemoci nevíš, měla bys je znát.Jsi dobrá, že se zatím držíš sama, ale opravdu zkus ještě něco, zklamání ze sebe, až Ti otrne, napiješ se, je těžké, smutné.Chutě, myšlenky na alkohol odezní, ale za dlouho.

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil ewa - 12/04/2012 08:16

_____

zdravím vás všechny,jsem na těchto stránkách poprvé,jsem alkoholička,je mi 37let a v tomto věku zemřela moje maminka na cirhozu jater,také byla alkoholička.Před deseti lety mi tímto způsobem zemřel i tatínek.Jako malá holčička,bylo mi tenkrát 7let když mamka umřela,jsem na alkohol pohlížela jako na nejhorší zbran v dějinách lidstva,vlastně to tak vidím i dnes.Zařekla jsem se,že se alkoholu nikdy nedotknu...A dotkla.Piju deset let,sem tam si dám pauzu,vyčítám si to neskutečně,mám tři děti.Bojím se,že umřu,že mám cirhozu,mám veškeré symtomy,které se tu popisují.Psychiatři semnou zkusili vše,nejsem v léčbě a nikdy jsem nebyla spolehlivá,nenávidím se,každý den si říkám,že dnes jsem pila naposledy,neplním to už 4měsíce v kuse.V úterý jsem navštívila AA.Bylo mi tam dobře,jen nechápu,že jsem se zase včera napila.jsem strašně zoufalá,nejmladšímu synovi je teprve 5let.Jak je možné,že to nedokážu ani kvůli dětem,když Já sama tohle zažila s maminkou?děkuju všem za jakýkoliv názor,radu.

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil Jana Mertosová - 12/04/2012 09:42

_____

Evi.Je fajn,že s tím chceš něco dělat.Je fajn,že jsi se rozhodla jít do AA.Jedna schůzka nic nevyřeší je pro tebe důležité vytrvat a džet se AA zuby nehty.Proč se ti nedaří přestat bude v tom,že nemáš k sobě positivní,zdravý vztah.Nemáš se ráda,nevážíš si sama sebe,stydíš se za sebe.Vlečeš clou tu alkoholickou můru stále za sebou a to tě stahuje k pití.Trpíš,chtěla bys přestat kvůli dětem.Ono to tak nejde především ty jsi nemocná-ty trpíš alkoholismem-ty potřebuješ změnit myšlení a chtít nepít právě jen kvůli sobě.Dělat to jen pro sebe.Postavit se tím na vlastní nohy!Rozumíš mi?

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil ewa - 12/04/2012 10:19

_____

Jani děkuju za Tvůj názor,já se na to ještě nikdy nepodívala tak,jak píšeš...Je to tak,do AA budu chodit nadále,manžel mě ujistil,že to opravdu nevyřeší jedna návštěva.V manželovi mám nyní obrovskou podporu,což moje maminka neměla.Děkuju Ti ještě jednou,budu bojovat!

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil Jana Mertosová - 12/04/2012 11:04

_____

Vidíš a to a mnohem víc Ti nabízí Anonymní alkholici.Proto se jich opravdu drž.Navíc tě pravidelné setkání s nimi naučí zodpovědnosti,trpělivosti,vytrvalosti a všeho,co si člověk během svého pití dokázala rozbít a zničit.Neboj,najdeš tam přátele o které se můžeš opřít,najdeš tam pochopení a účast i beze slov,najdeš tam ztracenou sílu.

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil ewa - 12/04/2012 12:14

Děkuju Jani,Tvoje slova mi moc pomáhají,je to tak,jak píšeš..Já se fakt nemám ráda,přesně vystihuješ-trpělivost,odpovědnost...to já absolutně nemám.Nebudu se tím užírat,to je mi fakt asi určitě k ničemu,důležité je fakt setrvat,vydržet a čekat,že to bude den ode dne lepší.

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil Jana Mertosová - 12/04/2012 12:40

Netrap se s tím.To,co ti tady vysvětluju stejně jako jiným je i má zkušenost.I já jsem začínala stejně jako ty se snažíš.Ani já neměla nic z toho.Věř mi,pokud se nenapiješ a uděláš všechno proto,aby tomu tak bylo?Budeš na všechny své dnešní můru vzpomínat s úsměvem.Každý jeden nepití se pro tebe otevře jeden další zázrak celé střízlivosti.

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil ewa - 12/04/2012 12:53

Děkuju moc,jdu spát,jsem strašně unavená.Napíšu.Přeji krásné odpoledne.

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil ewa - 12/04/2012 20:07

Tak jsem zase tady...Je mi líp,nepiju.Netušila jsem,jak moc na mě zapůsobí příběhy lidiček se stejným problémem.Myslela jsem si,že jsem pijáckej originál,né nemoc,jen rozmar a chtíč.Proto ta nenávist sama k sobě.Mám nyní možnost vidět to trošku jinak,to je fakt dobrý.Děkuju všem,kdo se dokážete otevřít,moc tím pomáháte.

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil Liba - 13/04/2012 04:41

Buď co nejvíc tady, piš, čti.Mysli na další kroky k uzdravení.Přestat pít nestačí, naučit se žít vedle alkoholu je nutné, těžké, jde to.

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil ewaLíbo - 13/04/2012 07:14

Dobré jitro všem,děkuji za další podporu,Líbo já vím,jak moc je to těžký,mockrát jsem s pitím skončila,do toho jsem řešila i návykové léky.Díky Vám tady na foru a AA jsem onečně své pití beru a ona to je,jako nemoc.A já nechci být nemocná,to slovo nemám ráda,ne-mocný-ano jsem né mocná-bezbocná.Ale přijala jsem to jako výzvu.V noci jsem nemohla spát,měla jsem bolesti v celém těle až do křeče.Já už to nechci!!!Je to fakt děsný.

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil Jana Mertosová - 13/04/2012 15:48

Bezmocní jsme všichni,jen si namlouváme jak jsme silný,jak musíme být silný,kolik toho musíme vydržet.Vím,že je ti ted´nelehko.Znám ty stavy.Věř, pokud uděláš všechno proto,aby jsi byla čistá-bez léků,bez alkoholu,bude líp a líp.Snaž se hodně pít nealko,na křeče si kup šumivé Magnesium v tabletkách a vit.B-forte.Pomůže to.

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil D.D. - 14/04/2012 11:53

Ahoj všichni,
tak stále se držím a docela to jde... ale čím déle nepiju tím více mám strach z toho, že se to pokazí. Jak radíte, že samotná vůle nestačí... poradíte mi kde jsou v Praze nějací AA se kterými máte třeba zkušenost? Nebo kde jste se léčili vy? Hledala sem na netu, ale moc informací nenašla... Díky

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil ewa - 14/04/2012 12:08

Ahoj,jsem na tom nyní úplně stejně jako Ty!Jsi z Prahy?Tam jsou AA v ulici Na poříčí,kousek od Bílé labutě.Vydržím abstinovat kdekoliv mimo domov.Tady bude asi zakopanej pes,člověk to v domácím prostředí nezvládá,alespon já ne.Pomůžem si?Ewa

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil Jana Mertosová - 14/04/2012 13:01

Všechny informace jsou na této stránce vlevo zcela nahoře pod kolonkou LÉČBA-jsou tam uvedeny

seznamy Anonymních alkoholiků,odborní lékaři psychiatři i protialkoholní léčebny.Dr.Mlčoch má aktuální informace na této stránce.Mohu povrdit.

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil Jana Mertosová - 14/04/2012 15:15

---

ewi,je už lépe?

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil ewa - 14/04/2012 15:32

Zdravím Tě Janičko,děkuji za optání,nenapila jsem se,držím se zuby nechty.Bolesti mám stále ale dá se to rozchodit,byla jsem se synem venku na zahradě a je to lepší.Jani fakt se to dá vydržet.Moc mi tady a touto formou pomáháš.Vitamíny ještě nemám,nedostanu se do města,manžel mi jej v pondělí koupí.Jak se máš ty Janičko?

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil Jana Mertosová - 14/04/2012 15:48

Fajn.Uvidíš,že bude lépe.Právě sleduju docela poprvé v televizi Hlas.Trošku my myšlenky utíkají do Beskyd,kde je tento víkend výroční setkání AA.Bývá to síla více jak 100 střízlivých alkoholiků je to výživné jak hrom a je tam senza.Mám to za humnama.Jsem z Ostravy.Jen se trápím 2týden se zánětem středního ucha.Mám ho oboustranný.Tři dna jsem byla totálně hluchá.Ještě ted´mne to trápí,ale už je líp.

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil Jana Mertosová - 14/04/2012 15:51

Těšila jsem se,že se tam setkáme s Líbou.No nic tak příští rok.

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil ewa - 15/04/2012 08:18

Ahoj Jani,děkuju.Mě je dnes ještě líp než včera,začínám i lépe spát,dnes v noci jsem neměla bolesti,což

jsem už dlouho nezažila a hlava je klidná.Lidičky,nevím,něco se ve mě láme,zjistila jsem,že čím více o této NEMOCI vím a od doby kdy jsem tady na foru s Váma,tím se mi snad začíná alkohol nenápadně vzdalovat,nenápadně-vím,že to může kdykoliv bouchnout,tak budu stále studovat,mám modrou knížku,čtu jí už podruhé,v úterý se těším do AA.Jani,pokaždé když mě bolelo ucho-uši,léčila jsem to česnekem lokálně přiložený k uchu,léčila jsem tím vždy své děti,zánět vždy ustoupil do dvou dnů,někdy pomohl za den.Je ale nutné česnek dát do gázy aby nepopálil kůži,nechává se v celku,žádné drcení,jen seříznout na velikost,aby jsi to mohla vložit na kraj ucha.Pomáhá to.Přeju krásný den a ještě jednou díky.

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil Jana Mertosová - 15/04/2012 08:40

Jsem ráda,že je líp evi.Myslím,že už si začínáš přiznávat celou alkoholickou nemoc v její hrůzné podobě.A to je fajn.Jen ty to můžeš na sobě změnit ale bez poznání,bez vlastního přiznání si?By to nešlo.Je dobře,že tě AA oslovilo a že se tam těšíš.Hlavně u toho vydrž.Alkoholici jsou netrpěliví.Chtěli by všechno hned.udělala to s nimi závislost.panák hrk do sebe-a bylo po bolesti,po trápení.Ale v životě všechno tak rychle nejde.Děkuju za radu.Půjdu to vyzkoušet.Hezký den bez prášků,bez napití.Pa

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil ewa - 15/04/2012 08:46

Ano,je to tak.Chce to trpělivost.Děkuju Janičko.

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil Liba - 15/04/2012 17:47

Právě jsem dorazila z Beskyd, bylo tam moc hezky, Jano, neumíráme, za chvilku je sjezd, však se uvidíme.Nabitá energií z alkoholiků, co nepijí, smějí se a jsou úžasní.

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil ewa - 17/04/2012 07:43

Ahoj všem na těchto stránkách,mám dnes radost, daří se mi osmí den plně abstinovat!Těším se na AA,je nás tam tak deset stálejch alkoholiků a všichni mi celý týden vyslovují neskutečnou podporu!!!Děkuji touto cestou všem členům AA,obrovsky tím pomáháte.Já jsem lidi střízlivá!Udělám maximum aby to tak už zůstalo.První dny bez alkoholu jsou příšerný,měla jsem pocit,že to několikrát nevydržím,ale včera jsem trošku více uklízela v domácnosti a ve své skříni jsem našla nedopitou lahev s

vodkou,já se jendřív lekla,a pak jsem se naopak musela smát...Vodka podstrčená satanem-to mě napadlo!Hned jsem to mazala vylejt do dřezu,to jsem ještě nikdy neudělala,krásnej pocit.Budu bojovat dál,věřím.Vám všem,kdo ještě pochybujete,vydržte těch pár dní bez pití,já taky měla pocit,že to nevydržím a umřu...Jednou ano,ale ne jako upitá troska!
Mám Vás ráda,jsem s Vámi. :)

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil ewa - 17/04/2012 07:47

Janičko zdravím,jak Ti je?Co Tvá bolavá ouška,je to lepší?Přeji krásný den.

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil Liba - 17/04/2012 10:34

Ewo, malé vítěství nad alkoholem už znáš, je to bezva, viď, síla , odvaha funguje, a bude jen lépe!

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil Jana Mertosová - 17/04/2012 12:12

Zdravím.Ten česnek opravdu zabral.Děkuji,je už mnohem lépe.No vidíš.Malé krůčky máš za sebou.Ted´už bude líp.Jen nezapomínat,na to,co to způsobilo(pití) a jak hnusné to bylo.Jsme koumáci a na to špatné rychle dokážeme zapomenout.A pak se nestačí jeden divit a je tady znova celej děs.Myslím,že v AA ti to nehrozí-pokud budeš důsledně chodit na každé setkání.Já to po letech podcenila a nestačila jsem se divit.Čert nikdy nespí!

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil D.D. - 30/05/2012 20:27

Ahoj všem...tak už to budou tři měsíce co nepiju...a je to skvělý!!! Zatím i bez cizí pomoci. Vždy když to ve mě začne hlodat (jedno pivo, to přece nic není) vybavim si nějákej svůj opileckej exces (a že je z čeho vybírat) a chuť mě přejde... všem přeju pevnou vůli a rána bez kocoviny...

==========

Re: Přestat a vydržet...
Vložil Blanka - 31/05/2012 13:06

Hm jsi dobrej !já nekouřim a nepiju ale v rodině mám jednoho pijáka tak tak tady na internetu čtu kdo co zažil -vydržel atd! někde jsem četla že chut po dvou měsících na alkohol uplně vymizí-sice je tu všude s námi alkohol ale chutna něj zažene obyčejná minerálka.-) ale držim palce nepokaž si to...kouknu se sem v roce 2020 doufám že to vydržíš:-))

==========