>> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Nepodlehni.cz - 06/11/2012 09:29

_____

>> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Miroslav S - 07/11/2012 21:14

_____

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil david - 16/03/2013 10:27

_____

dobry den za ctyri dny to bude rok co nepiji ale za posledni 2 tydny se citim asi nejhur.
Obcas me napadaji myslenky k tomu abych se napil ale vim ze by to k nicemu nevedlo,
protoze to je cesta zpatky a clovek si musi uvedomit ze takova cesta je spatna a ze po ni jit
nesmite

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Sabi - 16/03/2013 11:47

_____

Ahoj Davide, a dokázal bys ty svoje pocity popsat? Co se stalo, že se teď tak mizerně cítíš? A co proti tomu děláš? Dík S.

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Liba - 16/03/2013 14:32

_____

Davide, to jsou stavy, které asi prožívá každý alkoholik, vydrž, odezní!Nemocný mozek láká na alkohol, někomu takhle deptá mozek léta celého člověka!Je to hnusné, ale přejde to!Vydrž!

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Jan - 15/04/2013 16:28

_____

Dobrý den,

Snažím se s mrchou bojovat - piju denně víc jak 10 piv
nemám práci a sedim doma na prdeli.
denně vstávám jako do práce ale nemám kam jít.
Mám 3 letou dceru - jezdíme i s mojí paní na kolech - pak to jde
pít nemusím ale bojím se závislosti - ne vše přiznám - jakx z too ven?

díky jan

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz

Vložil Liba - 15/04/2013 17:31

Jene, je tu popsáno vše, co bys měl dělat, abys nezničil sebe i rodinu kvůli alkoholu.Nehraj si s tím, alkohol je silnější než ty!AA, atabus, psychiatr, psycholog, léčebna.....

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz

Vložil gfsdgf - 23/05/2013 23:07

---

http://www.conrad.cz/svitici-led-tkanicky-ansmann-hycell.k577470?a_aid=5455625&a_bid=b8dfda79

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz

Vložil david - 16/08/2013 07:05

Dobry den tak je to rok a pul co nepiju musim priznat ze ze to byla je a bude dlouha cesta clovek si tak ujasni svoje priority ale stale mam problemy hlavne v noci normalne usinam ale uprostred noci se zniceho nic strasne leknu jak kdyby me nekdo vzbudil ze se neco deje srdce me busi a zalije me studeny pot nevim co stim mam delat a taky me dost trapi ze se stale bojim jit do kolektivu kdyz sem s pritelkyni ktera me strasne pomohla a byla se mnou od zacatku tak je mi dobre citim se v bezpeci ale predstava ze bych mel jit mezi lidi do prace me desi porad mam strach ze na me dopadne ta sila kolektivu i kdyz mam pocit ze sem silny jako jedinec tak proc ta nejistota

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz

Vložil Monika - 18/08/2013 12:06

AHoj Davide,
pokud má Líba zkušenosti s tím, že i rok a půl po zahájení abstinence jsou tyto příznaky, nebudu její

názor zpochybňovat.
Můj názor je však rozdílný. Pokud tě takovou dlouhou dobu po abstinenci trápí "strachy" troufám si říci, že problém může být i jinde v tvém případě se mi zdá, že spíše vylézá napovrch primární problém, který třeba mohl kdysi tvé popíjení spustit. Strach je největším kamarádem Viny. Jinými slovy, možná, ač už si to ani nepřipouštíš, můžeš mít někde v podvědomí uloženu vinu (většinou pramení z dětství a projeví se až v dospělosti) a ta v tobě probouzí strach. Ideální je přijít na původ tohoto trápení a poté, co si vše pojmenuješ, vina odezní, strach již nebude mít tedy prostor k tvým nočním můrám nebo chození do společnosti. Zabývám se hodně sebepoznáváním, pomáhám lidem přijít na to, odkud pramení jejich strachy a poté co si vše důkladně rozebereme, ti lidé začínají žít nový šťastný život. První, zásadní krok, přestat s alkoholem jsi zvládl, já taky, oba asi víme, že už se k tomu nechceme vrátit a pokud nás něco trápí mým názorem je nečekat a něco s tím dělat, protože život je moc krátký na to abychom čekali, že něco přejde, JE TŘEBA S TÍM NĚCO ZAČÍT DĚLAT a ono to jde. To ti mohu zaručit, jen se musí chtít. Skončil jsi s pitím, to chtělo velké vnitřní přesvědčení, makat na sobě s tím souvisí. Můžeme se o tom pobavit, jestli chceš, vím, že dokážu lidem sebepoznáním pomoci, pokud ale opravdu ONI SAMI, chtějí. Nebo si najít dobrého, ale opravdu dobrého psychoterapeuta.
Monika

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Hana - 18/08/2013 21:27

Hezký večer, Davide, to,co popisujete,je nejspíše bažení, chuť se napít, prostě tělo nezapomnělo a pamatuje si ty chvíle, kdy bylo dopováno alkoholem. není nutné, abyste měl problémy, prostě já jsem zrecidivovala i z radosti, že se mi daří, prostě taková třešinka na dortu.V tomto bych Vás odkázala na Deníček zápisníček dr. Karla Nešpora, který do něj denně příspívá a je velmi zajímavý. Jsou zde relaxační techniky, odkazy na knihy, každé ráno před odchodem do práce jej otvírám, stejně tak jako toto forum.A živé sny o pití alkoholu, které při abstinenci jsou hrůzostrašné, jsou vlastně suchá recidiva. Nejsou na škodu.Zkuste se poradit s odborníkem na AT. Hodně úspěchů

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil david - 20/08/2013 13:05

Dekuju za odpoved Moniko opravdu stim chci neco delat protoze me to nici jak osobni život tak společenský kdybych mohl pozadat o e-mail nebo o nejaky kontakt .na vás určitě bych se ozval dekuji

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Standa - 24/08/2013 13:31

Ahoj davide.
Monika správně napsala svoji zkušenost s tím, že to co nyní prožíváš může a pravděpodobně má vztah k minulosti a pocitu viny hluboko v podvědomí.
Přestat pít nestačí, protože se tím nic nemění. Alkoholismus je nemoc emocí a to jsou právě

STRACH,POCIT VINY,SEBELÍTOST,HNĚV.
Tyto emoce vyvolávají stav neklidu,nespokojenosti a popudlivosti a jediným anestetikem je alkohol.
Nutná je proto celková duševní očista. Je obsažena ve dvanáctikrokovém programu AA. Budeš-li chtít, můžu ti být nápomocný.
Standa, uzdravený alkoholik s úsměvem...

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz

Vložil david - 25/08/2013 17:00

Ahoj Stando chtel bych se zeptat co ten program aa obsahuje jestli je moznost nejakeho kontaktu na vas nebo popripade e-mailu jak ste psal o tech pocitech tak za ten rok a pul co nepiju tak vsemi sem si prosel ale vzdy to bylo velmi narocne to ustat a bojim se ze bez pomoci by se me to pokazde nemuselo podarit

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz

Vložil Standa - 25/08/2013 18:27

Ahoj davide.
Program AA se skládá ze tří hlavních částí.
1)Problém-Uvědomili jsme si, že jsme bezmocní nad alkoholem.
Každý alkoholik má vědět, v čem je problém.
2)Řešení- Našli jsme společné řešení. Dospěli jsme k víře, že síla větší než jsme my sami, nám navrátí naše duševní zdraví.
3)Akce- praktické kroky nezbytné k trvalému uzdravení z alkoholismu.
Program AA má celkem 12.kroků. Je to návod. Používájí ho i narkomani, gambleři, citově závislí, lidé se stravovacími problémi a mnoho dalších.
Na stránkách Anonymní Alkoholici najdeš mnoho dalších informací.
Rád tě budu provázet tímto programem. Je však nezbytný alespoň Skype(standa_t.), když není možné osobní setkání, hlavně ohledně první části.
Je to tvoje rozhodnutí a já ho respektuji.
Standa

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz

Vložil Liba - 26/08/2013 05:49

Davide, také můžeš navštívit kteroukoliv skupinu AA v celé republice, nemusíš mluvit, jen poslouchat, a trochu ta áčka omrknout.

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil david - 05/09/2013 13:02

Dobry den ja bych rad navstivil AA ale ja nebyl na leceni byl se na detoxu tak hledam jinou alternativu protoze do AA bych chodit nemohl jestli sem se spravne informoval tak tam smeji pouze ty co byli na leceni a to ja nebyl tak hledam jine moznosti

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Standa - 05/09/2013 13:40

Ahoj davide. Ta informace není správná. Na AA muže přijít kdokoli. Nebyl jsem v léčebně a 4 roky nepiju díky společenství a programu uzdravení AA. Můj mail standa.roky@gmail.com

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Liba - 05/09/2013 15:22

Potvrzuji Standova slova.Právě hodně alkoholiků se vyhnulo léčebně, pomohli jim áčka.Jenže-chce to zajít víckrát, nedělat závěry hned po první návštěvě, mně pomáhají pořád, nepodceňuji alkohol ani po 9 letech střízlivosti.Takové info ti dal hlupák, který neví nic o AA.

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Liba - 05/09/2013 16:21

Také se můžete přihlásit na AA diskuzi, Triezvy priestor.Je tam hodně příspěvků nás, alkoholiků, určitě vám to něco dá, nemusíte přispívat, jen číst.Je to pro Slováky i Čechy.

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Mega pařmen!!!!!!!! - 23/09/2013 09:31

Davide, jseš mladej na to,abys přestal s pitím, měl bys s tím pokračovat a užívat si mládí! Život je krátký na to, aby ses omezoval!

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz

Vložil Liba - 23/09/2013 10:29

Omezenec jsi ty.Netušíš, co blábolíš, potřeboval by jsi sám pomoc.

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz

Vložil liska_e - 26/11/2013 10:23

---

asi to bude blbý dotaz... můj přítel je alkoholik, chodí pravidelně na AA, antabus... drží se... ve chvíli, kdy jsme spolu začali přestala jsem úplně pít (myslím tím občas nějakou skleničku na párty, víc jsem nikdy nepila), ale... často mi dává najevo, že já jsem jeho obrovská opora, jak mi věří, jak na mě spoléhá... během května na mě padla exekuce mého bývalého, kdy jsem málem skončila na ulici... bylo toho moc... potřebovala jsem skleničku na uklidnění, ale věděla, že si ji nesmím dát tak, aby to poznal...od toho května se to stalo takovou mou berličkou... ale vždycky v té míře jednoho dvou panáků na uklidnění, aby na mě nebylo nic poznat... asi dvakrát jsem se opila fakt fest, když nebyl doma a věděla jsem, že "můžu"... ale nikdo v okolí to na mě nepoznal, opravdu se hlídám... ale už jsem došla do té fáze, že jsem do včerejška měla ve skříni schovanou láhev rumu "do čaje" a sem tam si dala "na uklidnění" sice v míře, takže to ani on jako alkoholik na mě nikdy nepoznal, ale dala...bojím se, abych ty stresy zvládla a nespadla do toho ještě víc... ale na druhou stranu bych si asi na AA připadala blbě, když jsem tam jako host s přítelem slyšela příběhy některých lidí... myslíte, že i pro člověka jako já jsou AA vhodní?

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz

Vložil Standa - 26/11/2013 11:00

Ahojky. Tvůj problém ještě není alkohol, ale život, který žiješ. Je to však úspěšná cesta jak se alkoholikem stát. AA jsou ti k ničemu. A jestli tvůj přítel svoji střízlivost staví na tobě, tak nepochopil AA. Tvým lékem ať se stane tvé štěstí a láska. Pak se ději ty zázraky...

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz

Vložil liska_e - 27/11/2013 08:41

---

nemyslím si, že by svou střízlivost stavěl jen na mě... ale neustále mi dává najevo, jak důležitým a podstatným článkem v tomhle procesu jsem... je to hrozný psychický tlak, když vím, že sama si tajně dávám a jemu musím být střízlivou oporou a berličkou v jeho abstinenci...

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz

Vložil Liba - 27/11/2013 10:19

Vlastně lžeš příteli, lži tě uhání k pití, a nastává kolotoč.Proč jednoduše nepřestaneš pít?-

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Standa - 27/11/2013 11:02

Řešením je pravda. Upřímná a bez stopy skrytých úmyslů. Pak budete schopni řešit co dál.

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil ha13 - 30/11/2013 21:43

Díky za každý den a každou hodinu bez alkoholu.Nepiju už delší dobu,ale tohle si říkám dost často.A ať je to jakýkoliv způsob,jak přestat s pitím,je dobrý.Nepřemýšlela jsem nad tím,jestli psycholog,AA,léčba.Dala bych všechno na světě,jen abych usekla tý hydře hlavu.
Musela jsem přestat ale lhát sama sobě,vymýšlet důvody a konat.Není to jednoduchý,ale jde to.

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil josef - 08/05/2014 08:56

---

ano nepodlehni,to se lehce řekne.ale neni to tak jednoduche jak se na prvni pohled zda,je to těžky boj nykotyn jsem porazil,od roku 2003 unora nekouřim je to přes 10let a přes to všechno mam někdy velkou chut si zapalit ale vždy si řeknu že mito nedalo nikdy nic dobreho a myšlenku zapudim .a daři se mi nekouřit. ale salkoholem to bylo horši když sem nepil 10let tak jsem si myslel naivně že jsem vyhral ,ale alkoholizmus podle mich zkušenosti je těžši zavyslost neš nikotynizmus.ale to je indyvydualni.zaleži na každem jedinci jak se k te sve zavislosti stavi. :woohoo:

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Marcela - 12/05/2014 23:08

Ahoj, jsem střízlivá 5 měsíců a děkuji za každý den. Střízlivost jsem si postavila úplně nahoru v řebříčku svých hodnot a snažím se ji udržet. Pomáhá mi chodit na AA, individuální psychoterapie i čtení příspěvků tady i na stránkách Triezvy priestor.
Zítra nebudu pít.

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Stopka - 11/12/2014 10:29

_____

Zdravím,
včera jsem měla krizovku, sama večer doma, to se mi vždy spustí krize. Tak jsem přemýšlela jak odolat, ABYCH SI NEŠLA KOUPIT ALKOHOL.
Takže jsem si napatlala na vlasy olejovej zábal, ten se drží, fén nemám, protože kazí vlasy. Musela bych po opláchnutí čekat až vlasy vyschnou, jinak bych šla do obchodu s mokrou hlavou, vlasy mám dlouhé. --o je na dlouho a tím získám čas zda opravdu tam chci jít, když se snažím nepít.
To jsem se bála, že nebude stačit, tak jsem vypila půlku láhve zaječické minerálky a to pomohlo, z domu a od wc jsem se nemohla hnout, v podstatě ještě dnes dopoledne. :) Dneska jsem zase sama doma, takže jsem hned rádno dopila další půlku láhve a hned na zítra na ráno, takže budu muset zítra řídit, tudíž nemůžu pít, jsem se objednala ke kadeřnici. Zítra už sama nebudu, takže to je v pohodě. Manžela jsem poprosila at na svátky nekupujeme alkohol ro nás a aději naplánovala procházky. Manžel nepije vůbec, takže jemu je to jedno.
Alkohol, co kupujeme do vánočních balíčků, tak ten jsem se rozhodla koupit až těsně před Vánocema, páč chci suchou domácnost, ale proč ho nedarovat, když obdarovaní nemají problém s pitím jako já. Manžel nechápal, protože on si myslí, že nemám problém, já vím, že jo a bojím se, že bych koupila něco dobrého a nezvládla to, když to bude doma.
Snad to zvládnu, včerejšek jsem dala, když jsem předvídala problém v mém boji s alkoholem.
Přeji všem krásné dny a držte se!

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Liba - 11/12/2014 13:03

_____

Stopko, když nastane krize, klidně mně zavolej, nebo někomu, kdo to o tobě ví, pokecáte, chutě odezní.Jen vydrž!Zkus ty AA, nebo jejich internetovou diskuzi.

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Stopka - 17/12/2014 21:33

_____

Liduško děkuji,moc si vážím Vaši pomoci.
Bojuji, vše se seběhlo, jsem doma bez práce, děcka už nejsou nejmenší, jeden je dospělý, druhý v pubertě. Manžel manažer, pořád je pryč. Práci ačkoliv nemusím, tak hledám, abych vypadla, ale vzhledem k věku a k mému vzdělání je to vždycky, něco i o víkendech a ty vždycky jsme celá rodina spolu, takže to nechci.
Týden je pro mně nejhorší, ale nedám se, mám skvělou rodinu a nemůžu to utopit v nudě a v alkoholu. Kamarádky moc nemám, protože jsem názorově jinde, takže okruh kamarádek je malý a většinou jsou to lidi z vytíženou pracovní dobou, takže je nemůžu jentak otravovat kdykoliv , že bojuji s alkoholem, protože je druhý den čeká opět náročný pracovní den.
Zrovna před chvilkou jsem měla takovou krizovku, ale stejně doma nic není, praktikuji suchou domácnost a nikam nechci jet a především nechci pít, tak jsem rychle šla jsem na fóra.

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Liba - 18/12/2014 04:58

Stopi, výborně!Šup sem!A že to zabralo, ne?A co koníčky, něco, co jsi nestihla, když byly děti malé, tajné přání, plň si ho nyní, čas máš.Práce by se hodila, nuda zabíjí!Hledej, něco se najde!

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Liba - 22/12/2014 06:35

Můžeš mít pravdu, Moniko, ale Davidovi by nejvíc pomohli AA, jejich Kroky!Deprese, alkoholické sny se objeví i po 10 letech, sice málo, ale objeví se, to je alkoholismus, nemoc.

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Liba - 22/12/2014 06:37

Vánoce jsou tu.Spousta lidí díky alkoholu bude smutnit, trpět...přeji upřímně všem aby se to jich netýkalo , aby měli hezké, klidné svátky, dobrý Nový rok.

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil ramara - 05/01/2015 19:36

---

dobrý den přítel má problem z drogamy chtěla bych vědět co pro tomám udělat nebo jak se mám chovat moc by mi to pomohlo protože vubec nevim

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Liba - 06/01/2015 05:48

Najdi si na internetu Anonymní Narkomany, scházejí se v Brně a Praze, jsou tam ale i telefon čísla.Zkus to, zavolej.

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Stopka - 06/01/2015 11:01

Libuško ,
ted když nepiju, tak á se říct, že nejhorší byl ten začátek, první dny-fyzicky špatně a psychicky děs. Pak přišlo období relativně klidu, to znamená systematický boj, hledání spouštěčů, mít suchou domácnost, užívání léků, myslím tím ostropestřec a jiné podpůrné vitamíny na játra, cvičení.
Jenomže poslední dobou jak mám čistou hlavu, tak se dostavují výčitky a ty jsou přímo hrozné,možná i horší , než ty pürvní dny abstinence, proto si čtu tady druhým dnem více, ale čím víc tady čtu, tím se víc stydím , co jsem si to provedla, jaká jsem hnusná. Usínám se sebeobvinováním a vstávám se stejným pocitem. Dá mi velkou námahu srovnat se ze svoji minulostí a dokonce přišla myšlenka, když si vypiješ tak mít výčitky nebudeš, to mně tak vylekalo, že do toho se vrátit nechci a utvrdilo nepít alkohol a začíná další extrém strach z alkoholu,ž panický, takhle to mám cca třetí den.
Jak se vyrovnávate s pocitem viny co bylo? Já těžko. Nechci už pít, ale neumím se vyrovnat s tím, že jsem pila.

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Ja - 06/01/2015 11:30

Stopka napsal:
...Jak se vyrovnávate s pocitem viny co bylo? Já těžko. Nechci už pít, ale neumím se vyrovnat s tím, že jsem pila.

Úplne som prijal nahú skutočnosť, že minulosť už vôbec nezmením,
(hoci je TO výdatné žriedlo môjho poučenia) a, že teraz - v prítomnom okamihu, ktorý práve aktívne prežívam si formujem/modelujem a vytváram vlastnú triezvu budúcnosť a perspektívu. :)

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Stopka - 06/01/2015 11:42

Děkuji za radu,
a je možné, že časem si nebudu už připadat tak méněcenná, kvůli té minulosti a postupně se to aspon málinko srovná a stoupne i sebevědomí?

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Liba - 06/01/2015 12:31

Stopko, minulost nezměníš, i kdybys dělalo nemožné.Prostě jsi selhala, no a?Alkohol je silnější než Ty, já, než všichni lidé.Mysli na dnešek, udělej si ho hezký, a budoucnost tě čeká také pěkná, nic si nevyčítej, jen si pamatuj , co s tebou chlast dělal, už se nedej!Nenič si klidný spánek vzpomínkama, výčitkama, mysli na nové ráno bez alkoholu , s čistou hlavou, svědomím.....Měj se ráda, měj ráda život.

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Stopka - 06/01/2015 13:47

Líbo,
děkuji za podporu. Já jsem si od začátku roku pořídila diář a každý den si utrhnu tu jednu stránku toho dne, že jsem to opět dala bez alkoholu, no nemám započteny ty dny před koncem starého roku, ale to neva, napsala jsem si tam datum na začátek diáře od kdy nechlastám.
Prostě jsem se nějak nadtím zamyslela, proč jsem nepřestala pít už dřívěji, proč...?!
A pak mně popadlo děsné zněchucení nad sebou samotnou a doslova touhle myšlenkou jsem si spustila výčitky svědomí za minulost a s tím, že to jsem měla učinit už dříve.
Nicméně ten diář chci trhat i nadále, je to další zamyšlení nadtím, že zpět už nechci.

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Liba - 06/01/2015 14:16

Náhodou jsi dobrá, nepiješ, držíš se, to tě nenapadlo?

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Helena - 06/01/2015 14:57

Stopko,
a víte, jak jinak a krásně se budete cítit, až budete mít těch listů z diáře odtržených víc? Stane se z Vás sebevědomá žena, která se nebude bát někoho potkat, nebude se bát zazvonění telefonů, nebo ohlášení mailů-protože před tím si díky svému alkoholovému chování nikdy nemohla být jistá, co kde prováděla....Věřte mi, mluvím z vlastní zkušenosti,zažila jsem obojí, dneska už bych neměnila.
Držím Vám palce-vydržte!
Helena

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Stopka - 06/01/2015 15:10

Líbo, děkuji.
Budu více myslet do budoucna a pozitivně.
Přestala jsem pít, to byl můj cíl ,nepiju a vydržet nepít to je můj další celoživotní cíl.
Prostě musím přijmout fakt, že jsem dopustila , že sem alkoholička a že jsem si to neuvědomila dříve, jak už jsi psala alkohol byl silnější.
Asi nemá cenu si denně vnitřně vyčítat, to mně akorát ubíjí.
Ještě jednou velké dík za pomoc a reakce a přeji hezké odpoledne, už je mi lépe.

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Stopka - 06/01/2015 15:26

Heleno děkuji za podporu,
chci to vydržet, jiná cesta není. Kontrolovanému pití nevěřím ani trochu, to jsem zkoušela, než jsem přešla na üplnou abstinenci. Takže opravdu jak píšete vydržet.
Děkuji, že jste napsala z vlastní zkušenosti , já zase po pití navíc kupovala na netu kdejakou blbost ...

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Liba - 06/01/2015 19:37

Jo, dívky, blbli jsme fest, už to bylo, doufejme už nebude.Chlast je past.

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil michal - 06/01/2015 20:17

Chlast je past, trefně napsáno...jak dlouho trvá než přejde únava, třes a další hnuj bez chlastu?

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Stopka - 07/01/2015 09:34

Michale,
to je individuální. Závisí to od toho kolik a jak dlouho kdo pil. Pak od fyzičky.
Za mně první 3-4 dny. To byl třes, žaludek na vodě, ünava, podrážděnost. Vlastně jsem první dny ukrajovala hodinu po hodině. Jak kdybych se učila chodit))) Pak začně ten boj. Hledat spoštěče bažení, suchá domácnost a pod. Pak už ukrajuji po dnech. Taky záleží jak tělu v první dny pomůžeš. Já beru léky , přírodní na podporu jater a vůbec více hledím co tělu dávám. Potom jsem přidala lehké cvičení. Stačí i procházky ze začátku. Prostě nějaká činnost. Žaludek se srovnává taky pomalu. V podstatě opravuji tělo, takže to je individuální.

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil michal - 07/01/2015 10:07

Já mám ten průser, že cca. za 3 dny bez chlastu ráno nevypiju ani kafe...protože hned bliju..Jediné co jde, nacpat do sebe násilim pivo a jít do hospody.Do hodiny je mi ok.Jenže takto se fungovat prostě nedá.V práci je to v prdeli, radši už mám 4 dny vypnutej mobil, nevim, co bych jim řekl..Nevim, co s

tim..zřejmě detox někde v Praze.Zase když nemám hladinku, bojim se jít ven mezi lidi, dokonce i k lékařce prodloužit neschopenku, měl jsem zlomenou ruku..co jí mám říct, nebo co mám říct v práci, že jsem v prdeli, když se nenapiju cca. 3 dny?Pak už jde vše stranou a jdu na to pivo at se děje co se děje

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Ja - 07/01/2015 10:34

Mišo,
sám si v sebe upevňuješ *psychický blok = pivo ako štartér* (do ďalšieho pitia). Zaujmi postoj k svojej závislosti!
Buď chlap - nastav si zrkadlo a mazaj k psychiatrovi. Rozhrešenie vo forme detoxu je len logický záver k Tvojmu experimentu proti životu.

Chceš aj naďalej klamať sám-seba alebo sa konečne zotaviť? :blush:
Triezvenie je príjemná nadstavba...Vyskúšaj!

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Stopka - 07/01/2015 10:36

Michale,
kafe nalačno, myslím když je Ti moc zle po chlastu je na žaludek záhul. Vím jak Ti je. Zkus čaj, bylinkovej. Vydrž. Máš i silné bušení srdce? Zkus si napustit vanu, ne moc teplou vodu. Uvolni se, zklidni se. Zkus na to jít pomalu.
Zřejmě pokud to nezvládneš, tak budeš muset jít k doktorce. ne na pivo. Nevzdávej to, je to začarovaný kruh. Musíš z toho vystoupit, jinak Tě to semele, ale to víš. Piš sem. Já si pamatuji první dny, jak bych skočila po vínu, jak jsem přemýšlela jenom nato jak se doplazit do obchodu pro víno a zapít ten hnusný pocit-třes, žaludek vše. Taky první kafe a už jsem se potila a přemýšlela kam jít pro chlast. Děsný pot, nateklá, třes, bušení srdce. Jednou to musíš zlomit! Jinak to zlomí Tebe! Přijdeš i o práci a o vše, už nebudeš mát pak ani zaco pít..
Zkus to, nedej se. První dny jsem se třepala jak ratlík, dokonce když jsem zapla pc, tak se mi klepala ruka na myši, natáhlo mně a už jsem neměla ani co blít...

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Stopka - 07/01/2015 10:46

Píšeš, že když nemáš hladinku, tak nemůžeš ani mezi lidi. To mám taky.
Naučila jsem se je nevnímat, jako kdyby to byl jenom komparz. Jsem si pořád opakovala, jsou to smrtelníci jako Ty, jejich hodně, vnímej jenom ty , které doopravdy vnímat musíš. Jinak jedných uchem dnu , druhým ven. Jinak bych taky nevyšla, protože jsem více uzavřená a právě ten chlast to vždycky odblokoval, ale bral si zato velkou provizi... Takže musí být jiná cesta a nejsem povina přijmout každého a bavit se s každým, ale vybírám si. Uvidíš to půjde! Nedej se! Nepij. Až Ti bude lépe, zajdi si na krytý

bazén, plavání je užasný, bude ti pak už jenom lépe a lépe. Vydrž!!

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Kira - 07/01/2015 22:41

Stopka vycitkami svedomia sa netrap. Stalo sa a uz sa neodstane. Ja vzdy, ked si spomeniem na to co vsteko som povyvadzala, tak odrazu ma zahrnie velky pocit stastia a ulavy, ze uz sa nemusim bat, ze by tych hanb pribudalo a ze mozem vstavat kludna bez toho, aby som sa obavala, co vsetko som zas povyvadzala. Vychutnavam si pritomnost a tesim sa na buducnost. Minulost beriem ako svoju sucast, ktora ma formovala a aj negativne skusenosti su skusenosti. Takze nelutujem ani tie roky s alkoholom. Dolezite je, ze som to dokazala este pomerne vcas zastavit a ty taktiez. Takze bud pravom na seba hrda.

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Stopka - 08/01/2015 11:46

Kira,
děkuji za podporu, moc mi to pomáha. Snažím se přijmout fakt, že minulost nezměním a tady ta podpora mně v tom hodně posouvá vpřed. Každý den je čistější a jasnější. Z minulosti po tady těch radách začínám čerpat více upozornění a fakt, že já s alkoholem neumím zacházet a ani se to nikdy nenaučím a ani to nepotřebuji a pomalu se přestávám deptat vinou co bylo a začínám to přijímat jako minulost k poučení, ne k deptání. Jde to pomalu, ale jde to. Nesmím to uspěchat, musím si to procítit, abych si to zapamatovala, že tam už nechci.
Přeji krásné dny

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Lojzička - 11/06/2015 15:01

EHM... ADMINISTRATOR NEFUNGUJE???

já nespamuju, chce to machry na pc co s těma ip udělaj pořádek

==========

Re: >> Anonymní Diskuse Nepodlehni.cz
Vložil Tomáš - 15/12/2019 13:15

Ahoj, nevím, asi to nepatří úplně do tohoto postu, ale je možné někde začít aktivně pomáhat například mladým lidem na alkoholu? Díky.

==========