

## Tvoja motivacia ...

Vložil farfalle - 12/06/2012 21:07

---

Cauko,

aka je Vasa najsilnejsia motivacia udržovat abstinenciu???

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil Roman Roman - 12/06/2012 22:49

---

Asi u většiny alkoholiků, byl na počátku abstinence nějaký důvod. Mohla to být partnerka, děti o které nechtěl přijít a spousta dalších věcí. Ne každý, je od začátku nastaven tak, že se rozhodl kvůli sobě samotnému. O partnerku může přijít tak či tak, o práci zrovna tak, děti ho zklamou, zkrátka postaví-li důvod abstinence na čemkoliv jiném, než na sobě, může se při změně okolností celá konstrukce zřítit jako domeček z karet.

pro mě byla důvodem k léčbě moje tehdejší přítelkyně. Až v průběhu léčby jsem si vlastně uvědomil, že důvodem jsem já sám.

Nepotřebuješ důvod k abstinenci zrovna tak, jako důvod k uchlastání.

Nejsou žádné důvody!

Zkrátka tu jsi a žiješ. O tom jak prožiješ život rozhoduješ jen ty.

Nejsou žádné okolnosti a důvody. Vždy si můžeš vybrat a to i v případě, když si to člověk zrovna moc nemyslí.

Lidi, jsou mistři v hledání důvodů, teorií, záminek a kdovíčeho ještě a život utíká mezi prsty.

Jasně, že se sem dá napsat stovka důvodů, těch jako racionálních, proč je dobrá abstinence. Jenže nemají žádnou váhu. Proč?

Protože zrovna tak (když chceš), najdeš stovku jakoby racionálních důvodů se uchlastat.

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil Liba - 13/06/2012 05:11

---

Já taky přestala proto, abych ještě žila. Nepiju, žiju.

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil farfalle - 14/06/2012 15:36

---

clovek sa spamata,az ked je najhorsie.....

=====

### Re: Tvoja motivacia ...

Vložil Jana Mertosová - 14/06/2012 20:45

---

Ahoj.Mně se nepodařilo přestat ani kvůli dětem,nebo spíš právě kvůli svým výčtkám,kvůli tomu,že jsem k sobě neměla vybudovaný žádný pozitivní vztah-díky pití,díky dětství,díky nenaplněné lásce druhým člověkem-očekávala jsem stále,že me musí někdo milovat.Nikdy jsem netušila,že já se musím naučit především mít ráda sebe sama a svoji minolost si odpustit se vším špatným a zlým co jsem kdy způsobila,co jsem sama zažila.Naprosté odpuštění sobě a všem lidem mne konečně začalo stavět do latě.Udržoovat si neustále pokornou duši a srdce-toto mne naučilo vážit si všeho.Jakmile dovolím čemukoliv,aby se cokoliv dostalo do většího popředí nad pokoru?Začnu si koledovat o malér, kterým není nic jiného než opětovné pití.Toto už mne může stát život.

=====

### Re: Tvoja motivacia ...

Vložil ??? - 09/01/2013 17:26

---

Já taky hledám motivaci.... Vaše motivace je žít ale co když já nemám pro co žít. Je mi teprve 16 takže si asi řeknete že nerozumím životu když si ho nevážím, ale prostě to už je takový a myslím si že pro mě motivace není v podstatě si ničeho nevážím ani sebe samé

=====

### Re: Tvoja motivacia ...

Vložil Liba - 09/01/2013 18:49

---

??????vždyť Ty jsi ještě ani život neochutnala, znáš ho jen nalitá,takže nemůžeš mít ani motivaci, nehledě k tomu, že se nemáš ráda, jako většina alkoholiků.Měla bys kočko, se svěřit rodičům, nechat se odvézt do léčebny pro mladistvé, zkusit praštit tím oblbovákem.Nejsi ani zvědavá, co ten život přináší?Co Tě může potkat?Co když poznáš bezva kluka, budeš mít rodinu.....zatím Tě asi moc nezajímá, nejlhčí je šáhnout po flašce, myslet si své.Jsi celá spletená, zoufale sama, kéž bych mohla něco pro Tebe udělat!Nevím jak Ti pomoc.

=====

### Re: Tvoja motivacia ...

Vložil OndraX - 09/01/2013 19:15

---

??? Jo kočko,aspoň máš v 16 rodiče,já už je neměl.Ono se to časem stejně provalí,takže jestli máš

---

rodiče rozumné,nealkoholiky tak bych se jim zkusil svěřit a neviděl bych to černě-mamka by se asi zbláznila a taťka by chytil záchvat vzteku...ono první reakci nevíš,ale určitě by to pak dopadlo dobře.Na kamarády bych tak nespoléhal,rodiče jsou rodiče,oni Tě piplali od prvního dne,hráli si s Tebou,nějaký vztah s nima musíš mít...Uf,taky nevím jak Ti pomoct

=====

### Re: Tvoja motivacia ...

Vložil Liba - 09/01/2013 19:46

---

Jako nezletilá stejně musí mít zákonného zástupce u všeho, snad i souhlas k léčení, nevím to na 100%.

=====

### Re: Tvoja motivacia ...

Vložil ??? - 10/01/2013 16:37

---

Možná přestanu až mě alkohol nějak zklame. Ale rozhodně to říkat rodičům nebudu. Zvládnou to nějak sama. Spíš mě trápí, že s kamarádama z mého města chodíme furt pít a ty kamarádi, kteří nechtěj abych pila tak ty jsou v Praze. Vídám je jen ve škole. S kamarádama s kterejma chodím pít tak ty znám od mala a bojím se že přestat pít znamená se s nima nevidat.

=====

### Re: Tvoja motivacia ...

Vložil Ivana - 10/01/2013 21:42

---

Zdarec,

...????, jsem o něco starší než ty.

Kdysi jsem tady poměrně často psala taky...

Řešila jsem co dělat místo pití. O čem ten život je..?? Proč žít??

Nějakej smysl.. pekelně mě děsilo, že vůbec nevím co chci, nemám žádněj cíl, nic... Netušila jsem vůbec nic.

Všechno šlo do sraček...

Když jsem přestávala pít (byl to běh na dlouhou trať, než jsem se propracovala fakt k tomu, že nechci pít...) měla jsem strach co bude. Bála jsem se, že přijdu o svoje kalící kamarády. Děsila mě střízlivost... Ono se pak ukázalo, že oni tak moc nepijí a že většinu pitek jsem organizovala já // do té doby mi to nějak nedocházelo... //

Teď... nějaký ten pátek nepiju.

Dřív bych na to nepomyslela, ale.... mám se teď fajn.

Jasněže může být i líp ale... nepiju, nemám psycha... mám se fajn.

Potkávám se s těma kamarádama, se kterýma se znám od dětství, patří pro mě mezi nejbližší lidi který mám... Jde to být s nimi a nepít.

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil ??? - 10/01/2013 22:24

---

Můj problém je asi to že neumím říct ne když mi alkohol nabídnou. Občas mi vadí, že piju a jindy mi to přijde v pohodě. Asi musím ještě trochu dospět. Přesně jak píšeš bojím se střízlivosti bojím se taky abšťáku.

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil Liba - 11/01/2013 12:53

---

Jenže, jestli se dožiješ dospělosti, můžeš být už z alkoholu úplně mimo. Měla bys jít požádat o pomoc k rodičům!!!!!!! Už nyní cítíš, že něco není v pořádku, přestaň pít, dokud ještě můžeš.

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil ??? - 11/01/2013 16:30

---

I když to omezím nehodlám přestat pít úplně to se mi zdá zbytečný občas neuškodí. A už to omezuju až měsíc nepiju ráno, ale je mi z toho úplně na nic :-/ prostě hledám tu motivaci. Děkuji že jste mi chtěli pomoci.

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil Ivana - 12/01/2013 01:40

---

Dřív....

Jsem poměrně často pila s kamarádama, pak i bez nich...

Oni do mě začali valit, ať tolik nepiju, nějak jim bylo dřív jasný, že jsem v .....

- já to nechápala.. a pak se všechno nějak stupňovalo až jsem je všechny začala nenávidět.

Nepřipouštěla jsem si, že bych kdy mohla mít problém s chlastem... Nedovedla jsem si představit, že bych kdy přestala pít úplně.

Naše přátelství šlo do .....

Lidi na kterých mi nejvíc záleželo jsem přestala potkávat....

Nenáviděla jsem je, nenáviděla jsem sebe...

Tehdy jsem si ještě pořád myslela, že piju, protože chci... nebo protože mě to baví.. že se mi líbí ten stav.

Litovala jsem se, jak jsem o všechny na kterých mi záleželo přišla.

Bylo mi zle... s chlastem i bez něj. Nevěděla jsem jestli mi je hůř když nepiju a myslím na chlast.. nebo když jsem byla opilá a stejně pořád myslela na chlast.

Nevěděla jsem jak dál...

Začalo mi docházet, že nejsem svým pánem jak jsem si pořád naivně myslela... Musela jsem pít...

potřebovala jsem pít.

Dál jsem se litovala a nenáviděla všechno a všechny...

A pak... jednoho krásného večera, kdy jsem se ožrala a opětovně sebelitovala... mi došlo, že přece pořád můžu ještě něco udělat. Můžu něco změnit.. Můžu ty přátelé zase potkávat. Můžu se snažit napravit spoustu věcí..

Moje motivace přestat pít byla v tom, že jsem chtěla získat zpět svoje přátele...

---

### Re: Tvoja motivacia ...

Vložil ??? - 13/01/2013 21:02

---

Myslíte, že se to dá jen omezit. Nechce se mi končit s pítím napořád :-/ . Třeba pít jen o víkendy samozřejmě ne tak abych se úplně ožrala.

---

### Re: Tvoja motivacia ...

Vložil Marky - 14/01/2013 00:47

---

vis co zkus to-co sama neprozijes na vlastni kuzi,stejne neuveris.Mozna nejsi alkoholik,ale jestli ano,casem selzou veskera tva predsevzeti-pit jen o vikendu,pit jen 3 drinky,neopit se apod.....Pokud jsi alkoholik ,prosim snaz se to zastavit vcas,uz to neni jen ostuda nebo vycitky ostatnich-uz Ti tu jde o zivot!!!vse nej Ti preje Marky

---

### Re: Tvoja motivacia ...

Vložil Miroslav S - 14/01/2013 20:54

---

Ahoj, necetl jsem celi vlakno. 4 farfalle, me motivuje (abstinuju ted, jen par mesicu) ale kazdej den je takovej lepsi, hlavne bez depresi, kdyz jsem pil, casto jsem byval psychicky na dne. Trpel sem kolisanim nalady, z nuly na vrazdu behem vteriny.

Nekdy jsem myslel i na sebevrazdu, a neumel se vzivat do pocitu mojich blizkych.. Uz ted po par kratkych mesicich, je tohle vsechno o stopro lepsi.. Nerikam ze sem Happy a vsechny problemy a dluhy (kdyz piju casto hraju) sou vyreseny.. NENE, jen se je ted snazim v ramci moznosti resit.. Mam stesti, i kdyz sem ve svy nemoci strasne hluboko, ze jsem si udržel dobrou praci, a da se stim jeste neco delat.. Mam svatyho sefa, kterej mi toho hodne vytrpel, a nekolikrat sem snim musel o svym problemu otevrene mluvit, kdyz sem neprisel nekdy dva i tri dny do prace.

A to me ted motivuje, kdyz si uvedomuju ze mam porad cenu, vsichni mi nejdou jen po krku, ze vzdycky je moznost zit zdraveji.Trebaze nebude vsechno ruzovy, kazdy den se da zacit nanovo!

EDIT: ty vole, ja si nevsim ze je to prez pul roku stary.. hehe

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil ??? - 14/01/2013 20:55

---

zatím nepiju tejden, ale furt myslím na alkohol. Citím že to není ono když jsem střízlivá.:-/  
Když jsem zkoušela přestávat minule tak jsem měla takový malý halucinace myslíte že to je hodně špatně?

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil Leesa - 14/01/2013 21:35

---

Jednoduše? Jo...

S ohledem na věk, je potřeba to okamžitě řešit, protože si zaděláváš na zdravotní problémy na celý život a to, že toho budeš za několik let litovat, ti už nepomůže. Přestaň prosím podceňovat, co se děje, je mi to líto, jak jsem to přečetla. Absolutně nechápu, že to na tobě nikdo nepozná?

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil Liba - 15/01/2013 05:25

---

??? nemáš ve svém okolí nějakého dospělého člověka, kterému bys mohla říct své bolesti, starosti s pitím? Učitelku, lékaře, tetu.....myslíš, že by mamku nechápala?

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil ??? - 15/01/2013 17:23

---

Nechci to nikomu říkat, protože by to došlo k rodičům a oni by to nepochopili. Budu přestávat pomalu a sama.

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil Liba - 15/01/2013 19:17

---

Kočko, špatně, sama to nezvládneš, moc bych Ti to přála, věř. Zajdi na nejbližší skupinu AA, tam Ti pomohou, je to anonymní, a bývalo tu i společenství pro mladé alkoholiky, zjistím, jestli jsou ještě. Určitě Ti áčka pomůžou, jsi moc sama, potřebuješ sílu, zázemí, tam to najdeš.

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil ??? - 15/01/2013 22:08

---

Děkuji, že mi chcete pomoci, ale zvládnou to sama :) . Moc si vážím vaší pomoci. Bude to dobrý :)

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil milada - 15/01/2013 23:19

---

???

rada by som verila ze zvladnes

ale pre istotu by si mala spravit to co ti tu odporucaju - zverit sa blizkej osobe s problemom, zajst na AA nevieš do akeho obrovského problemu sa rutis

a este jedno, nepodcenuj svojich rodicov a zdovery sa im, mozno budes sama prekvapena ako ta dokazu pochopit a pomoci ti viac ako si myslis

v kazdom pripade daj vediet ako sa ti dari

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil ??? - 17/01/2013 22:09

---

Zatím se mi daří docela dobře nepiju 14 dní. Občas se mi docela dost klepou ruce, také občas vidím co není pravda. Nevíte kdy to odezní?

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil Liba - 18/01/2013 04:08

---

To je u každého jiné, každý jsem pil jinak dlouho, jsme jiní, ale vydrž, za pár dní už bude lépe, a vydrž nepít, budeš se sama divit jak je najednou hezky na světě, co máš zájmů, zábavy a hlavně bez alkoholu.

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil ??? - 19/01/2013 18:19

---

Včera jsem si dala pouze jen jedno pivo. :) A tak to chci i na dále pít jen s mírou snad se mi to povede :)

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil Liba - 20/01/2013 19:20

---

??? ozvi se na společenství-Mladí a střízliví-Michaela 724 740 506

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil ??? - 28/01/2013 21:34

---

Dobrý večer, nejdříve se chci omluvit, že jsem se neozvala na číslo které jste mi doporučila. Zdá se mi že jsem na tom dost dobře piju jen o víkend a to max. 2 piva. Jinak obstinuju. :-)

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil Liba - 29/01/2013 06:32

---

Proč nezkusíš partu mladých?Jinou?

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil ??? - 02/02/2013 20:14

---

Nepotřebuju nic zkoušet když abstinuju :-)

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil Jana Mertosová - 04/02/2013 19:58

---

Právě jsem se vrátila z léčebny.Léčbu jsem ukončila předčasně.Donutily mne k tomu finanční problémy rodiny.Přišli bychom o bydlení.Rozhodla jsem se požádat o skupinové doléčení pro závislé přes Modrý kříž.Jsem jištěná i Antabusem ale i podporou přátel z AA.???tobě jsem chtěla bylo tam spousta mladých děvčat už s rozvinutou závislostí-alkohol,drogy,léky gamblerství.Většinou se jednalo o zdvojenou závislost jak na alkoholu,tak na drogách.Drogy a gamblerství.Stejně jako rozvinuté závislosti na alkoholu.Jsi adolescent-drogy,alkohol velice rychle v tomto věku zasáhnou mozkové centrum.Závislost se rozvine velice rychle v tomto věku.Tak jak se k závislosti propracují dospělí jedinci celé roky.Pokud je,či byl někdo v rodině závislý na čemkoliv indispozice jsou veliké.Popřemýšlej o tom.Máš před sebou celý život.Držím palce.

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil Miroslav S - 04/02/2013 20:24

---

Vitej zpet Jani! ;)

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil Jana Mertosová - 04/02/2013 20:45

---

Mirku,děkuju za přivítání.

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil gulda - 04/02/2013 21:27

---

Dobrý večer,

Dnes jsem rozsřil Vase řady, chtel bych se zeptat kdy asi dorazi abstinencni priznaky a jak je nejlepe zvladat chci se lecit ambulatne protoze si nemuzu dovolit odejit z prace Zatim jsem to vydrzel dva dny do ambulance jsem objednan az pristi tyden ale chtel bych to do te doby zvladnout at mam nejaky naskok Dekuji

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil ??? - 04/02/2013 22:50

---

Dekuji za pomoct ale ted abstinuju takze ji nepotrobuju :-)

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil Liba - 05/02/2013 05:43

---

Guldo, abšťáky má každý jiné, protože nepijeme stejně, nejsme stejní.Kdyby přišly, vydrž, nenapij se, však ony odezní.

=====

## Re: Tvoja motivacia ...

Vložil Natálie - 05/02/2013 07:57

---

Já jsem třeba pila spoustu let a vypila jsem toho opravdu hodně...ale abstáky jsem měla jen takové ty bezprostředně další den po pití, takové asi spíš těžké kocoviny s abstákovými příznaky(zvracení, bolest hlavy, napětí po celém těle, tupá hlava), ale odeznělo to hned s kocovinou, takže za 1 den....pak už žádné abstáky nepříšly, jako bych nikdy nepila....teď nepiju něco přes 2 měsíce a opravdu žádné špatné stavy za tu dobu nepříšly

nastoupila jsem v pátek do nové práce, mám v kanceláři malý sklad, ke kterému mám klíče jen já a je tam několik láhví vína a tvrdého alkoholu(i takové ty malé lahvičky do minibaru), bála jsem se, že mě to bude rozptýlovat, ale snad to bude ok...je to vlastně první taková pořádná zkouška, protože doma mám suchou domácnost a do společnosti nechodím, takže s alkoholem volně dostupným jsem doposud nepřišla do styku. Ale věřím si, zatím mě ani na pikosekundu nenapadlo, že bych si mohla dát.Možná ten alkohol z toho skladu nechám odnést, ale nevím jak to zdůvodnit. Že jsem alkoholik říkat pochopitelně nechci, tak možná ten alkohol jen strčím do krabice a dám do regálu úplně nahoru...abych ho neměla ani vizuálně na očích

=====