Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Zara - 16/10/2018 08:16

Zdravím, skupinko...

Nevím, na koho se obrátit, kde začít, kdo by mi mohl pomoci. Vím, že člověk, pokud chce něco změnit, musí začít nejprve u sebe, já se snažím, ale chuť je silnější a taky vím, že sama to nezvládnu.

Moje máma byla alkoholička a já jdu v jejích šlépějích. Od doby, kdy zemřela (10 let), nemůžu spát a uspávám se lahvinkou vína. Přes den si na alkohol nevzpomenu, ale přijde večer, uspím děti, otevřu si láhev vína a popíjím, dokud není prázdná... Pak se přesunu do postele a usnu. Ráno vstávám s pocitem viny a říkám si, že dnes ne, že dnes už zvládnu usnout bez lahve. Bohužel, přijde večer a já opět otevírám lahev... Tak je to každý den.

Cca před 8 lety jsem navštívila skupinku AA, chodila jsem tam asi 3 měsíce, měla jsem strach z toho, že dopadnu jako máma. Ve skupince to bylo moc fajn a pomáhalo mi to nepít. Pak jsem otěhotněla, to byl též důvod, proč nepít, ale teď už není nic, co by mě zastavilo. Přátelé mi říkají, že nejsem alkoholik, že lahvinka na večer není nic hrozného, ale je. Vím, jak mě ovládá ta chuť, že se těším na ten okamžik, kdy doma všichni spí a já mám čas jen pro sebe a bohužel i pro to pití.

Nyní se snažím najít cestu, jak z tohoto bludného kruhu ven, chci přestat pít, ale sama to nezvládnu. Nevím, na koho se mám obrátit, jestli na psychologa, psychiatra, případně zajít do nějakého centra. Chtěla bych zkusit prášky na potlačení chuti, chtěla bych si o svém problému s někým popovídat...

V pátek se chystám do AA a moc se tam těším, třeba to bude ten správný start, který mě nakopne a dodá mi odvahu bojovat s alkoholem. Bohužel vím, že to bude tvrdý boj...

Jsem tělem i duší sportovec, hodně cvičím a k cvičení alkohol nepatří a stejně je ten alkohol silnější než já, pořád nade mnou vítězí. Chtěla bych ho porazit, držte mi palečky.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Pijak - 16/10/2018 08:47

Tak to ti budu držet palce, já jsem se ho taky snažil porazit a nikdy se mi to dlouhodobě nepovedlo. Je silnější, než já. Vtip byl přestat s ním bojovat.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Krtek - 16/10/2018 09:03

Čo ti hovoria priatelia, na to sa vykašli. Dôležité je, čo si myslíš ty. Že s tým chceš niečo robiť je fajn. AA sú dobrý krok. Na potlačenie chuti je myslím CAMPRAL. Ale aj tak je to podľa mňa o tom, ako si to nastavíš v hlave.

Píšeš, že cez deň si na alkohol nespomenieš. Ale kto ti to víno kupuje? Samo asi k tebe nepríde. Skús si dnes nekúpiť víno. Nebudeš mať čo večer piť. A uvidíš zajtra, či si na neho nespomenieš. Zistíš, ako na tom si, čo sa týka pitia. Myslím, že si na to víno spomenieš, pri "hroznej" predstave ako bez neho večer zaspíš. Spravila si si z toho vína totiž rituál.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Nespoznaný - 16/10/2018 09:20

Keď sa pokúšam pochopiť, prečo sa mi teraz darí abstinovať, napadajú mi tri dôvody: 1. chodím na kluby (nemusia byť nutne AA, sú aj iné), 2. presťahoval som sa do svojho vlastného priestoru ktorý je "čistý" a páči sa mi že som tam nezažil nič zlé, 3. asi trochu viac pokory a vďaky. A vlastne ešte ten prvý rok som neprežíval žiadne citové výkyvy, deň za dňom rovnaká "nuda", vyhýbal som sa akýmkoľvek (po)citom.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 16/10/2018 09:27

A když jsi přestal bojovat, už nemáš potřebu pít? Nebo jsi to jen přestal řešit, obviňovat se a piješ dál..

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 16/10/2018 09:30

Máš naprostou pravdu a to mě ani nenapadlo, víno si kupuji sama, takže na něj myslím i přes den, jen nemám potřebu si to víno přes den otevřít. A vážně je to asi rituál, který musím změnit, vyměnit třeba za četbu knih, prostě za cokoliv, co mě nebude ničit...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 16/10/2018 09:35

Jsou i jiné kluby než AA? Musím se mrknout na net, cítím, že když se budu setkávat s lidmi, co mají stejný problém jako já a chtějí s tím něco dělat, bude mě to motivovat.

Místo jsem se též pokusila změnit, ze začátku se mi dařilo tam víno nekupovat, ale pak jsem si ho začala vozit a tím jsem "prostor čistoty" narušila.

Cítím, jak mi alkohol ubližuje, způsobuje únavu a občasné deprese, pocity, že nejsem dost dobrá, pocity obviňování...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Krtek - 16/10/2018 09:52

_____

To, že si si z toho spravila každovečerný rituál neznamená, že to nie je nebezpečné. Tie dávky sa môžu zvyšovať. Miesto jednej fľaše časom dve, pretože po jednej nezaspíš. Alkohol má veľkú silu. Časom to už nie je o tom, čo chceš ty, ale čo chce ON.

Neviem, ako to ma Pijak, ale to "nebojovat" platí aj v mojom prípade. Je to vlastne zmierenie s tým, že alkohol je pre mňa tabu, mám pred ním rešpekt. Vždy bude silnejší než ja. Netrápim sa myšlienkami, prečo inú môžu, prečo iní pijú viac a nie sú alkoholici atd. Abstinovanie som prijal ako súčasť svojho života, ako liek na moju chorobu.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 16/10/2018 10:03

_____

Jsem si právě vědoma toho, že alkohol je nebezpečný a že není v pořádku každý den pít. Ale není jiné cesty, než přestat úplně pít, protože nic mezi tím není. Jak poruším den, kdy si řeknu, že už si nedám, poruším i další... Obdivuji ty, co přestali a setrvali... Zatím si to sama neumím představit, že bych měla být na rodinné oslavě a nedat si skleničku, že bych si u štědrovečerní večeře nepřipila skleničkou šampaňského... Ale zvládli to jiní, musím to zvládnout i já...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Krtek - 16/10/2018 10:19

_____

Skus Klus.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Krtek - 16/10/2018 10:25

_____

Zatím si to sama neumím představit, že bych měla být na rodinné oslavě a nedat si skleničku, že bych si u štědrovečerní večeře nepřipila skleničkou šampaňského...

Tým sa teraz netráp. Porieš to "spacie" víno. Oslavy, štedrý večer budeš riešiť až prídu.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Ja - 16/10/2018 10:26

Krtko, píšeš:
..."Časom to už nie je o tom, čo chceš ty, ale čo chce ON".
..."ako a odkiaľ vieš, čo chce ON/(alkohol)?" :silly:

"CHCEŠ TO IBA TY!!!" :angry:
(Alkoholu vo fľaši je úplne jedno, čo chceš!)

Alkohol je kvapalina bez vlastnej vôle, túžby aj snahy (škodiť alebo naopak!)... :P

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Pijak - 16/10/2018 10:26

Zara napsal:
A když jsi přestal bojovat, už nemáš potřebu pít? Nebo jsi to jen přestal řešit, obviňovat se a piješ dál..

Já už nepiju několik málo let. Ale nebylo to to jediné, co jsem musel udělat...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Pijak - 16/10/2018 10:41

Krtek napsal:
Skus Klus.

Může zkusit i obojí (AA i Klus) a ještě k tomu třeba i psychologa/psychiatra. Hodně lidí kombinuje více léčeb.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Milan Smolík - 16/10/2018 10:43

Zara napsal:
Zatím si to sama neumím představit, že bych měla být na rodinné oslavě a nedat si skleničku, že bych si u štědrovečerní večeře nepřipila skleničkou šampaňského... Ale zvládli to jiní, musím to zvládnout i já...

Tahle společenská omezení patří k nejtěžším věcem během abstinování. Děsím se Vánoc.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Krtek - 16/10/2018 10:53

Ja napsal:
Krtko, píšeš:
..."Časom to už nie je o tom, čo chceš ty, ale čo chce ON".
..."ako a odkiaľ vieš, čo chce ON/(alkohol)?" :silly:

"CHCEŠ TO IBA TY!!!" :angry:
(Alkoholu vo fľaši je úplne jedno, čo chceš!)

Alkohol je kvapalina bez vlastnej vôle, túžby aj snahy (škodiť alebo naopak!)... :P

OK. Tak takto. Vysvetlíš mi, ako funguje závislosť? Bez toho, aby som potreboval slovnik cudzich slov a nemusel hľadať skrytý význam tvojich slov.
Prečo si teda ty išiel na liečenie? Píšeš:CHCEŠ TO IBA TY!!!".
Chcel si teda piť len TY sám a veď stačilo potom len nechcieť piť. Aké jednoduché. To si mohol aj sám doma. Nemusel si na Prednú horu. Tak v čom bol problém? Žeby tá sila alkoholu bola väčšia než ty sám? A mi netvrď, že si to pred liečením neskúšal aj sám. V čom bol teda problém jednoducho NECHCIEŤ, ale bolo nutné ísť v tvojom prípade na liečenie?

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 16/10/2018 11:01

Ad kluby - Sananim, ESET klinika Praha 10. Jestli bydlis tedy v Praze, blizkeho okoli.

Ad nebojovani:
ten priklad s oslavami - vim, ze alkohol neni droga pro me (neumim s ni zachazet) a ze uz ani nechci pit. Tak nad tim nepremyslim. Nepiju dnes, zitra uvidim. Vcerejsek nezmenim, zitra nevm, c bude, tak mi zbyva jen dnesek - ted a tady.

Je to pro takova forma priznani si prohry, debaklu - proste jsem to s tim alkoholem nezvladl. Tak nezvladl. Neni pro me a proto nepiju. Nic mezi chlastem a nepitim nemam. Neumim to. A nechci se o to snazit, poouset. Nepiti je pro lepsi nez treba i jen obcasne popijeni.

Vyzkouseny mam Selincro - vyzkouseny znamena, ze mi potlacil chut na alkohol. Vyzkousel jsem xkrat jit do hospody pod vlivem toho leku/pripravku a nikdy jsem nevypil vic jak 3 piva. Proste mi to nechutnalo. Koukal jsem na to pivo a rikal, jezis, to je hnus, dyt mi to an inechutna (a to jsem ho mohl pit od rana do vecera).

Jinak samozrejme kombinace psycholog ,psychiatr, skupina - tim se rozhodne nic nepokazi.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Ja - 16/10/2018 11:01

Krtko,

"lial som ho sám do seba!"
(...pochop túto vetu aj bez slovníka, prosím!)

..."lebo mi chutil."
(..., a preto som TO CHCEL!)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Ja - 16/10/2018 11:12

Ja napsal:
Krtko,

"lial som ho sám do seba!"
(...pochop túto vetu aj bez slovníka, prosím!)

..."lebo mi chutil."
(..., a preto som TO CHCEL!)
Krtko,

"dozrel a dospel som!"...
(...preto som sa dobrovoľne "izoloval" v OLÚP Predná hora.)

...a mne TO stačilo na to aby som za 13 týždňov zmenil svoj názor aj postoj k alkoholu. ;)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Krtek - 16/10/2018 11:20

Reagoval som na to:
Krtko, píšeš:
..."Časom to už nie je o tom, čo chceš ty, ale čo chce ON".
Ty si odpovedal:
..."ako a odkiaľ vieš, čo chce ON/(alkohol)?"

"CHCEŠ TO IBA TY!!!"
(Alkoholu vo fľaši je úplne jedno, čo chceš!)

Alkohol je kvapalina bez vlastnej vôle, túžby aj snahy (škodiť alebo naopak!)...

Chcel si piť, pretože chutilo ti. Stále však neviem, prečo si teda šiel na liečenie. Jedného dňa si chcel prestať. Čo na tom bolo pre teba také ťažké, že si musel na to liečenie, veď stačilo len ho do seba neliať, proste nechcieť?

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Ja - 16/10/2018 13:00

Krtek, píšeš:
..."Jedného dňa si chcel prestať. Čo na tom bolo pre teba také ťažké, že si musel na to liečenie, veď stačilo len ho do seba neliať, proste nechcieť?"
Krtko,

"jednoducho som sa rozhodol, že "odmietam" vysvetľovať "hlúposti", ktoré u mňa v byte "nažúrovali" spolupijani, keď som si zdriemol, policajtom a na úradoch."

"Dnes som bez konfliktov"...

"Prečo?"
(Možno je to triezvosťou → "nielen od alkoholu a tabaku"...) :blush:

"Potrebuješ slovník?" :ohmy:

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil David - 16/10/2018 17:33

Jedna lahvinka před usnutím, to bych vůbec neřešil, to je takový pěkný rituál. Já vypiju běžně dvě lahve.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 16/10/2018 17:50

Pijak napsal:

Já už nepiju několik málo let. Ale nebylo to to jediné, co jsem musel udělat...

Tak to je super, moc gratuluji a přeji další úspěchy v nepití :D

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 16/10/2018 17:58

David napsal:
Jedna lahvinka před usnutím, to bych vůbec neřešil, to je takový pěkný rituál. Já vypiju běžně dvě lahve.

Davi,

jenže jednou lahvinkou to začíná a co když se to bude stupňovat? Většinou to tak dopadá a já tomu chci předejít. Už teď vnímám, jak na mě alkohol působí, cítím se unaveně, někdy podrážděně... Navíc, jak jsem se zmiňovala, hodně sportuji a pak si to pitím kazím, vypiju lahvinku a mám nutkání vyjest lednici, ráno se probouzím s výčitkami.....

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 16/10/2018 18:01

_____

Ja napsal:
Krtko, píšeš:
..."Časom to už nie je o tom, čo chceš ty, ale čo chce ON".
..."ako a odkiaľ vieš, čo chce ON/(alkohol)?" :silly:

"CHCEŠ TO IBA TY!!!" :angry:
(Alkoholu vo fľaši je úplne jedno, čo chceš!)

Alkohol je kvapalina bez vlastnej vôle, túžby aj snahy (škodiť alebo naopak!)... :P

Ja a Krtku, ono je asi úplně jedno, kdo to chce, podstatné je se tomu umět postavit, což jste vy dva zvládli a za to vás obdivuji. Snad se mi to taky podaří....

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Ja - 16/10/2018 18:24

_____

Zara,

"verím, že TO zvládneš aj Ty"... B)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 16/10/2018 19:12

_____

Snad .. smad nestaci. Je potreba zmeni ve svem zivote veci, ktere vedou k piti.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Gennosuke - 16/10/2018 19:40

_____

David napsal:

Jedna lahvinka před usnutím, to bych vůbec neřešil, to je takový pěkný rituál.

Jo, jo, presne tak. To byly casy... to jsem jeste drzel doma bar. Prijit domu z prace a hezky se rozvalit do kresla a vybrat si co si dam dobryho. Ekvivalent ty flasky jsem v nejruznejsich podobach pred spanim tak nejak taky ztrestal. Klidek, pohoda, cista hlava, vsechno fajn a vsechno dobry. A docela dlouho to tak vydrzelo. Nez se to urvalo a tyhle vecerni alkoholove prochazky se zmenily na nekonecnej tobogan peklem.

Skoda ze jsem tehdy nemel ten rozum a odhodlani co ma ted Zara... strasne moc veci mohlo byt uplne jinak. A ted se bojim jestli to jeste zvladnu dohnat... jako ze asi ne :-(. Na druhou stranu ale aspon ziju...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil zdenek.dry - 16/10/2018 21:07

Zaro,já pil dokud to šlo,a dneska vidím,že láhev denně je průser jak mraky,těšíš se na ty chvilky, žiješ s tím celý den..Tohle je stav který se málokomu povede zastavit.Tak to je,nejhorší je,že přesně tohle je začátek cesty,ze které se těžko vrací,je to skoro nemožné,u mně to byly na začátcích nesčetná rozhodnutí přestat,sliby sobě,okolí,po selháních ambulantní léčby, ústavní léčby.Stav,ve kterém nezadrzitelne ztracis kontrolu nad alkoholem,nevratně,definitivně.Neuvěř,že je to s Tebou ještě v pohodě,nikdy tomu neuvěř,čím dřív přijmeš a uveříš,řekneš ano,jsem alkáč,ano,a jak z učebnice,marná sláva..no a co jako,být alpa-abstinent,chodit na áčka,kamkoliv,rešit to,tak to je už těžká pohoda.Proti pití,nepití,nikdy nekoncicimu presvedcovani sebe sama..A mě toto poznání a smíření přineslo takový klid,stav,že jinak bych toto nepoznal.Jsem vděčný,že jsem alkoholik.Trvalo to bezmala pětadvacet roku,než jsem tomu uvěřil,tak to zkus u sebe pořešit dřív,ty ztráty jsou fakt těžké

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 16/10/2018 22:47

Ja napsal:
Zara,

"verím, že TO zvládneš aj Ty"... B)

Nic víc si nepřeji, ale už je to dlouhá doba, co je lahvinka můj kamarád, sice si to uvědomuji, ale cítím její nadvládu. Jak jsem psala, sama to už nezvládnu, to už jsem x-krát zkoušela, že si "dnes večer" nedám a pak jsem rychle běžela do obchodu, abych ukojila své chutě a mohla v klidu spát....

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 16/10/2018 22:58

MichalB napsal:

Snad .. smad nestaci. Je potreba zmeni ve svem zivote veci, ktere vedou k piti.

Miši, myslíš, že to jsou věci, které vedou k pití? Já v takovém prostředí vyrůstala, kdy jsem s mámou chodila po hospodách a pak poslouchala nadávky, když nemohla najít klíče od domu a když je našla, nemohla se trefit do zámku... Byla jsem přesvědčená, že nikdy nebudu jako ona, nikdy... A kde jsem teď? Zatím piju tak, aby to děti neviděli, ale kam to může dospět? Máma umřela a já to začala řešit pitím, jak ubohé a přitom pravdivé... Život přináší spousty překážek, každý si prošel nějakým peklem a ne každý to řeší lahví, tak jako já.... Jenže u mě už to není o tom, že bych teď trpěla... Mám úžasnou rodinu, děti, zázemí a nemyslím si, že jsem zhýčkaná... Každou mou životní etapu jsem si musela vybojovat a nakonec jsem za to vše ráda... Jsem tam, kde jsem a jsem nyní spokojená, ale jediný démon je teď alkohol a ten se mě drží zuby nehty....

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Pijak - 16/10/2018 23:04

---

1. Každý si peklem neprošel, spousta lidí žilo normálně, nebo jim rodiče pomáhají, co to jde až do 60ti třeba..

2. Všechno je v pohodě, jen ten alkoholismus je problém? Nevěřím, něco je špatně, možná všechno a flaška je jen nástroj, ta špička ledovce, ten příznak úpadku.. Tak to bývá... Nalháváš si.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Zara - 16/10/2018 23:06

Gennosuke napsal:
David napsal:
Jedna lahvinka před usnutím, to bych vůbec neřešil, to je takový pěkný rituál.

Jo, jo, presne tak. To byly casy... to jsem jeste drzel doma bar. Prijit domu z prace a hezky se rozvalit do kresla a vybrat si co si dam dobryho. Ekvivalent ty flasky jsem v nejruznejsich podobach pred spanim tak nejak taky ztrestal. Klidek, pohoda, cista hlava, vsechno fajn a vsechno dobry. A docela dlouho to tak vydrzelo. Nez se to urvalo a tyhle vecerni alkoholove prochazky se zmenily na nekonecnej tobogan peklem.

Skoda ze jsem tehdy nemel ten rozum a odhodlani co ma ted Zara... strasne moc veci mohlo byt uplne jinak. A ted se bojim jestli to jeste zvladnu dohnat... jako ze asi ne :-(. Na druhou stranu ale aspon ziju...

Gennosuke, je to přesně tak, jak píšeš. Lahvinka večer, kdy je klid, pohoda, čistá hlava (do doby, než jí opojím alkoholem), je to fajn. Ale jak dlouho to může vydržet? O rozumu se tu nedá mluvit, kdybych ho měla, vyhrála bych nad tím démonem, teď se s ním snažím pouze bojovat, zatím si uvědomuji, že to není správná cesta, ale co když mě nakonec přemůže?

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 16/10/2018 23:14

_____

Pijak napsal:
1. Každý si peklem neprošel, spousta lidí žilo normálně, nebo jim rodiče pomáhají, co to jde až do 60ti třeba..

2. Všechno je v pohodě, jen ten alkoholismus je problém? Nevěřím, něco je špatně, možná všechno a flaška je jen nástroj, ta špička ledovce, ten příznak úpadku.. Tak to bývá... Nalháváš si.

Máš pravdu, jsou výjimky, ale je jich málo a pak třeba neřeší tento problém nebo naopak řeší, protože se nudili a jsou tam, kde my :D... Nevím, nic není jen černé a bílé...

K Tvému druhému bodu, těžko říci... já si myslím, že už to pití je jen setrvačnost a nesouvisí s tím, co prožívám teď, ale je to důsledek toho, čím jsem si prošla.. Minulost mě pronásleduje a těžko se s ní vyrovnávám...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Pijak - 16/10/2018 23:16

_____

I to je možný.. Každopádně problém nějaký máš. Teď jen vybrat cestu, jak ho řešit.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 16/10/2018 23:23

_____

Pijak napsal:
I to je možný.. Každopádně problém nějaký máš. Teď jen vybrat cestu, jak ho řešit.

A tu hledám, protože nechci dopadnout jako moje máma... Navíc, chci fungovat, být pozitivní, být v pohodě...

A to, že to teď řeším, ještě neznamená, že mám vyhráno...

Pamatuji si, když jsem přišla na schůzku AA, divili se mi, proč tam jsem... Vysvětlila jsem, že mám strach... A ten mě pronásleduje doteď a oprávněně... Dokud nedosáhnu toho, co tady většina z vás, nebudu spokojená a hlavně, už problém mám a ten musím řešit, dokud jsem schopna ho pojmenovat....

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Pijak - 16/10/2018 23:25

_____

Prosímtě a kolik se jich divilo? Jeden, dva, nebo všichni?

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 16/10/2018 23:29

_____

Pijak napsal:
Prosímtě a kolik se jich divilo? Jeden, dva, nebo všichni?

Divil se ten, co AA vedl.... sama jsem tomu nerozuměla a on mi vysvětlil, že většinou tam chodí lidi, co si prošli léčbou... Třeba mi chtěl dodat odvahy, sama nevím...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Pijak - 16/10/2018 23:33

_____

AA nikdo nevede. To byl jen sekretář. Předčítá texty, kontroluje diskuzi, vítá nováčky a vaří kafe. Jeho názor má stejnou váhu jako všech ostatních, i když někteří můžou působit, že jsou víc, tak nejsou..

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 16/10/2018 23:43

_____

Pijak napsal:
AA nikdo nevede. To byl jen sekretář. Předčítá texty, kontroluje diskuzi, vítá nováčky a vaří kafe. Jeho názor má stejnou váhu jako všech ostatních, i když někteří můžou působit, že jsou víc, tak nejsou..

Já to tenkrát tak neřešila a nepřemýšlela jsem, jestli je někdo víc a míň... Za mě jsme tam byli všichni ze stejného důvodu a to bylo to důležité... Ten, co to vedl, věděl, o čem mluví a pro mě, jako neznalou, to bylo důležité...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Pijak - 16/10/2018 23:51

_____

No. Mám svůj názor, ale hádat se nebudu.. Asi ti nějak nerozumim. Podmínka přijít z léčby tam není. A divit se, že tam jsi z ulice mi přívětivé nepřipadá, ale budiž.. No nic. Dobrou noc.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 16/10/2018 23:58

Pijak napsal:
No. Mám svůj názor, ale hádat se nebudu.. Asi ti nějak nerozumim. Podmínka přijít z léčby tam není. A divit se, že tam jsi z ulice mi přívětivé nepřipadá, ale budiž.. No nic. Dobrou noc.

Krásnou noc :D

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Allie - 17/10/2018 05:12

Zaro, říkáš, že piješ, protože pila máma. To muže být a nemusí. Ono to domácí piti žen je takove pliživé zlo. Lahvinka na uvolnění po těžkém dnu. Blbe je, že i když to bereš jako oraz, uvolnění a odpočinek, aby se líp spalo, tak ti to naopak ten zdravy spánek a odpočinek bere. Takže místo, aby Tvé tělo v noci odpočívalo, musí odbourávat alkohol. Což je blbe. Huntujes si tělo a únava se stupňuje.
Ještě k to mu pití kvůli mámě. Jaké to bude, až sem za 15 let napíšou tve děti 'piju, protože máma pila' ?

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Ja - 17/10/2018 07:25

Allie, píšeš:
Zaro, říkáš, že piješ, protože pila máma. To muže být a nemusí. Ono to domácí piti žen je takove pliživé zlo. Lahvinka na uvolnění po těžkém dnu. Blbe je, že i když to bereš jako oraz, uvolnění a odpočinek, aby se líp spalo, tak ti to naopak ten zdravy spánek a odpočinek bere. Takže místo, aby Tvé tělo v noci odpočívalo, musí odbourávat alkohol. Což je blbe. Huntujes si tělo a únava se stupňuje.
Ještě k to mu pití kvůli mámě. "Jaké to bude, až sem za 15 let napíšou tvé děti 'piju, protože máma pila'?"
..."ale ony nenapíšu." :blush:
..."čo potom?" :ohmy:

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 17/10/2018 09:02

Mluvim samozrejme za sebe, sve zkusenosti se sebou. Jasne ze jsem pil, protoze mi to chutnalo, zabava. Postupne to bylo prepijeni problemu, at uz vzniklych z piti a nebo i nepiti - dlouho neresenych veci z detstvi, ktere jsem zavrel a jsou jako pandorina skrinka. Jiste, ja byl take presvedceny, ze neskocim jako otec alkoholik (mimo jine se upil ve svych 36 letech; ja v 36ti letech prestal pit). Pry jsou dva typy deti alkoholiku - ty co maji averzi k piti a jsou abstinenty a ty ktere se rozpiji (a rozjede se jim

zavislost).
Prekazky jsou faktem, ale ne duvodem k piti. Spousta lidi ma ruzne problemy a nepiji. Nekteri problemy treba ani nemaji a piji a propiji se az k problemum.

Alkohol neni demon, to jsou nejake myty a famy :-) Nekteri s nim neumi zachazet a tak ho nemaji uzivat. Jakoby mi to psychiatr rekl vcera: vy pit neumite a proto pit nemuzete. Zuby nehty se nas nedrzi, my se drzime jeho.

A ano, domnivam se (z me zkusenosti), ze alkohol je prostredek na "reseni" problemu. Vozeru se a problemy zmizi - pro ten den, a zitra to vyresim stejne. To ze zmizi jen po cas opice a pak se znasobi, je kazdemu nad slunce jasne :-)

Mohu doporucit knihy od Jan Jilek - Ze zavislosti do nezavislosti (je to i serial pro CT), Paralelni manzelstvi, Lide a manipulace, Paradox abstinence - v kazde jsem nasel nejake uzitecne informace.

Neni pro mne dulezite, proc jsem pil (muze to byt zajimave, ale ne dulezite). Dulezite je, ze nepiju ted a ze vim proc.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 17/10/2018 09:48

_____

MichalB napsal:

Mohu doporucit knihy od Jan Jilek - Ze zavislosti do nezavislosti (je to i serial pro CT), Paralelni manzelstvi, Lide a manipulace, Paradox abstinence - v kazde jsem nasel nejake uzitecne informace.

Neni pro mne dulezite, proc jsem pil (muze to byt zajimave, ale ne dulezite). Dulezite je, ze nepiju ted a ze vim proc.

Miši,

moc hezky napsané, děkuji a taktéž díky za doporučení četby, seženu a přečtu..

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 17/10/2018 10:00

_____

Allie napsal:
Zaro, říkáš, že piješ, protože pila máma. To muže být a nemusí. Ono to domácí piti žen je takove pliživé zlo. Lahvinka na uvolnění po těžkém dnu. Blbe je, že i když to bereš jako oraz, uvolnění a odpočinek, aby se líp spalo, tak ti to naopak ten zdravy spánek a odpočinek bere. Takže místo, aby Tvé tělo v noci odpočívalo, musí odbourávat alkohol. Což je blbe. Huntujes si tělo a únava se stupňuje.
Ještě k to mu pití kvůli mámě. Jaké to bude, až sem za 15 let napíšou tve děti 'piju, protože máma pila' ?

Allie, ale já nikde nepsala, že piju proto, že pila moje máma. Napsala jsem, že se to rozjelo poté, co

máma umřela, to už byla asi poslední kapka... Brala jsem to jako únik, nemohla jsem spát a lahvinka mě uspala, v té době. Ze začátku mi to pomáhalo, teď už cítím, jak mi alkohol ubližuje....

A jsem tu, abych si o svém problému popovídala s lidmi, co měli nebo mají stejný problém, abych našla cestu, jak se uzdravit. Nechci se dočkat toho, až mé děti uvidí, že piju a že to nezvládám. Musím s tím skončit zavčas, dokud si ten problém uvědomuji a nedopracovat se tam, kdy mi to bude jedno....

Dnes jsem si zavolala do P-centra a objednala se na schůzku, jsem rozhodnutá si dnes žádnou lahev nekoupit.

Měj pěkný den :)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 17/10/2018 10:29

Uzdravit je presne - zdrzet se od alkoholu. Vylecit zavislost nemuzeme.
Uvedomit si, ze mam problem, pripustit si to (a treba i to, ze to nezvladam sam), je svym zpusobem uleva a dobry zacatek (pro me byl) a vyhledat pomoc.

Takze se mi osvedcilo a je pro mne dulezite i na dale: zkoumat vlastni emoce, chute (ty prichazi i po x letech; je to proste jako cvak/prepnuti/zkrat) a zjistovat, odkud vychazeji a proc, co znamenaji. Pak se s tim da pracovat.

Chodim na terapie 2 roky a i p otech 2 letech se objevuji veci, ktere neprimo souviseji s pitim a ovlivnuji muj zivot. Taktez jsem se s terapeutem zacal venovat regrexsni terapii. Neskutecna uleva, kdyz si clovek nektere udalosti prozije znovu, odpusti sobe, nekterym lidem a smiri se s tim, ze veci jsou, tak jak jsou.

A ano, dnes je ten den. Ne zitra. Dnes. :-)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Pijak - 17/10/2018 11:13

Můžeš klidně i znova na AA.. Třeba to projde bez divení tentokrát :laugh:

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 17/10/2018 12:22

AA mi prijde dobre jako obcasny kontakt, kdyz clovke nechodi na skupiny. Jinak bych sel cestou individualni a skupinova terapie - nekolik let, max opustit skupinu a chodit na idividual a nebo obracene a pripadne si prodlouzit navstevy ,1x 14 dni ,1x mesic, pripadne zkratit dle potreby a problemu.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Pijak - 17/10/2018 15:09

MichalB napsal:
AA mi prijde dobre jako obcasny kontakt, kdyz clovke nechodi na skupiny. Jinak bych sel cestou individualni a skupinova terapie - nekolik let, max opustit skupinu a chodit na idividual a nebo obracene a pripadne si prodlouzit navstevy ,1x 14 dni ,1x mesic, pripadne zkratit dle potreby a problemu.

Jak pro koho. Někdo to má i jako hlavní léčbu. Každého věc. Já nikomu neradim.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 17/10/2018 15:32

Ja to neberu jako rady. Jen komentare a zkusenosti. Kazdy si vybere to svoje, ze ano :-)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Pijak - 17/10/2018 16:01

Z mých zkušeností se spíš na nás každej vykašle.. :lol:

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 17/10/2018 16:22

Taky jsme na kazdeho kaslali, kdyz jsme chlastali, ne? :)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Ja - 17/10/2018 16:28

MichalB napsal:
Ja to neberu jako rady. Jen komentare a zkusenosti. Kazdy si vybere to svoje, ze ano :-)
Život ponúka obrovskú škálu farieb a mohutný diapazón tónov triezvosti → teraz ich už treba len vedieť správne si vybrať, rozhodnúť sa a vychutnávať... :blush:

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Agi - 17/10/2018 19:08

Zaro, Tvůj příběh je jak přes "kopírák" s tím mým. Naštěstí maminka ještě žije, a trochu si dala říct. Také vím, jak je to těžké porušit svůj rituál pití, jak jsem celý den jen přemýšlela, už abych byla doma, a konečně ještě nepřevlečená si nalévala první skleničku. Když jsem si loni v září poprvé řekla dost, asi jsem neměla ještě v hlavě srovnáno, že fakt už nikdy nesmím ochutnat. Protože jinak by se nestalo, že jsem o Vánocích dala sklenku a do měsíce mého "kontrolovaného pití" jsem byla přesně na dávkách jako předtím. S obrovskou rychlostí doháněla, co jsem zameškala. Tentokrát nepiji zatím tři a půl měsíce, a nějak to vnímám jinak. Alkohol mám kolem sebe, ale nechci ochutnat, a nelituju se pro to. Konečně, přesně jak mi tu říkali, že po třech měsících to bude lepší, se tak stalo. Krásně tvrdě spím, usnu v deset a vzbudím se v půl sedmé, nejsem unavená a večer si udělám čaje, nebo minerálky.Musím říct, že stále hodně piju, jako bych vždy potřeboval něco popíjet. Několikrát si za den vzpomenu, co bude večer, ale není to silné bažení, prostě jen myšlenka na chlast. Ale s lehkostí odejde do vteřiny. Prostě vím, že tu chlast je, ale není mi líto, že si ho nekoupím. Měla jsem hodně stresů a zatím mě nenapadlo vzít do ruky alkohol. Doufám, že tohle sem napíšu i za rok. Jinak denně si tu čtu, už tak trochu pro zábavu, která je i poučná.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Pijak - 17/10/2018 22:01

MichalB napsal:
Taky jsme na kazdeho kaslali, kdyz jsme chlastali, ne? :)

No, dokud jsem myslel, že to zvládnu sám, tak to tak bylo. Pak jsem se jak tonoucí stébla chytal, pak zase válčil sám... Ono se není čemu divit..

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 17/10/2018 22:09

MichalB napsal:
Uzdravit je presne - zdrzet se od alkoholu. Vylecit zavislost nemuzeme.
Uvedomit si, ze mam problem, pripustit si to (a treba i to, ze to nezvladam sam), je svym zpusobem uleva a dobry zacatek (pro me byl) a vyhledat pomoc.

Takze se mi osvedcilo a je pro mne dulezite i na dale: zkoumat vlastni emoce, chute (ty prichazi i po x letech; je to proste jako cvak/prepnuti/zkrat) a zjistovat, odkud vychazeji a proc, co znamenaji. Pak se s tim da pracovat.

Chodim na terapie 2 roky a i p otech 2 letech se objevuji veci, ktere neprimo souviseji s pitim a ovlivnuji muj zivot. Taktez jsem se s terapeutem zacal venovat regrexsni terapii. Neskutecna uleva, kdyz si

clovek nektere udalosti prozije znovu, odpusti sobe, nekterym lidem a smiri se s tim, ze veci jsou, tak jak jsou.

A ano, dnes je ten den. Ne zitra. Dnes. :-)

Miši,

já to nezvládám. Dnes jsem tu napsala, že si nekoupím lahev a stejně jsem si jí koupila... Byla jsem rozhodnutá, že ne, pak zavolaly kamarádky, ať dovezu burčák..... Nejprve jsem do telefonu řekla, že pro nic nejedu, na to přišla odpověď, že to snad nemyslím vážně a po druhé, stejné otázce, jsem již slíbila, že vše zařídím. Kruci, jak tomu svinstvu čelit?

Na regresní terapii jsem byla letos poprvé a moc mi to nedalo, třeba proto, že byla první? Těžko říci...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 17/10/2018 22:14

Pijak napsal:
Můžeš klidně i znova na AA.. Třeba to projde bez divení tentokrát :laugh:

Však já psala, že jdu v pátek na AA a vím, že ten "hlavní", co tam býval dřív, už tam nebude.... A nebyl to pouhý sekretář, ale byl to člověk, který si prošel závislostí na drogách a alkoholu, vyléčil se a snažil se touto cestou předat své zkušenosti dál.... Už tam není, ne proto, že by to nezvládl, ale proto, že se přestěhoval do jiného města :D....

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 17/10/2018 22:17

MichalB napsal:
AA mi prijde dobre jako obcasny kontakt, kdyz clovke nechodi na skupiny. Jinak bych sel cestou individualni a skupinova terapie - nekolik let, max opustit skupinu a chodit na idividual a nebo obracene a pripadne si prodlouzit navstevy ,1x 14 dni ,1x mesic, pripadne zkratit dle potreby a problemu.

O skupinové terapii slyším poprvé, to existuje? Třeba se to dozvím nyní, až dojdu na schůzku do P-centra.... Nevím, vše je pro mě nové, tedy kromě toho pití, co mě ničí....

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Pijak - 17/10/2018 22:43

Zara napsal:
Pijak napsal:

Můžeš klidně i znova na AA.. Třeba to projde bez divení tentokrát :laugh:

Však já psala, že jdu v pátek na AA a vím, že ten "hlavní", co tam býval dřív, už tam nebude.... A nebyl to pouhý sekretář, ale byl to člověk, který si prošel závislostí na drogách a alkoholu, vyléčil se a snažil se touto cestou předat své zkušenosti dál.... Už tam není, ne proto, že by to nezvládl, ale proto, že se přestěhoval do jiného města :D....

Aby si se z něho nepotento :laugh: Ono nikdo není dokonalý. Já také ve "vyléčených" dřív viděl ikony a mudrce... Pak jsem pochopil, že jsou to taky jen nemocný lidi. A spadnout do toho může každej i po 20 letech..

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Zara - 17/10/2018 22:46

_____

Agi napsal:
Zaro, Tvůj příběh je jak přes "kopírák" s tím mým. Naštěstí maminka ještě žije, a trochu si dala říct. Také vím, jak je to těžké porušit svůj rituál pití, jak jsem celý den jen přemýšlela, už abych byla doma, a konečně ještě nepřevlečená si nalévala první skleničku. Když jsem si loni v září poprvé řekla dost, asi jsem neměla ještě v hlavě srovnáno, že fakt už nikdy nesmím ochutnat. Protože jinak by se nestalo, že jsem o Vánocích dala sklenku a do měsíce mého "kontrolovaného pití" jsem byla přesně na dávkách jako předtím. S obrovskou rychlostí doháněla, co jsem zameškala. Tentokrát nepiji zatím tři a půl měsíce, a nějak to vnímám jinak. Alkohol mám kolem sebe, ale nechci ochutnat, a nelituju se pro to. Konečně, přesně jak mi tu říkali, že po třech měsících to bude lepší, se tak stalo. Krásně tvrdě spím, usnu v deset a vzbudím se v půl sedmé, nejsem unavená a večer si udělám čaje, nebo minerálky.Musím říct, že stále hodně piju, jako bych vždy potřeboval něco popíjet. Několikrát si za den vzpomenu, co bude večer, ale není to silné bažení, prostě jen myšlenka na chlast. Ale s lehkostí odejde do vteřiny. Prostě vím, že tu chlast je, ale není mi líto, že si ho nekoupím. Měla jsem hodně stresů a zatím mě nenapadlo vzít do ruky alkohol. Doufám, že tohle sem napíšu i za rok. Jinak denně si tu čtu, už tak trochu pro zábavu, která je i poučná.

Agi,

děkuji za Tvůj komentář, moc si ho vážím. Víš, co je smutné? Je mi do breku, když toto píšu.... Moje máma neumřela z chlastu, ale umřela proto, protože přestala pít... Já vím, že to zní divně a nepochopytelně, ale je to tak.... Pila tolik let, pak jí zjistili cirhozu jater a měla to řešit... Nějakou dobu se tomu vyhýbala a když přestala, naordinovali jí tablety a léky... Přestala pít, ani nevím, jak to po tolika letech dokázala, ale začala paradoxně chátrat... Začala mít takové stavy, že je těžké o nich psát... Byla závislá na péči ostatních, měla stavy, kdy nevěděla, co dělá... Přišla jsem třeba na návštěvu, přivítala mě ve dveřích, pozvala dál a z ničeho nic se začala vyslíkat do naha, otevřela dveře a šla ven...

Myslím si, že spousty lidí si neuvědomuje, co tato nemoc může dokázat...

Já, jako dítě, jsem svou mámu obviňovala za to, jak je špatná, ale teď si říkám, že něco špatného bylo v jejím životě a ona s tím neuměla pracovat...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Zara - 17/10/2018 22:57

Pijak napsal:
Zara napsal:
Pijak napsal:
Můžeš klidně i znova na AA.. Třeba to projde bez divení tentokrát :laugh:

A kde tedy můžeš hledat berličku? Když jsi ke všemu tak negativní? Já vím, že každý musí začít sám u sebe, ale co když potřebuje nějakou pomoc z vlastní zkušenosti, bez předsudků?

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Zara - 17/10/2018 23:03

Pijak napsal:
Zara napsal:
Pijak napsal:
Můžeš klidně i znova na AA.. Třeba to projde bez divení tentokrát :laugh:

Však já psala, že jdu v pátek na AA a vím, že ten "hlavní", co tam býval dřív, už tam nebude.... A nebyl to pouhý sekretář, ale byl to člověk, který si prošel závislostí na drogách a alkoholu, vyléčil se a snažil se touto cestou předat své zkušenosti dál.... Už tam není, ne proto, že by to nezvládl, ale proto, že se přestěhoval do jiného města :D....

Aby si se z něho nepotento :laugh: Ono nikdo není dokonalý. Já také ve "vyléčených" dřív viděl ikony a mudrce... Pak jsem pochopil, že jsou to taky jen nemocný lidi. A spadnout do toho může každej i po 20 letech..

ALe já se z něj nepotento, jen je to teď pro mě berlička a to je snad důležité, mít se o co opřít....Jestli Ti to přijde málo, tak jsi měl oporu v něčem jiném... Já nemám potřebu škatulkovat, já hledám pomoc...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Pijak - 17/10/2018 23:05

Já nejsem ke všemu negativní, to ti jen tak připadá a já ti to vyvracet nebudu. AA považuju za dobré. Idealizování členů mi připadá jako blbost. Psycholog mi připadá taky jako dobrá cesta, ale ne jeden konkrétní, ale obecně. Psychiatr totéž někdy může pomoct, nakonec i kněz. I ta skupinová terapie může být dobrá. Ale neidealizuji konkrétní kněze, doktory atd. Kolik doktorů se třeba zhoršilo? Kolik se přetvařovalo? Nespočet. Lidi se mění. Ve skutečnosti jsem pozitivní. Jen už nejsem naivní blb. Howgh.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Zara - 17/10/2018 23:12

Pijak napsal:
Já nejsem ke všemu negativní, to ti jen tak připadá a já ti to vyvracet nebudu. AA považuju za dobré. Idealizování členů mi připadá jako blbost. Psycholog mi připadá taky jako dobrá cesta, ale ne jeden konkrétní, ale obecně. Psychiatr totéž někdy může pomoct, nakonec i kněz. I ta skupinová terapie může být dobrá. Ale neidealizuji konkrétní kněze, doktory atd. Kolik doktorů se třeba zhoršilo? Kolik se přetvařovalo? Nespočet. Lidi se mění. Ve skutečnosti jsem pozitivní. Jen už nejsem naivní blb. Howgh.

Já si přeji, aby mi někdo pomohl a je mi jedno, jestli to bude kamarádka, přítel, doktor nebo člověk, který si přošel tím, co já...

Chci přestat pít a zatím nevím jak...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Pijak - 17/10/2018 23:19

Já věřím, že když ti vydrží pokora, že s pomocí ostatních to zvládneš, děláš dobře už to, že víš, že sama to nedáš. Prostě neřešme drobnosti, dojdi kam jsi objednaná a nic víc teď neřeš. Toť má rada (jsem taky nedokonalý nemocný člověk mimochodem a to nepiju pár let).

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 17/10/2018 23:25

SKupnova terapie, skupiny - proste uskupeni stalych lidi (v malem poctu) odchazi na skupinu jednou tydne. Netoleruji se absence, za ty se vyhazuje. Alespon v Sananimu jsou v tomto striktni a vi proc. Proste a jednoduse je potreba skupinu drzet kompaktni a ne aby se jim drolila - zavisle lide byvaji nespolehlivy, na vse maji vymluvy atp. Mas zajem se lecit, budes chodit jednou tydne, nechodis, nemas zrejme zajem, tak nerozkladej skupinu a cau.
Probira se tam kde co, jak jde cas a prodluzuje se cas abstinence, tak se postupem casu resi i bezne veci - prace, mezi lidske vztahy. Cim dyl ti lide abstinuji, tim vice je ta skupina tak nejak o zivot, nez o tom, jak nepit.
Je to uzitecne a zaroven skupina muze byt pro nektere jedince psychickou zatezi, zkouskou. Ja jsem na te skupine vytacek do vrtule zeny - ne schvalne. Proste me nektere veci zajimaly a tak jsem se ptal, stoural do toho a to nedelalo nekterym dobre :-) Cas od casu v te skupine nekdo zrecidivuje, to muze zamavat s nekterymi lidmi. Tak se terapeuti ptaji, co to s kym dela. A terapeuti skupinu nevedou, jen na ni tak nejak dohlizi a ptaji se a poslouchaji.

Jestli sis koupila lahev alkoholu, tak si nemohla byt rozhodnut si ji nekoupit. PRoste si ji chtela, tak sis ji koupila, nelakuj nas :-) :-)

Ad regresni terapie: jedna nemuze nikdy stacit. Zadna jedna terapie nestaci. Terapie je na mesice, roky .. nebud blazen :-)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Pijak - 17/10/2018 23:37

MichalB.Já se jí nechci zastávat, ale spíš chtěla vyhovět kámoškám a nekazit zábavu, než, že by se chtěla sama primárně opít.. Já se takhle taky neubránil zkraje. Proto je dobrý chodit mezi lidi, co nepijou. Líp se mi odolávalo nabídkám k pití.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 17/10/2018 23:38

Hlavne zadnou paniku. Pijes x let, tak je nesmysl cekat, ze se to podari vyresit za par dni, tydnu. Zacni dochazet na skupiny a individualni terapie a uvidis, ze to pujde. Ze zacatku to muze drhnout - to kdyz prijde chut a clovek s tim tzv. "bojuje" - jedna strana presvedcuje napij se, druha nepij. To casem polevi, hlavne to nelamat pres koleno - to se me vyplatilo. A hlavne, to bylo dulezit pro me, uvedomit si, ze nepiju kvuli sobe a to ze se to pozitvne odrazi na ostatnim je vysledek toho, ze nepiju kvuli sobe.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Pijak - 17/10/2018 23:52

Tak nevim "Miší", jak to dopadne, ale dík za sondu do tý skupinový terapie, mě by tam vadily ty přímý reakce.. Ale přínos trochu chápu.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 18/10/2018 06:35

Muzes rict, ze nechces, aby na tve veci, se kterymi prichazis nikdo nereagoval a nebo aby reagovali jen terapeuti. Staci si rict :-)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Lucakra - 18/10/2018 10:25

Ahoj, už čtu toto fórum delší dobu a rozhodla jsem se taky napsat. V životě už jsem úplně v koncích a nevím kudy kam. V podstatě od dětství mám psychické problémy, od puberty deprese a úzkosti. Může za to asi i to dětství (otec despota). Teď vše vyvrcholilo rozchodem s přítelem. Může za to zejména chlast. Vždy jsem pila rizikově, ale s ním jsem se rozpila úplně, tzn. 2-3 do týdne flaška nebo dvě vína. A v opilosti pak hádky. On je strašný cholerik, pil méně než já, ale kompenzuje si to asi každodenním

kouřením trávy. Svěřil se, že chodil kvůli svým výbuchům vzteku pod vlivem k psycholožce a pak rok nepil. Teď si dá třeba jedno, dvě pivka za den, někdy nic a víc se napije o víkendu. Byli jsme spolu sedm měsíců, ale hned od začátku jsem s ním začala bydlet. Jde o to, že když pijeme, tak stačí říct nějakou blbost a on se rozpálí do běla. Tvrdí ale, že když piju, takže jsem taky taková. Sice jsem asi párkrát taky byla dost nepříjemná nebo zlá, ale takové záchvaty nemám, to vím (třeba od kamarádek). Asi mě podvědomě štvalo, že on byl několik měsíců bez práce, já jsem ho živila a on nic neřešil. To mi taky přiznal, že to tak bylo. Tak jsem mu to v opilosti vmetla do tváře. Včera jsem to zase psychicky nevydržela, opila jsem se a přemýšlela nad tím, že bych nejradši skočila pod vlak. Pak jsme si něco napsali (já jsem mu napsala) a on že můžu dneska přijet a můžeme si promluvit. Jenže vůbec nevím, jestli tam jet a jestli to má takhle smysl. Štve mě, že on je jinak skvělý člověk, ale strašný cholerik a ve vzteku pak řekne cokoliv. Když nad tím tak přemýšlím, tak hlavní problém kdy nevydržím nepít jsou ty chvíle, kdy jsem psychicky rozhozená a mám pocit, že si tu hlavu musím úplně vymýt, abych tu bolest necítila. Že jí nedokážu unést (tím teď nemyslím jen ten rozchod). Vůbec nevím, co mám se svým životem dělat. Mám problematické vztahy v rodině a moc kamarádek taky nemám. Pracuju teď v Praze a tady nemám vůbec nikoho. A vlastně ani nevím jak trávit volný čas. Trávila jsem ho vždy s nějakým přítelem nebo občas na kafi nebo na víně s kamarádkou. Už mě nebaví vůbec nic a nevím jaký mý život smysl. Říkám si, že zkusím přestat pít úplně, ale nevím, jestli to zvládnu, když jsem psychicky zase úplně na dně.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil MichalB - 18/10/2018 12:12

A co se objednat k nejakemu terapeutovi, terapeutce?
Jenom prestat pit nemuze logicky stacit. To problem nevyresi, jen zastavi prohloubeni pripadne pridelani si dalsich. Ja chodim hrat badminton, plavat, obcas kino, divadlo, obcas jdu treba 10km pesky z prace domu. Se klidne k nejake cinnosti pridej, chces-li. Ted jsem nasel skolu, na kterou ve svych 38 letech podam prihlasku (je na 3 roky) a tesim se na to. Jasne ze ne vzdy to je skvele a bajecne, ale je to obycejny zivot bez chlastu a da se s tim normalne fungovat :-)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Karolína - 18/10/2018 12:56

Ahoj po delší době. Zaro, taky to mám přes kopírák. Přes den žádné pití, jen to těšení na večer, až všichni půjdou spát a já si dám to vínko. Někdy koncem srpna jsem asi na 3 týdny přestala a šlo to snadno. Večer čajíčky a brzy spát. Pak jsem si povolila víkendové víno, šlo to asi měsíc a pak už přibyl pondělek a středa no a už v tom jedu zase každý den. A taky si vždy ráno říkám, že dnes do toho krámu určitě nepůjdu, ale jak se blíží večer, najednou je potřeba rychle zajít pro něco důležitýho a flaška je mimo jiné v košíku. V tom srpnu bylo pro mně těžký překonat ten první den. Vím to a přesto se nedokážu zase rozhoupat. Tak si jdu číst příspěvky co tu přibyly, za ten měsíc. Držím Ti palce a všichni ostatní se držte :)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Zara - 18/10/2018 13:55

Karolína napsal:
Ahoj po delší době. Zaro, taky to mám přes kopírák. Přes den žádné pití, jen to těšení na večer, až všichni půjdou spát a já si dám to vínko. Někdy koncem srpna jsem asi na 3 týdny přestala a šlo to snadno. Večer čajíčky a brzy spát. Pak jsem si povolila víkendové víno, šlo to asi měsíc a pak už přibyl pondělek a středa no a už v tom jedu zase každý den. A taky si vždy ráno říkám, že dnes do toho krámu určitě nepůjdu, ale jak se blíží večer, najednou je potřeba rychle zajít pro něco důležitýho a flaška je mimo jiné v košíku. V tom srpnu bylo pro mně těžký překonat ten první den. Vím to a přesto se nedokážu zase rozhoupat. Tak si jdu číst příspěvky co tu přibyly, za ten měsíc. Držím Ti palce a všichni ostatní se držte :)

Karolínko,

přesně tak to mám já. Pokusy přestat pít už byly, třeba jsem to chvíli vydržela, ale pak mě pozvala kámoška na návštěvu (a že jich kolem sebe takových mám), otevřela vínko a zase se to rozjelo. Když doma nic nebylo, byl důvod zajít do obchodu a šup, lahev do košíku. Nebo venčit psa a při té příležitosti se stavit ve vinotéce... Je to děs, každé ráno vstávám s tím, že dnes už ne, přes den pohoda, blíží se večer a já vím, že si zase na noc něco koupím. Problém je i ten, že mám kolem sebe spousty přátel, co pijí, i s tím je těžké bojovat. Když přijdu na návštěvu a řeknu, že nechci pít, padnou na mě jejich pohledy s otázkou, jestli nejsem blbá a přeci nebudu kazit partu. Než se naději, sklinka je nalitá a je rozhodnuto...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 18/10/2018 14:05

Pres den nic .. a co ve dnech volna, treba vikendy. To vas nemate nutkani si dat treba k obedu, po obede a chut prijde az vecer?

> blíží se večer a já vím, že si zase na noc něco koupím

Takze vlastne chces pit i na dale, jen se bojis pripadnych nasledku. Nebyt nasledku, pijes v pohode dal?

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 18/10/2018 14:08

Lucakra napsal:
Včera jsem to zase psychicky nevydržela, opila jsem se a přemýšlela nad tím, že bych nejradši skočila pod vlak.

Lucakro,

děkuji za Tvůj příspěvěk. Být Tebou, vyhledala bych pomoc a zkusila bych přesvědčit i přítele, ať zajde s Tebou. Váš vztah asi není v pořádku a když se k tomu přidá alkohol, emoce se násobí a pak někdy

člověk řekne něco, co tak ani nemyslel a tomu druhému může ublížit. Jako partneři byste se měli podporovat a ne si ubližovat, takový vztah pak nemá smysl. A než být ve vztahu, kde mi někdo ubližuje, to raději budu sama... Neboj se toho a nepřemýšlej nad tím, co bude nebo nebude, ale snaž se udělat něco s tím, co je nyní. Žij okamžikem a zažeň ty škaredé chmury. Život máme jen jeden...

Držím

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 18/10/2018 14:16

MichalB napsal:

Jestli sis koupila lahev alkoholu, tak si nemohla byt rozhodnut si ji nekoupit. PRoste si ji chtela, tak sis ji koupila, nelakuj nas :-) :-)

Ad regresni terapie: jedna nemuze nikdy stacit. Zadna jedna terapie nestaci. Terapie je na mesice, roky .. nebud blazen :-)

Miši,

nemám potřebu nikoho lakovat, kdyby tomu tak bylo, tak bych napsala, že jsem to vydržela a láhev si nekoupila, což se bohužel nestalo.

Zavolaly kámošky a to byl pro mě impulz, zajdu do vinotéky a když už tam budu, tak si něco koupím... A věř, že by to byla pro mě malá výhra, kdybych koupila jen kámoškám a sobě ne :(...

Regresní terapie - byla jsem jen jednou, protože mě to neoslovilo a už jsem neměla potřebu jít znovu. Možná špatná volba terapeutky, možná jsem nebyla připravená, těžko říci.

Nechci však sedět v koutě a čekat, že se samo něco stane, protože bych se v tom koutě dříve upila, ne hned, ale časem....

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Nespoznaný - 18/10/2018 14:22

Tož, keď sú kamošky dôležitejšie ako triezvosť, nech sa páči.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 18/10/2018 14:26

Zara,

ale vzdyt ja to rikal tak nejak s humorem - to lakovani :-)

Kdyz bych si p osobe precet to, co si napsala ty, muselo by mi byt jasne, ze jit pro basu piv kamosum a sud k tomu je pitomost. Obzvlastne na zacatku - kdy jsem nechtel pit a vlastne i pit chtel. Jen jsem nechtel, aby me to chlastani tak decimovalo (prace, vztahy). Okolnosti me donutily prestat pit, jinak bych chlastal dal.

Ad terapie: jedna navsteva zadne terapie nemuze byt k necemu uzitecna. Mozna tak na to, zjistit, zda dany terapeut vyhovuje a jsem ochoten s nim uzavrit terapeuticky vztah/smlouvu.
Pripravena .. to mi evokuje - nejsem pripraveny prestat pit, presta tkourit. Ale zitra to zkusim .. :-) :-)
Nemam predstavu, jak se da na jakoukoli terapii pripravit. Snad jen odhodlani tam jit a pustit se do veci, ktere nemusi byt prijemne, ale uzitecne resit a vyresit.

Ten impulz nesedet v koute je rozhodne dobry. Samo se nikdy nic nestane a ani nepodela. A kamosky bych priste poslal pro vino samotne, pro jistotu. Hm? :-)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Ja - 18/10/2018 14:36

Nespoznaný napsal:
Tož, keď sú kamošky dôležitejšie ako triezvosť, nech sa páči.
Nuž, a keď už nebudú ani kamošky po ruke *vymyslíš/-te* si čo?" :silly: (...za dôvod)

Odporúčam, vykonať (si) adresnú osobnú inventúru alias 4. krok podľa Big book/Modrej knihy = Anonymní alkoholici. ;)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 18/10/2018 15:23

MichalB napsal:

Pripravena .. to mi evokuje - nejsem pripraveny prestat pit, presta tkourit. Ale zitra to zkusim .. :-) :-)
Nemam predstavu, jak se da na jakoukoli terapii pripravit.

A kamosky bych priste poslal pro vino samotne, pro jistotu. Hm? :-)

Miši,

tak to jsem ráda :D:... Kámošce jsem nejprve řekla, že nikam pro burčák nejedu a pěkně jsem je zaskočila, jsou zvyklé, že jsem na ně hodná :D a ve všem vyjdu vstříc... Ale je fakt, že na tom, říci "Ne" a ať si pití zajistí sami, nic špatného není, mnohem horší bude říkat "Ne, nedám si", až mi budou chtít nalít....

S tou terapií jsem to myslela tak... Přeci jen na regresní terapii se babráš v minulosti a odhaluješ vše, co třeba ani neví Tvůj/Tvá nejbližší... Otvíráš svou pandořinu skříňku, tedy pokud chceš, aby ses něčeho

dopátral... Já tam řekla hodně věcí ze své minulosti a moc mi to nepřidalo, z toho soudím, že jsem na to nebyla připravená.... říci cizímu člověku to, co Tě tíží, není jen tak.... Já spíše chtěla jít na hypnózu, protože některé věci mám v sobě opravdu hluboko potlačené, ale místo toho mi byla doporučena ta regresní terapie a nesplnila má očekávání...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 18/10/2018 15:30

Ja napsal:
Nespoznaný napsal:
Tož, keď sú kamošky dôležitejšie ako triezvosť, nech sa páči.

V tomto případě to není o kámoškách, vše je jen a jen o mně.... Je jen moje chyba, že piju, je jen moje chyba, že mám slabou vůli.... Vše kolem jsou jen nástrahy a moje slabost je, že jim nedokážu sama čelit.....

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Nespoznaný - 18/10/2018 15:35

O moc hodném strážci majáku

Na jednom ostrově obsluhoval maják velmi hodný a ústupný chlapík. S každým chtěl vycházet dobře a prostě neuměl říct ne. Jednou za čas dostával z královských zásob láhev vzácného oleje, aby měl čím plnit strážnou lampu. Nebe bylo jasné a moře poklidné.
Zrána přišla za strážcem majáku stará vdova. „Odlej mi kapku oleje," prosila ho. „Blíží se výročí smrti mého muže, musím mu zapálit věčné světlo, aby jeho duše spočívala v míru."
Strážce jí ulil oleje a vdova zajásala: „Ach, ten náš strážce, ten má srdce ze zlata!"
V poledne přišel za strážcem majáku soused. „Příteli, že mi dáš kapičku oleje? Musím naolejovat své stroje, jinak bych dnes přišel o výdělek." Dostal svou sklenku oleje a nadšeně strážce majáku objal: „Vždyť já věděl, že jsi kamarád."
K večeru přiběhla mladá matka a moc naříkala: „Mé dítě, mé drahé děťátko se spálilo a křičí! Prosím tě, odlej mi oleje a já mu budu mazat bolístku!" I jí strážce odlil vzácný olej. Žena mu vroucně políbila ruku: „To je ale štěstí, že tu hlídá maják někdo tak hodný jako ty!"
V noci přišla strašná bouře. Strážce spěchal na maják rozsvítit lampu. Ale oleje už bylo sotva na dně. Lampa zhasla. Loď se stovkami lidí na palubě narazila do skal a všichni do jednoho utonuli v moři.
Nikde v celém širém světě nebyl tak hodný strážce majáku.

(Daniela Fischerová)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 18/10/2018 15:57

Nespoznaný napsal:
O moc hodném strážci majáku

To mi připomnělo citát: "Kdo nic nedělá, nic nezkazí"....

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Ja - 18/10/2018 16:58

Zara, píšeš:
..."moje chyba, že piju, je jen moje chyba, že mám slabou vůli..."
..."ono → to vôbec nie je o vôli, ale o konverzii/(zmene) vhľadu a postoja k alkoholu.

Prijať, totiž, samu-seba ako alkoholičku (si) vyžaduje úžasnú sebareflexiu, t.j. VEĽMI osobný, vnútorný a detailný vhľad do seba; v zrkadle tvrdej a pravdivo-objektívnej sebakritiky..." B)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Pijak - 18/10/2018 17:13

Nespoznaný napsal:
O moc hodném strážci majáku

Na jednom ostrově obsluhoval maják velmi hodný a ústupný chlapík. S každým chtěl vycházet dobře a prostě neuměl říct ne. Jednou za čas dostával z královských zásob láhev vzácného oleje, aby měl čím plnit strážnou lampu. Nebe bylo jasné a moře poklidné.
Zrána přišla za strážcem majáku stará vdova. „Odlej mi kapku oleje," prosila ho. „Blíží se výročí smrti mého muže, musím mu zapálit věčné světlo, aby jeho duše spočívala v míru."
Strážce jí ulil oleje a vdova zajásala: „Ach, ten náš strážce, ten má srdce ze zlata!"
V poledne přišel za strážcem majáku soused. „Příteli, že mi dáš kapičku oleje? Musím naolejovat své stroje, jinak bych dnes přišel o výdělek." Dostal svou sklenku oleje a nadšeně strážce majáku objal: „Vždyť já věděl, že jsi kamarád."
K večeru přiběhla mladá matka a moc naříkala: „Mé dítě, mé drahé děťátko se spálilo a křičí! Prosím tě, odlej mi oleje a já mu budu mazat bolístku!" I jí strážce odlil vzácný olej. Žena mu vroucně políbila ruku: „To je ale štěstí, že tu hlídá maják někdo tak hodný jako ty!"
V noci přišla strašná bouře. Strážce spěchal na maják rozsvítit lampu. Ale oleje už bylo sotva na dně. Lampa zhasla. Loď se stovkami lidí na palubě narazila do skal a všichni do jednoho utonuli v moři. Nikde v celém širém světě nebyl tak hodný strážce majáku.

(Daniela Fischerová)

Přesně takovej blbec jsem občas byl. Naštěstí, už se trochu lepšim. Samozřejmě nešlo o tak důležitou věc jako ten maják. Ale stejně je to o mě.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 18/10/2018 23:37

Ja napsal:
Zara, píšeš:
..."moje chyba, že piju, je jen moje chyba, že mám slabou vůli..."
..."ono → to vôbec nie je o vôli, ale o konverzii/(zmene) vhľadu a postoja k alkoholu.

Prijať, totiž, samu-seba ako alkoholičku (si) vyžaduje úžasnú sebareflexiu, t.j. VEĽMI osobný, vnútorný a detailný vhľad do seba; v zrkadle tvrdej a pravdivo-objektívnej sebakritiky..." B)

Ja,

nerozumím Ti. Já moc dobře vím, že jsem alkoholik, i když si to někteří v mém okolí nemyslí... Vidím, kdy sahám po lahvi a že to není v pořádku...

Proto jsem taky tady, nemyslíš?

A promiň, nejsem robot, neumím zmáčknout tlačítko reset a začít od začátku, bez alkoholu. Vím, že alkohol není dobrý a že ubližuje, ale neumím přestat...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 18/10/2018 23:42

Ja k tomu tak nejak dospel. Nejdriv me dohnaly okolnosti, pak prislo uvedomeni si, smireni se s debaklem, prohrou, vyhledani pomoci, uleva hrozna. Proste se neco zlomi a najednou to jde - skoro samo. Pak si clovek zvykne a uz mu to ani neprijde, ze funguje bez chlastu - az na par vyjimek, kdy to naskoci samo, bez zjevne vnejsi priciny. Proste to tam furt je, zije, spi a obcas se to probere. To zavislostni chovani. Zavislost. Je to do konce zivota :-)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 18/10/2018 23:48

Pijak napsal:
Nespoznaný napsal:
O moc hodném strážci majáku

S tímto já bohužel nesouhlasím....

Pokud přestaneme pomáhat druhým, kam tento svět dospěje? A to, že někdy něco nevyjde tak, jak bysme si přáli, ještě neznamená, že se máme na všechny a všechno vykašlat.... Jsou prostě věci, které neovlivníme a mají tak být, ale jen proto se nestanu sobcem...

Doba je taková, že každý začíná hledět jen sám na sebe, lidi si závidí, nepomáhají si, naopak se předhání, aby byli ve všem lepší...

Zamyslete se nad tím, kolik dobrého jste udělali a kolikrát jste se spálili.... Věřím, že to měřítko neúspěchu je minimální...

A pokud nemáte potřebu lidem pomáhat, pak tu ani nemusím být, protože já pomoc potřebuji... Proto tu jsem a proto tu trávím čas, protože si sama nedokážu pomoci...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 18/10/2018 23:55

MichalB napsal:
Ja k tomu tak nejak dospel. Nejdriv me dohnaly okolnosti, pak prislo uvedomeni si, smireni se s debaklem, prohrou, vyhledani pomoci, uleva hrozna. Proste se neco zlomi a najednou to jde - skoro samo. Pak si clovek zvykne a uz mu to ani neprijde, ze funguje bez chlastu - az na par vyjimek, kdy to naskoci samo, bez zjevne vnejsi priciny. Proste to tam furt je, zije, spi a obcas se to probere. To zavislostni chovani. Zavislost. Je to do konce zivota :-)

Miši,

nevím, jak dlouho nepiješ... Jen mi teď řekni, když už jsi OK, proč jsi tu? Máš obavy, že do toho znovu spadneš? Ptám se kvůli sobě, chci vědět, co mě případně čeká nebo nečeká, vím, že budu muset být celý život v pozoru, protože jsem v takovém prostředí vyrůstala a vidím lidi kolem sebe, co se snažili tento problém řešit. Smutné je to, že Ti, co nepijí, pro tento problém nemají skoro žádné pochopení, předem nás odsoudí místo toho, aby se nám snažili pomoci. Ale nemůžu všechny škatulkovat, třeba jsou i vyjímky :D

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 19/10/2018 00:05

A jeden článek, co mi poslala kamarádka -
https://1url.cz/rMJ6J

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 19/10/2018 00:16

Pijak,

neodcházej a pokud musíš, pisni mi na email: zara1@post.cz....

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 19/10/2018 00:16

_____

Nechlastam 2 roky. Ja mam obavy momentalne uplne z jinych veci, nez z chlastu :-)
Jasne, ze clovek musi o sve zavislosti vedet a podle toho se chovat.
A .. me je fuk, co kdo okolo. Jak vnima okoli alkoholiky nebo nevnima, zda pomaha nebo se smeje :-)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Ja - 19/10/2018 09:15

_____

Zara napsal:

Ja,

nerozumím Ti. "Já moc dobře vím, že jsem alkoholik, i když si to někteří v mém okolí nemyslí... Vidím, kdy sahám po lahvi a že to není v pořádku"...

Proto jsem taky tady, nemyslíš?

A promiň, nejsem robot, "neumím zmáčknout tlačítko reset a začít od začátku, bez alkoholu. Vím, že alkohol není dobrý a že ubližuje, ale neumím přestat"...
Zara,

prvý krok na ceste k slobode od alkoholu je priznať si vlastnú bezmocnosť a neschopnosť riadiť a viesť svoj život bez alkoholu.

Toto samotné priznanie sebe samej Ťa však nevylieči iba nasmeruje na cestu sebaspoznávania sa.

Zbieraj odvahu a vnútornú silu - priznať túto slabosť otvorene aj inej ľudskej bytosti.

Priprav sa na dôkladnú osobnú inventúru vlastného ja (= svojej osobnosti) voči alkoholu.

Rozpitváš svoju predstavu osobnosti, o tom kto si (nie ako chceš aby Ťa vnímali a videli iní/druhí), začneš odstraňovať zistené nedostatky a opäť sa poskladáš do predstavy seba ako triezveho celku.

Toto je potrebné sa učiť do konca života, pretože každý sme svoj a jedinečný. V AA Ťa cez túto odvážnu inventúru/(sebareflexiu) prevedie tzv.sponzor/(duchovný sprievodca triezvením).

Otázky, ktoré si pravdivo zodpovieš nájdeš vo 4. kroku/(osobná inventúra) z dvanástich.

Čím viac sa budeš uvedomovať sama v sebe, tým rýchlejšie postúpiš do vyššej úrovne triezvenia - cez abstinenciu od alkoholu.

Nutkanie - nakúpiť si "zásobu" na uvoľnenie ustúpia a zoslabnú.

Aj myšlienky si "osedláš" triezvym smerom → vedome. Vytvoríš - vybuduješ si nový = triezvy stereotyp.

Chce to čas, snahu, odhodlanie a trpezlivosť.

Veď to robíš "iba" pre seba... B)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Zara - 19/10/2018 13:45

Ja napsal:
Zara napsal:

Chce to čas, snahu, odhodlanie a trpezlivosť.

Veď to robíš "iba" pre seba... B)

Ja,

děkuji za podporu. Dnes se cítím jaksi dobře, sice unaveně, ale dobře. Byla jsem v obchodě a nekoupila si žádnou lahev, v 19 h jdu na sezení AA a i když začínám mít obavy (spíše takové pocity studu), těším se tam. Potřebuji být a mluvit s někým, kdo má nebo měl stejný problém a kdo ho umí pojmenovat.

Po tomto sezení jsem odhodlaná promluvit si s manželem, on sice vidí, že po večerech piju, ale moc o tom nemluvíme. Už kdysi jsem mu říkala, že pokud nebudu chtít sama přestat, nic s tím nezmůže a teď i jeho chci poprosit o pomoc a podporu.

Místo vína chci zkusit popíjet po večerech bylinkové čaje a chodit dřív spát. Koupila jsem si Melatonin pro dobré spaní, třeba to taky trošku pomůže.

Zítra sem napíšu, jak proběhl dnešní večer, dnes mám v sobě to odhodlání, tak snad vydrží :D...

Mějte všichni báječný víkend :D

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Lucakra - 19/10/2018 14:56

Ahoj Michale B děkuji za podporu. Tvojí nabídku určitě zvážím :-) O psychologvi dělší dobu přemýšlím. Jen nevím, zda tam zvládnu otevřeně o všem mluvit. Už jsem kdysi byla u asi dvou psychiatrů a měla jsem s tím vždy velký problém. Povídat o svém dětství, životě atd...Trpím totiž ještě sociální fóbií a s tím je to zřejmě spojené. Chtěla bych se zeptat, zda má někdo jako já, že když piju a nestane se ten večer (piju většinou jen večer) nic fatálního (nějaká ostuda, hádka apod.), tak jsem druhý den tak zvláštně vyrovnaná a se vším smířená. Nic moc mě neštve ani nevadí, nic neřešim... Je to tím, že tem mozek je z toho pití nějak utlumený a je mu všechno jedno...:-)?

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 19/10/2018 16:15

_____

Asi se to da spocitat a rano si dychnout, kolik zbytkace v sobe budes mit - tzn. kolik dopaminu ma mozek k dispozici (z toho chlastu :-)
Pak by se ta "pohoda" dala v podstate jednoduse vysvetlit :-)
http://www.drnespor.eu/Alchy.doc

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 20/10/2018 08:37

_____

Ahojky,

posílám zprávu, jak jsem slíbila. Včera nepadla jediná kapka alkoholu a cítím se skvěle. Nejlepší na tom je, že jsem vůbec neměla chutě, o to to pro mě bylo jednodušší.

Večer jsem šla na skupinku AA, nejprve jsem byla nervózní a styděla se, ale jakmile jsem usedla a zaposlouchala se do příběhů ostatních, padla na mě obrovská úleva, že jsem mezi svými, tam, kde mi rozumí. Nejprve se mi chtělo brečet, jak to na mě všechno dopadalo, pak jsem v sobě sebrala odvahu a také jsem promluvila svůj příběh a bylo mi najednou tak nějak líp. Dostala jsem svou první placku "24 h", kterou jsem splnila a dneska jí hodlám zvládnout také.

Po sezení jsem si promluvila s manželem, byl rád, že s tím vším chci sama něco dělat a že mě podpoří, jak jen to bude možné.

Cítím se moc fajn a je mi dobře.

I vám všem přeji krásný sobotní den a bezproblémovou 24 h :D...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Nespoznaný - 20/10/2018 12:02

_____

Výborne, len tak ďalej, nie že si nabudúce povieš že vynecháš lebo je ti fajn a už to máš všetko zmáknuté. :-)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Lída Závislá - 20/10/2018 12:08

_____

Tohle téma se mě bytostně týká. Taky jsem alkoholička a sama se vyléčit asi nezvládnu, pořád dokola do toho padám. Vydržím abstinovat maximálně 10 dnů, nikdy déle. Tuhle hranici abstinence nejsem sama schopna překonat. Do léčebny ale nemůžu, starám se sama o 8 letou dceru a nemůžu ji dát na čtvrt roku do dětského domova. Musím přestat pít, aniž bych šla do léčebny. Nemá to řešení.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Michal - 20/10/2018 12:42

Lído,
těch 10 dní co tu dokola píšeš jsi si nastavila v hlavě jen ty sama :) tak si přeprogramuj software a půjde to, ale když ai sama v sobě ukotvíš, že víc než 10 dní nevydržíš a pak na alkohol sáhneš, tak to tak také bude :) ... tak 10 den prospi a jsi venku z bludného kruhu vzbudíš se 11tý :) ;)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Krtek - 20/10/2018 14:10

V podstate rozmýšľaš rovnako ako Milan vo vedľajšej téme. Len ty to máš nastavené na 10 dní, on na dlhšie. Príliš sa v tých myšlienkach na alkohol hrabete. Nechajte dni len tak volne plynúť.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Twist Kart - 20/10/2018 17:09

Michal napsal:
Lído,
těch 10 dní co tu dokola píšeš jsi si nastavila v hlavě jen ty sama :) tak si přeprogramuj software a půjde to, ale když ai sama v sobě ukotvíš, že víc než 10 dní nevydržíš a pak na alkohol sáhneš, tak to tak také bude :) ... tak 10 den prospi a jsi venku z bludného kruhu vzbudíš se 11tý :) ;)

To je pravda, všechna na závislost je jen v naší hlavě. Jenže hlava je složitá a často se v našich vlastních myšlenkách zamotáme. Kdyby se tak podařilo hlavu přeprogramovat, to by bylo úžasné.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Karolína - 22/10/2018 21:55

Ahoj Zaro, Agi a spol, tak jak to jde ?

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Sochař - 23/10/2018 07:58

Mě to jde teda fajn, doufám, že dámám taky. P
řičemž jsem dost rád, že tenhle až docela nepřirozeně pěkněpočasní podzim už jde do kopru a že začne být trochu víc zima.
Ne že by přímo bažení nebo nějaký těžký stavy touhy se zřezat nastávaly, ale to hezký počasí mě nějak tahalo k těm zahrádkám a vzpomínky na cigarety probíhaly, taková nostalgie, ale myslím, že už je to zahnaný.
A to studenější počasí snad vyvolá větší pocity ostražitosti a péče o sebe, o to bez keců-nejcenější, což je střízlivost.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Maris - 23/10/2018 10:18

Ahojky!Já už abstinuju 10 měsíc a za chvílí si zazpívám už to bude rok :) Jde mi to nějak lehce ,ani se mi někdy nechce věřit ,že to zvládám tak dobře,po tom úděsném kolotoči, co jsem do toho padala.Jsem za tu střízlivost velmi vděčná a každý den si vzpomenu jak mi bylo hrozně, když jsem pila a nemohla se vymanit z bludného kruhu.V té temnotě jsem žila spoustu let a pořád jsem nemohla najít cestu.Modlila jsem se ať už umřu, abych se tak netrápila ,anebo ať mi Bůh pomůže,ať už dokážu nepít! Nejsem nějaká pánbíčkářka,ale věřím ,že ta silná touha přestat pít byla vyslyšena.Možná proto,že představa nepít do konce života mi nepřišla nijak neprestavitelná.Možná proto, že jsem pila sama doma ,ze stesku,smutku a ne ve společnosti.Možná proto ,že jsem se do toho tak zakousla a udělala maximum pro střízlivost.Možná proto ,že jsem tak moc chtěla nepít ,tak se mi to konečně podařilo a v mozku se mi to přehodilo.A přeji si,aby to tak zůstalo.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Šantal - 23/10/2018 16:28

Tak já se taky hlásím a všechny zdravím! Dneska dva měsíce. Teď to jde, a musím souhlasit se Sochařem, v podstatě mi už vyhovuje ten podzim. Rozumím mu. Taky týden bez cigára, což je ale nic... Mějte se krásně

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 23/10/2018 17:43

Karolínko, Agi, Míšo, Šantal, Maris atd. :D, já se zatím nemám čím moc chlubit, teprve je to 5tý den, co abstinuji, zatím to jde dobře, ale snad to tak půjde dál. Včera jsem se při cvičení zranila, přetrhaný křížový vaz, plánovaná operace a plastika, tak jsem docvičila :(na nějaký čas. Zrovna sport je můj motor

a byl mou berličkou, teď mám berličky 2 :). No, co se dá dělat, i toto je životní zkouška a já vím, že ji zvládnu :D...

Mějte se všichni moc hezky a pokud bude chladněji, napusťte si vanu plnou pěny nebo zalezte do peřin :D, hlavně ať se cítíte fajn.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Maris - 23/10/2018 19:59

Zaro ,každý začínal 1 dnem své nepití a mnozí tady i já nesčetněkrát.Tak přeji výdrž a nevzdávej to.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Karolína - 23/10/2018 20:59

Ahojky, tak to ráda čtu, že se Vám daří :) . Jsem na sebe naštvaná, už jsem také mohla mít 2 měsíce, kdybych si nemyslela, že víkendové víno bude v pohodě. Nejde mi zase naskočit do režimu abstinence.

Snad zase najdu motivaci. Mějte se fajn a držte se.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Nespoznaný - 23/10/2018 21:21

My alkoholici ozaj musíme stokrát strkať tú ruku do ohňa že či to minule fakt pálilo, čo. :-)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Karolína - 23/10/2018 21:46

No jo, no. Můj první pokus a omyl :)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 24/10/2018 22:39

Karolína napsal:

No jo, no. Můj první pokus a omyl :)

Karolínko,

to bylo jen takové škobrtnutí :)...

Tak ať se nám všem daří a krásný večer :D.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Milan Smolík - 25/10/2018 08:02

Nespoznaný napsal:
My alkoholici ozaj musíme stokrát strkať tú ruku do ohňa že či to minule fakt pálilo, čo. :-)

Je to bohužel tak. :laugh: Sám to nechápu, proč jsem se tolikrát k tomu chlastu vrátil, když už jsem nějakou dobu abstinoval. Někdy jsem se držel i prá pěsíců a pak jsem do toho zase vlítnul. Pořád dokola, jako blbec. :laugh:

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 26/10/2018 13:14

Milan Smolík napsal:
Někdy jsem se držel i prá pěsíců a pak jsem do toho zase vlítnul. Pořád dokola, jako blbec. :laugh:

A teď už se držíš jak dlouho? :D... Já mám za sebou 1 týden, chichichi, asi se není čím chlubit :D

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Krtek - 26/10/2018 19:38

A prečo nie? Kto iný nás pochváli, ak nie sami? Za odmenu si niečo pekné alebo chutné dopraj. Kľudne sa odmeň za prvý zvládnutý týždeň. Ak sa odmeníš, tá abstinencia ti bude viac "chutnať". Treba sa jednoducho vedieť aj odmeniť, ak sa niečo podarí. A kto iný to spraví, ak nie ty sama? Neverila by si, ako to funguje. Budeš z nej, teda abstinencie, mať väčšiu radosť.
Ináč, všetci sme najprv mali prvý triezvy deň, potom prvý triezvy mesiac atd. :)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Milan Smolík - 27/10/2018 06:55

Zara napsal:
Milan Smolík napsal:
Někdy jsem se držel i prá pěsíců a pak jsem do toho zase vlítnul. Pořád dokola, jako blbec. :laugh:

A teď už se držíš jak dlouho? :D... Já mám za sebou 1 týden, chichichi, asi se není čím chlubit :D

Držím se od 21. srpna. To je asi 67 dní, jestli se nepletu.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 30/10/2018 13:43

Milan Smolík napsal:

Držím se od 21. srpna. To je asi 67 dní, jestli se nepletu.

Tak to je super, moc gratuluji :D... Já mám dnes 11 dní a jedu dál :D...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Ja - 30/10/2018 14:00

Zara, píšeš:
..."Já mám dnes 11 dní a jedu dál :D...
"Gratulujem; a prajem nekonečnú výdrž!"... :laugh: :kiss:

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Milan Smolík - 30/10/2018 14:17

Zara napsal:
Milan Smolík napsal:

Držím se od 21. srpna. To je asi 67 dní, jestli se nepletu.

Tak to je super, moc gratuluji :D... Já mám dnes 11 dní a jedu dál :D...

Děkuji za gratulaci a přeji Ti, ať Ti se daří pokračovat. Já to mám tak, že první dny byly pro mě nejhorší, tak pokud to máš stejně, jsi z nejhoršího venku. Jasně, člověk musí být stále opatrný, ale takový ten fyzický absťák, to je záležitost prvních dní.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 30/10/2018 14:49

_____

Milan Smolík napsal:
Já to mám tak, že první dny byly pro mě nejhorší, tak pokud to máš stejně, jsi z nejhoršího venku. Jasně, člověk musí být stále opatrný, ale takový ten fyzický absťák, to je záležitost prvních dní.

Mili,

je to divné, ale já těch 11 zvládla bez problémů, spíše mám opačný strach, čím větší to číslo abstinence bude, tím větší chutě budou. Najednou začínám mít pocit, že žádný problém nemám, když jsem ten začátek tak zvládla, neměla jsem chutě a ani nic podobného. Teď jsem na chatě, daleko od civilizace :D, žádné víno na dosah. Předevčírem tu byl můj táta, dával si s manželem rum a nově vypálenou slivovici na chuť (každej tak 3 panáky celkem) a vůbec mi nevadilo se na ně dívat. Jsem prostě vinař a tvrdý alkohol ve mně chutě nevzbuzuje. Zítra se mám vracet domů a ve čtvrtek mám jít na návštěvu ke kamarádce, s kterou jsme si vždy víno dávaly, tak jsem zvědavá, co tato zkouška se mnou udělá. Jsem si jistá, že kamarádka vytáhne láhev a bude mě přemlouvat stylem:"Jedna sklenička Ti neublíží, nedělej se atp.".

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Gennosuke - 30/10/2018 15:38

_____

Zara napsal:
Najednou začínám mít pocit, že žádný problém nemám, když jsem ten začátek tak zvládla, neměla jsem chutě a ani nic podobného.

Samozrejme ze zadnej problem nemas! Protoze kdyby jsi mela tak by jsi to takhle skvele nezvladala - to da prece rozum. Ten strach a obavy to bylo cely asi malicko prehnany. Vzdyt jsi se rozhodla ze nebudes pit a nepijes. Tak jasny, bude potreba se mit na pozoru, urcite bude dobry si to hlidat protoze cert nikdy nespi ale sem tam, obcas, jedna nebo dve sklenky... to prece nemuze byt a taky nebude problem.

Jo, jo... takhle nejak a spoustou dalsich zakernejsich zpusobu to ta zavislost bude zkouset :-(. Nedej se ;-).

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Karolína - 30/10/2018 16:25

_____

Zaro, přesně takhle jsem si to pos….já. Jsem taky vinař a nevadí mi koukat, jak někdo pije tvrdý, nebo pivo. Přes den mi nevadí koukat ani jak někdo pije víno. Prvních 14 dní pro mně byla taky pohoda, pak jsem si řekla, že vlastně problém nemám a o víkendu jsem si za odměnu víno dala. Teď se nemůžu znovu nastavit na abstinenci a to jsem si říkala, jaká je to pohoda, prostě si tu lahev nekoupit. Teď si jedu ve starých kolejích :(. Tak neudělej podobnou kravinu.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Milan Smolík - 30/10/2018 16:36

_____

Zara napsal: Najednou začínám mít pocit, že žádný problém nemám, když jsem ten začátek tak zvládla, neměla jsem chutě a ani nic podobného.

My alkoholici trpíme tímto bludem často. Je to velice nebezpečné tomuto pocitu podlehnout. Každá moje abstinence v minulosti skončila právě kvůli tomu, že jsem podlehl dojmu, že alkoholik nejsem a nic se nestane, když si trochu alkoholu dám, však od teď už si tu budu držet pod kontrolou. :cheer: Že to byla chyba jsem si uvědomil až v okamžiku, kdy jsem měl otravu alkoholem a zvracel z okna. Nebo když mě polomrtvého na veřejnosti vzbudili policajti atd. Teprve pak si člověk uvědomí, že to nemá pod kontrolou!!!

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 30/10/2018 17:34

_____

Karolína napsal:
Zaro, přesně takhle jsem si to pos….já. Jsem taky vinař a nevadí mi koukat, jak někdo pije tvrdý, nebo pivo. Přes den mi nevadí koukat ani jak někdo pije víno. Prvních 14 dní pro mně byla taky pohoda, pak jsem si řekla, že vlastně problém nemám a o víkendu jsem si za odměnu víno dala. Teď se nemůžu znovu nastavit na abstinenci a to jsem si říkala, jaká je to pohoda, prostě si tu lahev nekoupit. Teď si jedu ve starých kolejích :(. Tak neudělej podobnou kravinu.

Káji,

nezvládla jsi to? A jak dlouho jsi abstinovala? A jak dlouho si už uvědomuješ tento problém a zkoušíš přestat? Jsem samá otázka :D....

Když jsem byla v pátek v AA a debatovali jsme, začala jsem přemýšlet o svém okolí. Přemýšlím, kdo v mém okolí nepije a je to opravdu mizivé procento přátel. Buď jsou to vyléčení alkoholici, sportovci, co se snaží něčeho dosáhnout, děti a pak tak 3%, co se rozhodli přestat pít ještě před tím, než vůbec začali.... No je to mazec... Uspěchaná doba...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 30/10/2018 17:41

_____

Gennosuke napsal:
Jo, jo... takhle nejak a spoustou dalsich zakernejsich zpusobu to ta zavislost bude zkouset. Nedej se.

Díky moc za podporu, ta je teď potřeba. Člověk asi lehce sklouzne k tomu pocitu, že se vlastně nic neděje a že má vše pod kontrolou. Pak už je jen krůček k tomu spadnout tam, kde člověk byl...

Ale upřímně, zatím si neumím představit, že bych si už nikdy v životě neměla dát ani skleničku. Ale jak píšete všichni, ono to asi jinak nepůjde, protože ta jedna stačí k tomu, aby jich bylo opět víc a pravidelně...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 30/10/2018 17:44

Ja napsal:"Gratulujem; a prajem nekonečnú výdrž!"... :laugh: :kiss:

Ja,

děkuji moc za podporu, i já Tobě přeji každodenní 24 h :D... a pro dnešek hezký zbytek večera :woohoo:

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 30/10/2018 17:48

Milan Smolík napsal:... kdy jsem měl otravu alkoholem a zvracel z okna. Nebo když mě polomrtvého na veřejnosti vzbudili policajti .....

Mili,

fajn je to, že si to všechno uvědomuješ a že se to už nestane :D... Nejhezčí na tom všem je, že všichni máme tu možnost s tím seknout a začít od začátku, začít žít a né se utápět v alkoholu, který nám stejně nic nedá, spíše vezme...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Karolína - 30/10/2018 18:14

Zaro, pochlastávám si takhle asi 15 let, s vyjímkou těhu a kojení. To, že mám problém jsem si postupně začala uvědomovat , díky tomuto foru, už ani nevím, jakou "náhodou" jsem na něj narazila. Nejdřív jsem si sama v sobě obhajovala, že nějakou tu odměnu po náročném dni člověk potřebuje. Že je fajn, když děcka usnou, si dát tu lahvinku a u toho si v hlavě procházet, co se událo, co jsem mohla udělat líp a tak. Měla (mám) z toho rituál, kterého je těžký se vzdát. Koncem srpna jsem začala s abstinováním, dala jsem bez problémů 14 dní a pak, jak jsem již psala, jsem se "odměnila" a od té doby zase jedu. Když jsem nepila, chodiůa jsem hrozně brzy spát, už kolem 21 hod. to bylo super. Ráno čistá hlava. Ale ta večerní pohoda jaksi převažuje, i když vím, že dříve, nebo později zase začnu s abstinencí. A jak píšeš, představa, že už si nebudeš moct dát skleničku...právě kvůli tomu jsem těch 14 dní přerušila, protože jsem si myslela, že si tu skleničku budu dávat jen v pátek a sobotu. Pak z toho byla i neděle, protože něco z víkendu zbyla, ale většinou málo, aby mě to uspokojilo, tak jsem si šla přikoupit a pak zase zbylo i na pondělí a tak do kola. :S

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Krtek - 30/10/2018 18:42

Ja to vidím takto. Pre alkoholika sú v podstate absťáky dar boží.Je to peklo na zemi, ale človek si uvedomí, ako na tom je. A potom už záleží len na ňom, ako sa rozhodne ďalej. Vy ste dievčatá zatiaľ mali šťastie alebo smolu, že ste nezažili poriadny absťák. To by sa vám tie prvé 2 týždne tak ľahko neabstinovalo.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil zdenek.dry - 30/10/2018 19:05

Jo..jak to bylo krásný,nešlo jíst příborem,holit se,nešlo si zapálit..dík za připomenutí

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Nespoznaný - 30/10/2018 19:58

Keby som mal myslieť na to, že sa už nikdy nenapijem, tak sa určite napijem. :-) Hoci momentálne vôbec neviem čo by som z toho mal, načo by to bolo dobré?

Alternatívny názov témy:
"Chcem prestať pit, a s vami to zvládnem."

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Krtek - 30/10/2018 19:58

Vieš, že mi už pár krát napadlo, čo by sa stalo, keby som sa opil? Taká masochistická myšlienka, či by bol absťak rovnaký ako kedysi. Tie absťaky mali svoje neopísateľne čaro.
Bola to šialena forma adrenalínu.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Nespoznaný - 30/10/2018 20:12

Krtek, ja som si po tých mojich záťahoch niekedy pripadal ako keby som išiel podľa vzorca: "Uff, bolo to

ťažké až som myslel že to nedám, ale teraz po pár mesiacoch už je všetko v poriadku, v robote fajn, cítim sa zdravý, myslí mi to, všetko je dávno upratané, väčšina ľudí o tom ani nevie... tak poďme to skúsiť doj*bať znovu." ;-)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Krtek - 30/10/2018 20:46

No nejako tak isto to u mňa fungovalo posledné roky. Také niekoľko mesačné abstinenčné záchvaty striedalo pár dní alkoholového adrenalínu. Ale ja som vážne niekedy myslel, že už to nedám. To sa zavolala záchranka alebo taxi na detox. Alebo som šiel na pohotovosť. Apaurin to istil.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Krtek - 30/10/2018 20:52

Ja som aj kedysi chcel abstinovať. Len zároveň som sa asi kdesi v podvedomí nevedel vzdať toho prvotného účinku alkoholu. Trvalo mnoho rokov, kým som pochopil, že celé to je u mňa o zmierení.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Allie - 30/10/2018 22:20

Hm, vzpomněla jsem si na svoje víkendy. Hned po práci zásoby chlastu a patek, sobota, nedele v lihu, budíček někdy ve tři ráno, doliti se sklinkou vina na ex, spánek, ráno odulá rovnou další sklenka či panák, kolikrát rovnou na hajzl blejt, normalně se mi zvedl kufr i teď při vzpomínce a to už nepiju takřka 2 roky. Ne, nemám zatím zadne tužby či hrisne myšlenky, ještě furt je mi zle, když si sama na sebe vzpomenu. ...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Twist Kart - 31/10/2018 08:49

Allie napsal:
Hm, vzpomněla jsem si na svoje víkendy. Hned po práci zásoby chlastu a patek, sobota, nedele v lihu, budíček někdy ve tři ráno, doliti se sklinkou vina na ex, spánek, ráno odulá rovnou další sklenka či panák, kolikrát rovnou na hajzl blejt, normalně se mi zvedl kufr i teď při vzpomínce a to už nepiju takřka 2 roky. Ne, nemám zatím zadne tužby či hrisne myšlenky, ještě furt je mi zle, když si sama na sebe vzpomenu. ...

To jsi od pondělí do pátku normálně dokázala chodit do práce? Jak se Ti podařilo s tak silnou závislostí

přes týden fungovat a odložit to vždy jen na víkend? Já když chlastám, tam má potřebu chlastat denně.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 31/10/2018 09:03

Ja jsem lil denne. Cca 10 piv (12tek). A do prace chodit a "fungovat" nejak slo. CCa 2 roky.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 31/10/2018 09:08

Allie, tyhle navaly mivam ted posledni dobou (po 2 letech) hodne a je to hodne neprijemne. Pronasledovani alko minulosti, na to nasednou vycitky, vybaveni si mehho chovani - zvire na alkoholu/pod vlivem. Normalne mi z toho byva na zvraceni a obcas se to natolik rozjelo, ze jsem tu savli na toalete hodil. Az me to videsilo, nakolik je psychicky stav schopny ovlivnit ten fyzicky. A az po case mi doslo, ze ty stavy byly vlastne alkoholicka psychoza. Hruza hruz.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 31/10/2018 11:45

Karolína napsal:
.....že nějakou tu odměnu po náročném dni člověk potřebuje. Že je fajn, když děcka usnou, si dát tu lahvinku a u toho si v hlavě procházet, co se událo.....

Káji,

přesně takto jsem to měla já. Celý den kolotoč, děti, domácnost, práce a teprve večer po uspání dětí klid, pohoda, ticho, čas jen pro sebe. A proč si neudělat hezký večer s lahvinkou, která uvolní mou mysl a dostane mě do pohody, nechá mě unášet tichem a pomůže mi k slastnému spánku :D... Jenže, pak se ráno probouzej znavená, s kruhama pod očima a pocitem, že se Ti vlastně nic nechce :D... Teď, když nepiju, pozoruji na sobě, že chodím dřív spát a začíná se mi dařit i usínat, s čímž jsem měla x-let problémy. Unavená jsem pořád, ale to je asi ještě spánkový deficit :D za ty leta :D

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Allie - 31/10/2018 14:27

Twiste, chlastala jsem denně, ty víkendy byly nejdrsnější, pokud nebyly nějaké povinnosti, lila jsem v kuse. Přes týden to melo tu výhodu, že člověk stihl v práci vystrizlivet a tak nějak se vzpamatovat.

Cca 8 let. Samozřejmě zpočátku miň.
Proto mi třeba nepřijde takova ta chuť se napít, protože je mi furt ještě blbe, když si vzpomenu, jak jsem to vedla.
Vlastně už mě to ani nebavilo, to pití, hnusilo se mi to a stejně jsem to do sebetonu lila dál. Zadne prijemne stavy, jen hnus. Kus života si vlastně sko rozměrech ani nepamatuju. ....
Teď po dvou letech se mi zdá takovej hodnotnější život. Občas mě i něco baví, obcas se trochu musím nutit, občas se jen tak válím, ale celkove jsem se zvedla, profesně, fyzicky, v domacnosti i jako matka, i když to je těžký, s puberťačkou s tvrdou palicí....

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 01/11/2018 00:17

Ach jo, dnes je to poprvé po 12 dnech, co mám chuť se napít... Všichni tu spí, jen ticho a chrupkání z vedlejších místností....

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 01/11/2018 07:59

Krásné ranko, všem :D....

Tak jsem to včera zvládla a zahnala své chutě :D... S čistou hlavou a dobrou náladou vykračuji do nového dne :D...

I vám všem přeji, ať vše zvládáte a ať se vám vše daří :D...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Krtek - 01/11/2018 09:10

Kurňa, aká si šikovná. Gratulujem. :cheer:

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Karolína - 01/11/2018 09:24

Zaro, super :) . Hlavně žádné odměny :) . Já se tedy ničím pochlubit nemůžu.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 01/11/2018 09:26

_____

Krtek napsal:
Kurňa, aká si šikovná. Gratulujem. :cheer:

OOOO, tady někdo pohladil mé ego :D... Krtku, díky, je potřeba se umět radovat z maličkostí a hlavně, neusnout na vavřínech :D

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Ja - 01/11/2018 09:40

_____

Zara,

prvý (?) krôčik po schodoch na pyramídu triezvosti... :ohmy:

"Gratulujem!" B)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 01/11/2018 09:41

_____

Karolína napsal:
Zaro, super :) . Hlavně žádné odměny :) . Já se tedy ničím pochlubit nemůžu.

Kájinko a víš, proč to nejde? Proč si zase neřekneš, kašlu na to, dnes si nic nekoupím? Zkus to, pojď do toho se mnou... Večer místo lahve vína si zajdi do kina na "Zrodila se hvězda", třeba Tě ten film nakopne (slovně řečeno :D).

Já, když jsem měla včera večer chutě (a to tu mám doma sedmičku červeného vína, kterou jsem nechala manželovi pro řemeslníka, už dávno ji měl předat a stále tu je), byla jsem hodně na vážkách, zda tu lahev otevřít. Seděla jsem tu sama,v hlavě se střídaly myšlenky pro a proti. Pak jsem si řekla: "Holka, děláš to jen pro sebe, už jsi to vydržela pár dní, vydržíš i teď" a pak, začínala bych zase od nuly a to se mi sakra nechce. Čím bych se tu pak chlubila? :D :D :D.... To teď zlehčuji, ale když vidím, že to vydrželi i tací, co s alkoholem bojovali mnohem víc, tak proč bych to nevydržela i já? Je hodně lehké si to v sobě obhájit, že na tom nejsem ještě tak zle, že se ráno neprobudím s myšlenkou na alkohol a s pocitem, že si musím dát vyprošťováka... Ale stále tu dříme ten strašák, že každý jednou začal pít jen tak, z blbosti, u příležitosti, na oslavě, s přáteli na večírku či zábavě a ne s pocitem, že alkohol potřebuje. Tento pocit se dostavil třeba po x-letech, kdy se pití na oslavách a příležitostech přesunulo i do domácího pití nebo vytváření si důvodu či příležitosti, které jsou potřeba zapít a staly se pravidelností. A než si to člověk uvědomil, už v tom lítal a já to chci zabrzdit ještě před tím, než se vlak rozjede a já nebudu mít sílu ho zastavit. Dělám to pro sebe, ale nejen pro sebe, ale i pro svou rodinu a to za to stojí, ne? :D

Káji, držím Ti pěstičky, ať v sobě najdeš tu sílu, chuť i motivaci zase přestat pít...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 01/11/2018 09:44

MichalB napsal:
Ja jsem lil denne. Cca 10 piv (12tek). A do prace chodit a "fungovat" nejak slo. CCa 2 roky.

Miši,

to v práci nepoznali, že piješ nebo to nikdo neřešil? To už jsi na tom byl tak zle, že jsi musel pít non-stop? Zatím si tento stav nedokážu představit a ani po něm upřímně netoužím :D, ale musí to být děs....

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 01/11/2018 09:47

Allie napsal:
Twiste, chlastala jsem denně, ty víkendy byly nejdrsnější, pokud nebyly nějaké povinnosti, lila jsem v kuse.

Allie, proč jsi vlastně začala pít? 8 let je dost, ale je fakt, že čas letí... Je fajn, že už nemáš chutě, doufám, že přejdou i mě :D

Já na sobě vypozorovala, že teď hodně piju kávy, místo 2 si dám 4-5x denně, večer před spaním místo víno si dávám horké mléko s medem :D...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 01/11/2018 10:41

Urcite poznali, ale do prace jsem chodil a povinnosti plnil. Pak uz moc ne. Tak jsem byl dvakrat napomenut, at si dam sve veci do poradku, ze neni uz na me spoleh jako drive. Vse bylo samozrejme pravda, opravnene vytky. I pres ten chlast, jsem vedel, ze maji pravdu, ale ja chtel proste lejt a tak jsem lil, az z toho byl vytykaci dopis. A az pak nekdy par mesicu po tom, nastalo ono prepnuti hlave a nepiti do dnesniho dne.

Des to byl. O tom zadna. I ta alkoholova psychoza byl des. Peklo na zemi.
Nektere me skutky me dohaneji do dnes. Holt za vse plati.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 01/11/2018 10:45

MichalB napsal:
Urcite poznali, ale do prace jsem chodil a povinnosti plnil.

A ještě tam pracuješ? Dali Ti druhou šanci?

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 01/11/2018 11:00

Po vytykacim dopise jsem tam pracoval dale. Proste vytykaci dopis a bez premii bylo varovani a vstyceny prst. Coz byl od zamestnavatele rozhodne spravny krok. Nemeli jinou moznost, krome toho me vyhodit, ale to nechteli (pro znalosti a zkusenosti).

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Allie - 01/11/2018 14:22

Zaro. Proč člověk začne pít? Protože alkohol. :laugh:
Vždycky jsem byla takovej ten člověk, co si rád dá. No, a pak jsem chlastem resila osobni problémy, aby člověk zapomněl a pak jsem zapomínala a zapominala, až jsem málem zapomněla sebe.... a teď se hrabu ven.
Mimochodem taky gratuluju, že si to ustála, zapamatuj si ten dnešní dobry pocit. Je k nezaplacení. Mě zpočátku hodne pomohlo to, že mi bylo strasne blbý sem psát, jak chci přestat, a pak se jít ozrat... :)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Karolína - 01/11/2018 17:47

Zaro, díky za podporu :) ,
to víš, že si říkám, že si dnes nic nekoupím. Ale jedu z práce, představa toho, co vše mně doma čeká a šup, lahev je v košíku. Je to zvyk, ze kterého se těžko vystupuje. Teď se sebou hraju takovou hru, že na dnes, zítra a sobotu si koupím fakt dobrý víno a v neděli začínám znova abstinovat. O víkendu jedem na vandr a taková hrdinka nejsem, abych začala takhle zostra před akcí. Nejsem z těch, co dělají bordel a jdou do mrtvejch, popíjím si v klídku,ale až na dno láhve, ať je to sedma, nebo litr a pak jdu spát. Cítím, jak mi to ovliňuje energii, první týden abstinence jsem taky jela 4-5 kafí, abych vydržela alespoň do 21 hod. Pak jsem najela na mou hyperaktivní vlnu a večer bylo těžký se zastavit. Tak ať se Ti a všem daří zmáknout další večer.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 01/11/2018 20:57

Kájinko,

zase mám chuť, tentokrát jsem v obchodě koupila víno a vím, že tu je... Bojuji s tím, moje chyba...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Krtek - 01/11/2018 21:20

Ja ťa pochválim a ty si za to kúpiš víno..... :(Čo na to povedať. Je to Tvoj život. Ty si za neho zodpovedná. Ako sa rozhodneš, tak bude.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Karolína - 01/11/2018 22:52

Krtku, chápu Tvůj povzdech, jsi prostě dál.

Zaro, já mám dnešní porci uvolnění za sebou a půjdu spát. Jak jsem psala, koupila jsem si dobré víno, po kterém mi nebývá divně.
Ať jsi dopadla jakkoliv, začneme od pondělí spolu? Klidně podpora přes messenger, nebo mail, ať tu nespamujeme :) .

Klidnou noc všem.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 01/11/2018 23:39

Krtku, Karolínko,

já to ustála. Měla jsem hrozné chutě, nemluvě o těch představách, když člověk ví, že stačí sáhnout do lednice.... Furt jsem čekala nějakou berličku a ona přišla... Napsal Krtek a já si řekla, že to prostě musím dát a dala to. Chutě přešly, chystám se ke spánku, láhev v lednici, nenačatá, neotevřená :D... Mám radost, že jsem tento den opět zvládla a teď už půjdu spát, s úsměvem na rtu. Káji, budu ráda, když se budeme vzájemně podporovat, nejprve přes email a pak i přes messenger, ve dvou jde vždycky všechno líp :D...

Přeji krásnou noc a krásné sny všem,

Zara :D

P.S. - a abych nezapomněla, Krtku, Tobě patří můj dnešní velký dík... nebýt Tebe, tak nevím :D

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil David - 02/11/2018 03:33

_____

Teoretická otázka: co se stane, když přestanu naráz pít? Hrozí mi delirium? Piju už skoro 20 let, poslední dobou vydržím maximálně jeden den bez alkoholu. A je reálné dávky snížit postupně a vyhnout se absťáku?

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil zdenek.dry - 02/11/2018 05:11

_____

Vyser se už na to.Nehrozi ti nic.Chodis do prácech,chlastáš po večerech,ne? Snižovat postupně je kravina.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Allie - 02/11/2018 05:22

_____

Zaro, ale logiku to nemá žádnou. Kupovat si vino. Zbav se ho, ať tady po víkendu necteme jiné psaní. Jeden den chutě, ale dobry. Druhy den koupis vino, ale neotevres. A dál?

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 02/11/2018 07:20

_____

Allie, máš pravdu, ale člověk se s tím musí naučit žít a pracovat. Podlehnout znamená selhat... Alkohol na nás číhá všude, v obchodech, na oslavách, u přátel, tak o co horší je mít lahev v lednici? Vše je jen v hlavě a pokud to neustojím teď, kdy jindy? Včera to bylo u chuti, bože, jak mi lezla do hlavy a do myšlenek, jak se ve mně pralo pro a proti... Nedokázala jsem si představit, že bych ráno sedla k pc a napsala sem, že začínám od nuly... Ano, tu lahev jsem si koupila proto, že jsem na ni měla chuť, ale potřebovala jsem vědět, co je silnější, jestli mé přesvědčení nebo ten pocit chuti, i když chvilkový. Zklamání ze sebe samé by bylo velké... Když jsem se prala s tou myšlenkou, napít či nenapít, napsal Krtek a já si řekla, vždyť stačí chvilku vydržet a zase bude ráno. Pro mě je 14 dní úžasné číslo, tak jako pro někoho několik let. Věřím, že takto začínal každý, každý den navíc je další krůček k vrcholu, který je v nedohlednu, ale vím, že tam někde je. Pamatuji si, když jsem lezla na Grossglockner, těsně pod vrcholem se změnilo počasí, z teplého slunného na déšť a poté mráz a sníh, mokré oblečení v tu chvíli

zmrzlo včetně rukavic a ruce zmrzlé tak, že jsem neměla sílu jít dál. Všichni se začali vracet a já přemýšlela, co dál, přeci to nezvdám před vrcholem... Bohužel, podmínky byly takové, že jsem to musela vzdát, ale já to vzdala pouze s tou myšlenkou, že tam vrchol je pořád a můžu se k němu vrátit kdykoliv. U alkoholu to tak není, tam nemáš na výběr. Buď se rozhodneš a jdeš nebo padáš dolů.... A já nechci padat, ale jak jsem psala již dříve, vím, že to sama nezvládnu. Potřebuji k tomu vás, tu berličku, motivaci, pocit, že v tom nejsem sama a že když jste to zvládli vy, zvládnu to i já. Jen si to občas musím připomínat.... Krásné ranko všem a díky za vás.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Agi - 02/11/2018 07:42

_____

Píšeme si tu v kapitole Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu. A kdo jiný by to měl zvládnout?? Soused, pošťák, prodavačka od vedle... Prostě jen ty sama!! Nikdo jiný!!! A každý musí sám! Pokud nechceš nebo z nějakého důvodu odmítáš odbornou pomoc. tak navíc musíš i SAMA! Soused, pošťák prodavačka to nebude. A jestli je tam i ta část věty Chci přestat, tak se konečně zakousni a nepij. Nic nekupuj, flašku vyhod a vůbec o tom nepřemýšlel. Až myšlenka přijde, nepatlej se v ní a v klidu ji pusť pryč... dal, ať odejde. A do hlavy si nacpi za ní jinou... nevim.. třeba z čeho se lisuje bambucke máslo :)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Nespoznaný - 02/11/2018 07:56

_____

Zara, pre nás profesionálnych alkoholikov je úsmevné počúvať (čítať) takéto príhody o skúšaní pevnej vôle, naposledy to skončilo dobre v roku... nikdy. Ale možno je to súčasť procesu ktorým treba prejsť.

A osobne ako turista mám veľké sympatie k tomu, že niekto dokáže VZDAŤ výstup keď to nejde, to je pre mňa veľká frajerina, vedieť sa vzdať a nechať vec na inokedy, radšej ako "hrdinsky" umrieť. Napríklad vzdať súboj so závislosťou.

"když jste to zvládli vy, zvládnu to i já" - toto je nebezpečné premýšľanie a smrdí to sklamaním zo seba keď sa to nepodarí. Niektorí ľudia kráčali po Mesiaci, aj ja môžem. Niektorí zabehnú stovku pod neviem koľko, tak aj ja. Niektorí napísali bohovské knihy, tak aj ja. Nie, ostatní vôbec nič neznamenajú. Nepil by som aj keby som bol jediný človek na svete. :-)

A David, pri náhlom vysadení hrozí delírium a ak sa zadarí tak aj smrť, končiť naraz len pod dohľadom lekárov. A znižovať postupne dávky, nie, pre teba sa to nedá.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Allie - 02/11/2018 07:58

_____

Já to beru, začátky jsou těžké, ale s vinem v lednici ještě horší. Koupila si ho. Slaba chvile. Ok. Ale proč si obhajujes to, že ho v té lednici máš? Není to takova ta myšlenka vzadu v hlavě, co kdyby. Jasně, alkohol je všude kolem nas, ale taky ti kazdej řekne, že hlavně zpočátku je nejlepsi se rizilovym mistum vyhýbat. Nemít doma chlast, nejít do hospody, klidne se vyhnout i tem oslavam. Není to navždy, přijde čas, kdy člověk bude silnější, ale v tech počátcích to není.
A fakt chceš strávit víkend ve spolecnosti neotevrene flašky? Budeš na ni myslet. Pořád. ...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Twist Kart - 02/11/2018 08:06

Allie napsal:
Já to beru, začátky jsou těžké, ale s vinem v lednici ještě horší. Koupila si ho. Slaba chvile. Ok. Ale proč si obhajujes to, že ho v té lednici máš? Není to takova ta myšlenka vzadu v hlavě, co kdyby. Jasně, alkohol je všude kolem nas, ale taky ti kazdej řekne, že hlavně zpočátku je nejlepsi se rizilovym mistum vyhýbat. Nemít doma chlast, nejít do hospody, klidne se vyhnout i tem oslavam. Není to navždy, přijde čas, kdy člověk bude silnější, ale v tech počátcích to není.
A fakt chceš strávit víkend ve spolecnosti neotevrene flašky? Budeš na ni myslet. Pořád. ...

Suchá domácnost je základ abstinence, to by měl vědět každý alkoholik.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 02/11/2018 08:38

Jen se hloupě zeptám, ona ta chuť na pití časem přejde? Opravdu jste došli do té fáze, kdy nemáte na alkohol ani pomyšlení? Žádné chutě? To mě vážně zajímá...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Agi - 02/11/2018 08:55

Já po čtyřech měsících už chuť nemám. Denně si na alkohol vzpomenu.. jakože mi proběhne hlavou taková vzpomínka na ten můj rituál a na chlast. Ale je to myšleneka všeobecná jako že to tu je ale nemusím a ní už bojovat. Jde snadno si tu flašku prostě nekoupit. Prirovnala bych to k tomu když někdo blízký umře. Z počátku to hrozně bolí, nekolikrát za den pláč, prozijeme si to, budí nás to, stesk smutek. Pak přijde smíření. Bolí to, ale snáze to zvládneme. Nakonec to přijmeme. Vzpomínky tu jsou, máme to v sobě, ale proste žijeme. Poznamená nás to. U alkoholu jen vím, že nesmím ani jednu sklenku, bylo by to, jako by ten mrtvý ožil a pak mi ho zase chtěli vzít. Znovu na začátku, znovu ta silná bolest, to chtění být s ním. Snad to nevyznelo blbě :) :)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 02/11/2018 09:04

Nespoznaný napsal:

A osobne ako turista mám veľké sympatie k tomu, že niekto dokáže VZDAŤ výstup keď to nejde....

"když jste to zvládli vy, zvládnu to i já" - toto je nebezpečné premýšľanie a smrdí to sklamaním zo seba keď sa to nepodarí.....

No jo, ale pak mám příhodu, kdy na Königschusswand Steig před námi spadl lezec, vlezl na nezajištěnou cestu a ..... Bohužel, už mezi námi není... To bylo tenkrát přemlouvání sebe samé, zda jít či nejít, nakonec jsme lezli dál... Hrozný zážitek a pocit z lezení nulový... Někdy je prostě lepší se na to vykašlat...

A to, že mě motivují druzí, na tom nic špatného nevidím... Pokud bych měla být spokojená jen sama se sebou, nic by mě nehnalo dál... Ráda obdivuji výsledky na druhých, motivují mě... Je to jako se sportem, můžu si v posilovně šudlat s kilovkou nebo trošku přitvrdit... Můžu ujít Beskydskou sedmičku a vím, že to dám, ale kdybych to neviděla u ostatních, že to zvládli, řekla bych, že to nedám a ani bych to nezkusila... :D

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Krtek - 02/11/2018 09:35

...o co horší je mít lahev v lednici?

Asi tak o 1491.35 %. Problém v tej fľaše je v tom, že je po ruke. A nikdy nevieš, čo ti v hlave prebleskne. Je to niečo, ako keď ja som pil v krčmách a v začiatkoch by som bol skúšať svoju abstinenciu práve v krčme. To je na hlavu, sama musíš uznať. Áno, máš pravdu. Alkohol je všade. Možno to napíšem blbo, ale abstinenciu si treba hýčkať ako malé dieťa. Hlavne v začiatkoch. Až trochu povyrastie, môžeš si dovoliť viac. Výhoda suchej domácnosti je v tom, že si tu fľašu musíš ísť kúpiť. A to nejaký čas trvá. A máš ten čas k dispozícii premyslieť si to. čo všetko tým napríklad môžeš stratiť. Zatiaľ čo pri fľaši doma môžeš zareagovať skratovite. Ani nebudeš vedieť, ako bude pohárik v tebe. A o chvíľu celá fľaša. Už ti to bude jedno.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 02/11/2018 09:51

Agi napsal:
Prirovnala bych to k tomu když někdo blízký umře. Z počátku to hrozně bolí, nekolikrát za den pláč, prozijeme si to, budí nás to, stesk smutek. Pak přijde smíření. Bolí to, ale snáze to zvládneme. Nakonec to přijmeme.

Agi,

ty jsi to tak božsky napsala, právě skvělé přirovnání, díky za něj... Přemýšlela jsem nad každým Tvým slovem a představila si to..... Já jsem na začátku, teprve pláču nad ztrátou a těším se na okamžik, až přijde to smíření. Jenže musím si tím projít a je to sakra těžké... Ale ona každá ztráta bolí...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 02/11/2018 09:56

Krtku,

máš naprostou pravdu, souhlasím... Hlavně ten zkrat, může přijít a vše bude v háji... Sice mám 2 obchody hned naproti baráku, takže se dá kdykoliv odskočit, ale je fakt, že cestou se může v hlavě zrodit x dalších myšlenek, který tu cestu zvrátí... No nic, víno půjde z domu, máte recht... Než to pokoušet, to radějí nic. Teď jsem na chatě a tady je obchod v nedohlednu, to zajistí další 4 dny v suchu...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 02/11/2018 12:09

Zara, u me to neni o chuti se napit - bazeni. Ale naskoci to sem tam - to - ty vole, napil bych se. Zrovna vcera v hospode - sedel jsem tam s byvalymi kolegy. Vse v poradku. Piju dzus, presadi me, at si popovidam s ostatnimi a pred mnou pul litr piva - nadherny lezak. Tak si rikam, boze jak ja bych ho rad ochutnal. Neochutnal. Ty by ses vozral ,tak na to rychle zapomen, chlapecku!

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 02/11/2018 12:12

Zara, pri 3 mesicnim nekoureni jsem podlel te nesmyslne chuti na cugaro a coca-colu, ze jsem v 1h rano skocil do auta a dojel 5km na benzinku. Tonhle udela zavisly clovek. Nic ho nezastavi.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 02/11/2018 12:23

MichalB napsal:

Zrovna vcera v hospode - sedel jsem tam s byvalymi kolegy. Vse v poradku. Piju dzus, presadi me, at si popovidam s ostatnimi a pred mnou pul litr piva - nadherny lezak. Tak si rikam, boze jak ja bych ho rad

ochutnal. Neochutnal.

Miši,

já mám výhodu v tom, že nechodím do hospody a kdybych šla do restaurace, nemám potřebu si dát víno, vystačím si s dobrou kávičkou a jemně perlivou vodou. Nemám potřebu pít venku, mezi lidmi, mám to spojené s klidem... Velký strašák je pro mě vždy večer a pak návštěvy kamarádek, kdy si děti hrají... Je to zvláštní, když nad tím tak přemýšlím...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 02/11/2018 13:05

Zara, ja do hsopody, restaurace bezne nechodim. Chtel jsem jen ukazat, jak tkovy zkrat muze nastat a probihat :-)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 02/11/2018 13:20

MichalB napsal:
Zara, ja do hsopody, restaurace bezne nechodim. Chtel jsem jen ukazat, jak tkovy zkrat muze nastat a probihat :-)

A jak ho umíš pěkně ustát :D.... Klobouk dolů :D... Já už mám dnes v sobě třetí kafe, kofolu a pořád se mi chce spát...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 02/11/2018 13:36

Zara, je to o sebetreninku. O poznavani svych emoci, co se mnou delaji, kde vznikaji, proc a tka, rozpoznani rizikove situace a zamaznout ji hned v zarodku, nez se rozjede.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Allie - 02/11/2018 13:56

Zaro, to pití doma je typicke pro nas ženy. Je to o to zakeřnějsi, že je to takova plíživá zavislost.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Agi - 02/11/2018 15:32

Michal B, tak přesně takhle jsem po třech měsících začala kouřit já. :) :) :). Jedu domu, prostě obrovská chuť na cigáro. Říkám si, nepiju, tak si dám jednou cigáro. Blinkr, benzinka cigáro a šup :) :). Už zase hulim

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Karolína - 04/11/2018 17:44

Tak druhý pokus, doufám, že poslední.
Včera jsem za večírek vyžahla, 2 litříky červeného, byla jsem ráda, že jsem se jen překulila do spacáku. Teď letěly všechny zbytky vína z lednice .
Tak mi držte palce.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 04/11/2018 18:17

Kájinko,

myslím na Tebe a držím pěstičky, dáš to... Pisni mi prosím email :D, předem díky :D

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Agi - 04/11/2018 20:19

Fakt si to musíš přecházet v hlavě. Prostě v klidu musíš vědět, že to tak chceš. Žádný výmluvy, a být na sebe nesmlouvave tvrdá. Pokaždé, a že to přijde, okamžité tu myšlenku pusť z hlavy. Hned něco začni dělat.. Hodně moc pij. Ale pokud sis to nesrovnala s mozkem, tak tě přepere. Takové to končím, v momentě, kdy se vykulíš opilá ze spacáku většinou nefunguje. Pořád si říkej body, proč chceš být střízlivá stále

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 04/11/2018 23:16

Presne tak. Slibuji, ze uz nebudu pit. Haha. To skoncilo dalsi opici a vetsi nez den pred tim. Zafungovalo: nic si uz, prosim te, ty vypita hlavo, neslibuj, kdyz to neumis dodrzet. Preklepej abstak,

dojdi si k doktorovi, nepij dnes, zitra uvidis.
Presne pred dvema lety a dvema mesici, 4.9. 2016 .. uz nechci pit, boze pomoz mi. Rup. A opice jak krava. Tak takhle ne, panacku. A az 11.9. do ted to jde.
Prihazjei problemy a komplikace, ktere me dokazi vyosit, ale uz vim, jak je resit jinak, nez pivem. Samozrejme neusale omylane terapie funguji a jedine doporucuji.

Tak drzim palce, Karolino.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 05/11/2018 08:39

Krásné ranko, Káji,

tak co, zvládla jsi včerejšek? Myslela jsem na Tebe... Drž se :)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Karolína - 05/11/2018 09:13

Dobré ránko všem, moc díky za podporu.
Zaro, včerejšek dobrý,jen jsem vůbec nemohla spát, šla jsem už v půl osmý a v jednu jsem byla vzhůru a převalovala jsem se.
No, nejhorší právě je, když člověku po 14 dnech otrne a začne si říkat, že vlastně nemá problém, když to tak hezky zvládá. V tento okamžik jsem před tím zhřešila a jela nanovo.
Teď mám za sebou hodinovou procházku se psem a je mi fajn.
Nejhorší to je pro mně vždy večer, ani ne tak chutí na víno, jako potřeba té energie, nakopnout k těm posledním úkolům, co mně ještě čekají a zároveň najíždí ten klid, kdy si můžu resetovat mozek.

Asi to máme podobně, my, co chlastáme (chlastali jsme) doma.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Krtek - 05/11/2018 09:27

Žádný výmluvy, a být na sebe nesmlouvave tvrdá.

Abstinencia je o sebadisciplíne. Ak chceš v niečom úspech, musíš za tým nekompromisne ísť, niečo pre to spraviť a niečo tomu obetovať. Každý úspech niečo stojí. V živote je vždy niečo za niečo.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Milan Smolík - 05/11/2018 17:05

Allie napsal:
Zaro, to pití doma je typicke pro nas ženy. Je to o to zakeřnějsi, že je to takova plíživá zavislost.

Asi jsem taky ženská, protože miluju pití doma o samotě. :laugh:

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Drahoslava - 05/11/2018 17:12

Dobré odpoledne všem, zvláště zdravím holky vinařky- večerní nakopnutí, relax, chvilka jen pro mě, odměna za náročným dnem apod. Říkejme tomu jak chceme. Jak vás tak čtu nedá mi to, byly chvíle, kdy jsem si to bez odpoledního- večerního vína nedokázala absolutně představit.
Jakoby dítěti vzali lízátko z pusy fakt.
No a teď, jak to tady zpětně pročítám, musím udělat určitý poznatek:
1. Pomohlo mi fórum, jak? Ne hned, ale čtením a získáváním informací se mi začala jakoby skládačka dávat dohromady. Ty rady, co mi byly udělovány, jsem vnímala, ale závislost byla jaksi silnější. Jenže ty informace v hlavě zůstávaly a vždy po nějaké dalším nepodařeném pokusu se mi to v té hlavě objevilo a já si uvědomila, aha, zase měli na tom fóru pravdu. Takže pokusy o kontrolované pití jako: jen o víkendu, nebo jen jeden střik denně, nebo jedno pivo večer- ať to není víno, atd. atp. prostě nefungovalo to, tak jak říkali. Že je mnohem jednodušší nepít vůbec, to mi tady říkal tuším včelař nebo sochař, a já si říkala, bože co to melou, to že je jednodušší, a ono fakt, zasejc měli tady ti hoši sakra pravdu. Že nemůžu prosit boha o pomoc a myslet si, že si tak trochu někdy dám, že se úplně své drogy nevzdám. A zas měli pravdu. Bůh mi pomohl překonat ty první dny a měsíce, ale až tehdy, když jsem se smířila s tím, že opravdu chci a budu abstinovat. Absolutně! A šup a najednou to šlo, neříkám že lehce, ale šlo. Nepomohl mi tak, jakože "zázrak", najednou jsem jednoduše z toho venku, ale věřím tomu, že mi pomohl, protože konečně se to doprdele povedlo! Brzy budu mít rok. Neuvěřitelné. Najednou ve mě byla síla to překonat. Ať už to byl bůh nebo já, pro mě to je prostě "zázrak".
Další věc co mi byla poraděna- požádej o pomoc, zajdi na AA, k psychologovi, psychiatrovi nebo cokoliv. Taky trefa do černého. Konečně po roce pokusů a omylů jsem se objednala k psycholožce a manžela na antabus do alko poradny. Svěření se odborníkovi a veřejným přiznáním "ANO jsem alkoholik" začala úleva a zcela jiná chuť do boje se závislostí, už v tom nejsem sám a pravidelné návštěvy jsou malé odrazové můstky. Zasejc měli ti všichni tady pravdu, já jsem si myslela, že to nikdo nesmí vědět, že to musím zvládnout sama, vždyť na tom tak špatně nejsem. PRD!!!
To je jen tak výčet toho, co mě napadlo. Klidně to mohu postupně vkládat, ty úžasné rady, které se až později potvrdily.
Teď mě jen tak dodatečně napadlo, je pravda, že člověk si musí pomoct sám -tím, že jedině on abstinuje, nikdo jiný to za něj neudělá, ale nebýt v tom sám ve smyslu nebát se požádat o pomoc odborníka. Nespoléhat, že mi dá zázračnou pilulku a mě se přepne v hlavě a přestanu mít chuť pít, ale že musí člověk vyjít s kůží na trh a přiznat se a přiznat si to i sám sobě. To potom naskočí v hlavě při pohledu na orošené pivko(přesně jak píše MichalB): ty nemůžeš si to jedno dát, protože by ses ožral/a, vždyť to víš, už se znáš. Jsi alkoholik!
2. Nešlo to hned, střípky se do skládačky musely poskládat. Uvědomění si, že je to furt dokola, že se nic nemění, že už nechci na tomhle kolotoči jezdit. Nazdar vystupuju.
3. Večerní chvilku pro sebe si udělám i tak, stačí 15 minutek, usrkávám meduňkový čaj a čumím na FB, třeba, nebo sepisuju co je ještě potřeba udělat nebo jen tak čumím nohy nahoře. Nestresuju se, co nestihnu, udělám jindy.

4. Ani stresovat nemusím, protože nepitím jaksi zvládám věci v normálním čase, ne jen na večer s lahvinkou vína.
5. Piju opravdu hodně kávy :-((((. No snažím se s tím něco dělat. Odpolední nahrazuji ajurvédskou čekankovou skorokávou s bylinkou proti stresu.
6. Asi založím AA. Protože u nás by je potřebovalo opravdu hodně moc lidí.
7. Ahoj a nikdy to nevzdávejte, stojí to za to.

Omlouvám se za román. To jen ty holky-alkoholky, máme tolik společného. :kiss: Pápá

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Karolína - 05/11/2018 19:46

Ahojky, Drahu, díky za příspěvek. Mám krizi, chuť nemám, ale potřebovala bych ještě udělat nějáký věci a jsem úplně mrtvá. To byly přesně ty okamžiky, kdy jsem si dala a ve vteřině jsem najela na druhý dech. Dnes jsem si to celý den rovnala v hlavě a ja Drahuška psala, není pro mně jiná šance, než to odevzdat Bohu. Představa, že už nikdy , no, to hlava nebere, ale bere to, že pít nechci a stačí jedna odměna a jedu nanovo. Snažím se s tím srovnat, že to takhle funguje. No, jdu si dát čaj na nerva a asi čokoládu a práce neuteče.
Hezký večer všem :)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Nespoznaný - 05/11/2018 19:59

---

6. Asi založím AA. Protože u nás by je potřebovalo opravdu hodně moc lidí.
Takéto premýšľanie sa mi veľmi páči, aj ak sa to napokon nestane. Stokrát lepšie ako keď príde niekto nový s výkrikom "pomôžte mi!" a už sa viac neozve. :-)

A ešte dodám kacírsku myšlienku, ale vyzerá to tak, že veľa ľuďom rodina a deti zdravotne škodia. Ale čo sa dá robiť, keď to spoločnosť od nás očakáva a robia to tak predsa všetci. :-)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 05/11/2018 20:01

Karolino, vykasli se na uvahy, ze uz nebudes moct nikdy pit. Budes, alw nebudes to chtit a pak ani potrebovat. Nepij dnes, zitra uvidis. Na nakopnuti si dej zeleny caj. Telo bez chlastu se citi daleko lepe, lepsi spanek, cista hlava, mene stresu, mene depresivnich stavu, zadne zazivaci potize atd. atd. Nepremyslej nad tim. Nepij dnes, najdi psychologa, psychiatra. Dochazej tam pravidelne. Ze zacatku 1x tydne. Ono se to podda a srovna.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 05/11/2018 20:45

Nespoznany, co je to za nesmysl? :-)
Deti rodime, protoze mame zakodovano se rozmnozit, stejne jako jakekoliv zvire, vir.

Drahoslava, proc se omlouvas za delsi prispevek?
Mne se dlouhe prispevky ctou dobre :-)
Dorbe, ze se tobe i manzelovi dari.
11.11. to budou u me 2 roky a 2 mesice.
A jde to. Bylo obdobi, kdy to bylo super, ted mene super, to se zas obrati :)
Ted jsem spis vic rozbity z regresni terapie, tak se musim z toho nejak oklepat :-) :-)

Ad kafe: u me je to tak, ze jedna zavislost nahradi jinou. Momentalne take vyssi spotreba kafe. Darilo se to omezit vcelku bez problemu, nez jsem se nechal sezjvekat jednou ne veselou udalosti v soukromem zivote a znovu si po 3 mesisich zapalil cigaro a ted zas 1 mesic kourim :-/
Po 3 mesicich. 3 mesice jsem vydrzel nepit, pak se to zas zvrhlo a pak 11. Ted beru champix a od 11.11. nebudu kourit. Se mi ty cisla nejake sesly.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Nespoznaný - 05/11/2018 21:14

Nespoznany, co je to za nesmysl? :-) Deti rodime, protoze mame zakodovano se rozmnozit, stejne jako jakekoliv zvire, vir.
No veď to, sme tak evolúciou naprogramovaní, nebýva to z racionálneho rozhodnutia a ako vidieť, veľa ľudí to nezvláda. A kto vie, možno sa boja priznať si, že to vlastne ani nikdy nechceli? A už sa z toho kolotoča nedá vystúpiť, tak prečo si za odmenu jeden nenaliať.

...to mám z toho, že teraz veľa čítam waitbutwhy com. :-)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 05/11/2018 21:25

No, ale to neni o tom ze nezvladame vychovu, ale ze jsme nabalili na sebe spoustu balastu, neumime komunikovat, stoupa stres, agresivita, vycerpani a tak. Ja osobne mam na deti (6 a 8 let, dva kluci) energie dost, kolikrat to neni o energii na ne, jako znechuceni z neceho kolem me. Takova frustrace. Jestli mi rozumis :-).

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Drahoslava - 05/11/2018 21:43

Zdravím vás přátelé, znovu jsem si přečetla celé své vlákno a už to asi mám, proč to tolikrát nešlo. Prostě ten strach, že už si opravdu nikdy nebudu moct dát ani nic. To je pro aktivního pijáka noční můra. Ano chce přestat, ale vlastně chce jen pít málo, tak jako příležitostně, při představě už nikdy... panika, hrůza :ohmy: Ano radil mi krtek, dle AA, abstinuji dnes a zítra se uvidí, až teď vím, že nejednou mě to tentokrát pomohlo, hodně hlavně v začátku při bažení.
Např. na nějaké akci, řekla jsem si: no třeba někdy, ale dneska ne. A pak myšlenka byla pryč, tělo se jakoby uklidnilo, však příště někdy, ale druhý den už jsem byla jinde a měla jiné starosti. Možná to samé poradil psychiatr manželovi, protože jeho myšlenka, že už si nikdy nedá pivo naprosto děsila a odrazovala od jakékoliv léčby. Kdykoliv se s mužem bavím o alkoholu, tak mi jen řekne: nevím co bude, teď prostě nechci pít, nepiju a takto mi to vyhovuje, co bude neřeším. Ano, žije prostě dnes a teď. Není to jakoby alibismus, že jednou se ožeru jak prasátko, je to jenom odsunutí té myšlenky "už nikdy". Prostě se tím nezabývat.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Drahoslava - 05/11/2018 22:08

Haha, pánové , já teď budu mluvit pouze za ženy. Mám svou práci ráda ale: mám vlastně ty šichty dvě a plus mám ještě být sexy a v klidu. Nevíš co to je, dokud to nepoznáš na vlastní kůži mít děti. Možná by mě to bavilo jako být doma, tzv. žena v domácnosti. Manžel ten co obstará obživu a já bych měla vymazlenou domácnost, dostatek času na děti i na své potřeby, jako jít si v klidu zacvičit, pak na nějakou kosmetiku, abych byla pořád krásná a měla dostatek energie na večerní techtle mechtle. ;)
Bohužel jsme asi nároční, teda chtěli jsme dům, tak musíme makat oba. Můj muž má taky dvě šichty, protože žijeme právě na baráku, takže je to pořád něco budovat, spravovat, sekat trávu, dřevo a furt něco. To ale třeba muž žijící v bytě nemá.
No to je jedno, myšlenka se mi ztratila. Zkrátka, kdo chce něco mít, tak musí dělat. Tak to je. Znám lidi, co mají hovínko a jsou spokojení, šest lidí v 1+1 sociálním bytě, nikam nejezdí, nic nedělají, jen čumí na TV na ordinaci a je jim to jedno. My jsme chtěli žít v domě, mít zvířata, jezdit na výlety a bůhví co ještě, tak makáme jak šrusi, dokud nám tělo dovolí.
Hlavně se tím nestresovat a jenom to volně přijímat. Chci to dělat, tak to dělám, nechci to dělat, tak to nedělám a prd se stane. Žiju dál.
No nevím jestli jsem to napsala dostatečně srozumitelně, asi ne, každopádně doba je hektická, ty lidi jedou jak mašiny, no a někdo to hůř nese, alkohol je známý uvolňovač, je ho plná televize, plné obchody, společnost je chlastem nasáklá tak už je jen krůček z uvolňování přejít do závislosti. No tak další román. a zase jsem se neučila. Jo a ještě ke všemu se musím učit. A to je dobré, aby neměl člověk brzo Alzheimera :woohoo: Džus.
Omlouvám se za chyby, už se mi ani nechce to po sobě číst.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Zara - 06/11/2018 15:55

Ahojky skupinko,

tak jdu s kůží na trh. Vydržela jsem 14 dní nepít, poté přišly chutě. První chyba byla koupit si víno domů, i když jsem odolala, stejně mi to bylo prd platné. O víkendu jsem měla svátek, přišla rodina, donesla víno a já to nevydržela, vypila jsem sedmičku... Styděla jsem se sem napsat, cítím, jak mě tu podporujete a já

vás zklamu. Vím, že to nedělám pro vás, ale pro sebe, ale právě vy mi dáváte sílu se přes to přenést, než budu dost silná na to, abych to zvládla sama. Co bylo zvláštní, že mi po tom pití na druhý den bolela hlava, jako bych měla migrénu, trvalo to celý den. Člověk si myslí, jak mu alkohol pomáhá, že se uvolní, vypne mozek, ale druhý den si připadá jak vygumovaný, bez energie. Musím sama uznat, že to nestálo za to, protože těch 14 dní, co jsem nepila, jsem se cítila jaksi líp. Jak psala Drahuška v nějakém komentáři, najednou jsem i já měla pocit, že věci nějak líp stíhám, zvládám, navíc jsem více v pohodě. Teď chutě zase ustaly a já doufám, že na hodně dlouho :D.... Všem, co mají pevnou vůli, ale i těm, co ji nemají, přeji krásný zbytek dne :D

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Karolína - 06/11/2018 17:52

Ahojky ve spolek :) ,
tak včera večer dobrý, jen ta noc :woohoo: Nemohla jsem usnout, jak jsem byla nadopovaná čajema, a když už se mi to konečně povedlo, tak manžel chytil žravou a začal mi vedle ucha chroupat jablka a sušenky. Jsem myslela, že ho uškrtím. Ráno se divil, proč jsem tak zpruzelá, ale udržela jsem se a svedla to na absťák.
Dnes mám chutě jako blázen, snad jako nikdy. V sobě druhou matchu a asi 4 litry vody.
Zaro, hlavně žádné výčitky, říkala jsem si, že jsi včera nepísla :) .
Doufám, že jedeš znovu bez alko.

Michal B, doufám, že ta chvíle jednou nastane, že se nebudu chtít napít, už aby to bylo.
Díky za Vás.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 06/11/2018 19:03

Karolino, nedoufej a makej :-)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Ja - 06/11/2018 19:28

"Čo je to tá pevná vôľa (závislého/alkoholika)?"

"Odpor-vzdor duše → pochopenie príčin vzniku vlastných emócií a vzťahov aj rozumom; aj vnútorné zmierenie sa so sebou až po nasledujúce upokojenie a vyrovnanie sa, cez liečivé (seba)prijatie a odpustenie si aj srdcom?"

"To je ten zázrak odovzdanosti bez boja/(vôle)?" :dry:

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Agi - 06/11/2018 19:57

Zaro, já ti naopak přeji, ať tě výčitky pořádně žerou ????, a dlouho. Ať tě naopak doženou k trvalé abstinenci. Jsi měkká, buď na sebe přísnější, žádné výmluvy na návštěvy, a ty co přijdou s chlastem, žeň z domu. Ať si chlastají doma. Kruci, proč chlastáš, když to nechceš, jak píšeš ???

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Allie - 06/11/2018 19:59

Ahoj Zaro, v podstatě si k tomu směřovala už od toho minulého týdne. Bohužel. Nu což, teď by bylo nejlepší zkusit si to probrat sama se sebou a příště už stejnou chybu neudelat.
Přijde mi, že si to večerní pití tak nějak idealizujete nebo možná omlouváte tim, že my ženský máme hodne prace. ...ale furt je to jenom pití, to uvolnění - relax nebo naopak to nakopnutí k dalším povinnostem jednou skončí. A jedinou otázkou je JAK to skončí. Buď se člověk vymaní, utne to a pit přestane a nebo se člověk propije do stavu, kdy to nebude lahvinka ale dvě, kdy to nebude relax, ale kazdodenní pád do bezvědomí, kdy už to nebude příval energie, ale vysavač.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Drahoslava - 07/11/2018 07:04

Ahoj Allie, ahoj vespolek všichni :-) Právě že si to večerní chlastání my ženské idealizujeme, vždyť to ze začátku tak pomáhalo, vždyť si to zasloužíme a podobné obhajoby. Nesmysl, podvědomí už dávno ví, že to je špatně, pocity viny, před dětmi stud, hlavně aby nikdy nepřišel nečekaně a neviděl mě, no a když jo, tak řeknu, že to je mimořádně. Už dávno uvnitř víme, že to není normální. Jenže svědomí povolí a zas je nějaká příležitost a omluva- výmluva. Do pořádného průseru- pak se to zlomí (možná), do zhnusení sama nad sebou.
Hodně jsem se nasmála, jak jsem na začátku svého vlákna, když mi radily léčbu, začla to své pití obhajovat: Já přes den nepiju, jen večer, jen kdyxž potřebuju nabrat sílu na večerní povinnosti a konec pití ve 20,00 a bla bla bla. Alibismus jak sviňa. No Allie, víme, znám tvůj příběh, ale prosím tě, ještě jednou, kdy se to ve tvojí hlavě zlomilo. Co byl ten impulz. Díky.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 07/11/2018 08:15

Allie,

musím s Tebou souhlasit. Tak, jak jsem byla ze začátku přesvědčená, že to dám, že mám chuť a potřebu s pitím přestat, jako by se vše začalo vytrácet a z pocitu "Nechci, nepotřebuji" přešlo vše do

pocitu "Neřeším, vždyť je to jedno". Ale ono to není jedno a to je potřeba si uvědomit. Člověk hrozně rychle najede do starých kolejí a pak se veze, ale kdo pak zastaví ten vlak? Můžu jen já, jen já jsem za sebe zodpovědná. Včera večer jsem otevřela to víno, co bylo nachystané pro řemeslníka a já přemýšlím nad tím, kam tak rychle zmizelo mé odhodlání a přesvědčení, že chci přestat a přestanu. To jsem takový slaboch? Asi ano... Ale konec přemýšlení, jsem tady proto, abych s pitím přestala, takže dnes začínám od začátku. Místo večerního vína začnu zase sportovat, jak jako dřív. Mám sice přetržené vazy, ale horní část procvičovat zvládnu. Budu sem opět psát, jak jsem na tom, protože mi pomáháte.Držte mi prosím pěsti, ať to zvládnu, ať je moje vůle silná...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Ja - 07/11/2018 08:36

Zara napsal:
Allie,

musím s Tebou souhlasit. Tak, jak jsem byla ze začátku přesvědčená, že to dám, že mám chuť a potřebu s pitím přestat, jako by se vše začalo vytrácet a z pocitu "Nechci, nepotřebuji" přešlo vše do pocitu "Neřeším, vždyť je to jedno". Ale ono to není jedno a to je potřeba si uvědomit. Člověk hrozně rychle najede do starých kolejí a pak se veze, ale kdo pak zastaví ten vlak? Můžu jen já, jen já jsem za sebe zodpovědná. Včera večer jsem otevřela to víno, co bylo nachystané pro řemeslníka a já přemýšlím nad tím, kam tak rychle zmizelo mé odhodlání a přesvědčení, že chci přestat a přestanu. To jsem takový slaboch? Asi ano... Ale konec přemýšlení, jsem tady proto, abych s pitím přestala, takže dnes začínám od začátku. Místo večerního vína začnu zase sportovat, jak jako dřív. Mám sice přetržené vazy, ale horní část procvičovat zvládnu. Budu sem opět psát, jak jsem na tom, protože mi pomáháte."Držte mi prosím pěsti, ať to zvládnu, ať je moje vůle silná"...
Zara,

...môžem Ti aj podržať alebo vyliať pohár žiadostivosti a baženia.

"Vôľa Ti je iba na príťaž, ak si vedome dokážeš vrstviť na seba TRIEZVE dvadsaťštvorky. Vystavaj si z nich triezvu pyramídu a rozhliadni sa smelo zhora (vôkol)!"

"TO JE VÝHĽAD!!!" :)
(...ver mi, že stojí za TO úsilie a vynaloženú snahu.)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 07/11/2018 09:47

Zaro, hlavne zadne litovani. Pokud nemas, najdu si skupinu, psychologa atp. a zacni menit zivot :/)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Tomáš - 07/11/2018 12:38

Ahoj, mám stejný problém asi jako většina z nás tady. Je mi 37 let a piju od nějakých 15 let. Pracuju z domova a žiju sám. Vždycky mám pocit, že bych se měl podívat někam mezi lidi a skončí to samozřejmě u alkoholu.

Bohužel mě alkohol začal doslova ničit a co je horší nejen mě, ale i lidi kolem mě - rodina, přátelé. Dokážu nepít půl roku a je to super, pak přijde pocit, že je vše pod kontrolou a jedno pivko po fotbale neuškodí. A pak už to jede. Dopracoval jsem to do stádia, že už mi nikde ve městě nenalejou, kamarádi mě nechtějí znát, otec mě zavrhnul, bratr se za mě stydí. Jediná mamka mě drží nad vodou, prošla si tím samým, ale vidím, jak jí to strašně ničí.

Piju třeba měsíc v kuse a to fest. Od rána do večera. Bloudim po městě, dělám ostudu a protože už mi nikde ani nenalejou, jsem schopen vlézt i do knihovny a tam se půl hodiny dožadovat piva. Za poslední 3 týdny mě domu přivezla cca 8x policie, 2x jsem skončil v nemocnici s rozbitou hlavou. Lidi mě doslova nesnášej, vidim to na nich. Štve mě to všechno strašně moc, ale nevím jak z toho ven. Sám to nezvládám, byl jsem 3 měsíce v Kosmonosích - pomohlo jen na cca rok. Už nevím, fakt.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Drahoslava - 07/11/2018 13:08

Ahoj Tomáši, vítej zde na fóru, tady je příběhů a příběhů. Vidíš tu odpověď před tebou? Je od Michala B pro Zaru, Tak bych tohle napsala i tobě. Nelituj se a hned teď zvedni telefon, objednej se k psychiatrovi, vyhledej nejbližší skupinu AA nebo podobnou, někde psali Sananim, pokud mají dnes schůzku, hned tam zajdi i pokud bys měl sednout do autobusu/auta a jet 20km.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Zara - 07/11/2018 13:38

Ja, máš pravdu, ta 24 h pomáhala... Ne pocit, že už nikdy, ale ten pocit, že jsem tu 24 h zvládla, každé ranní probuzení bylo s úsměvem a radostí... Stalo se to i vám, že jste zklamali? Že jste museli začít od začátku?

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Tomáš - 07/11/2018 13:47

Děkuju Drahuš

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 07/11/2018 13:48

Miši,

na skupiny AA už chodím, ale jsou tu jen v pátek, teď jsem 1x vynechala a psychologa jsem musela zrušit, měla jsem ortézu a nechodila. Ale teď už můžu, tak jdu pro telefon hned se zase objednám, není na co čekat.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 07/11/2018 13:53

Tome,

už jsi byl v Kosmonosích, tak jdi do toho znovu. Rok si vydržel nepít, příště už to bude napořád, jen si věřit. Pokud se sebou budeš něco dělat, rodina Ti odpustí, včetně táty. Čas zahladí rány, jen musíš všem ukázat, že na to máš. Jak píše Drahuška, zvedni telefon a jednej :D..., vše půjde, uvidíš.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil zdenek.dry - 07/11/2018 13:56

Asi čtyřicet až padesátkrát na vážno od mých 25 doteď,tj.dvacet let.Detoxy,antabusy,léčby,různě dlouhé přestávky v pití,pády,vstávání,změny zaměstnání,bydlišť..Těžká pohoda.Může se to stát i tobě.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Tomáš - 07/11/2018 13:56

Díky Zaro :-)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil zdenek.dry - 07/11/2018 13:58

Reakce na příspěvek výš,na tvoji otázku "znovu začínat"...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 07/11/2018 14:04

Zdeni,

může, já vím. Proto se taky snažím to co nejdříve zastavit, dokud na to ještě mám. Už jsem volala psychologovi, asistentka slíbila, že zavolá zpět volný termín. Jsem tak ráda, že je tento web, že jsou AA, psychologové, podpora, díky všem za každý váš řádek :D

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Karolína - 07/11/2018 16:57

Ahojky všem,

jak je to vždycky snadný ráno, dopoledne, po obědě, to si říkám, Bože, vždyť je to jasný, je to tak snadný bez chlastu. Co mně k tomu nutilo, zajít si každý den pro víno? Vždyť ho vůbec nepotřebuju. A jak se začne lámat pátá, je tu chuť a ty zhoubné myšlenky, jako co, vždyť jsem v pohodě.

Zaro, v létě jsem tu založila vlákno "Bod zlomu", kde jsem se snažila zjistit, jestli je nějáký znamení, že už to jede z kopce. Všichni mi taam psali, že je to plíživý. Chlastáš, chlastáš a najednou už nemáš ty pohodový rána a čistou hlavu. Máš klepáče, potíš se a jdeš si honem koupit chlast.

To je level, který si zatím nedokážu představit a musí to být mazec. Ten, kdo na tom byl už takhle ví přesně, proč už chlastat nechce. My, kteří to pořád pokoušíme, ještě nevíme která bije, jen vnímáme, že to není v pořádku, že jsme unavený, ale s tím se dá žít. Žádný terno.

Takže náš úkol je, nepropít se až na to dno a věřit ostatním, že jsou to hrozný sr...ky. No a ti, co už tam byli, se tam určitě vrátit nechtějí, to je jejich motivace.

Musíme to vydržet a čekat, až to přebolí, jak tu někdo přirovnával k pohřbu. Jiná cesta není.

Mimichodem, jsem si dnes říkala, že je super, že mě konečně přestává bolet pravá strana žeber. Myslela jsem si, že to je blokáda po úraze. prdlačky, játra to jsou, už se tam chudáci asi nevešly :S

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Allie - 07/11/2018 17:53

Drahoslavo. IMPULS? Přemýšlím nad tím půl dne. Proč to predtim nešlo a najednou jo? Už docela dlouho jsem věděla, že je to v prdeli. Že jsem to přehnala, ze je to likvidační. Že to nemůžu vydržet, že jsem vycerpaná, mimo, ráno jsem na sebe koukala do zrcadla a nemohla se poznat, cestou do prace jsem hledala mozek, byla otázka času, kdy se zřítím do pruseru a kdy to prostě praskne. A stejně jsem zas pro ten chlast jela. A zas ho do sebe nalila.

X krat jsem prestavala, na pár dnů, i týdnů. Nadechla jsem se a hups zas rovnýma nohama do sraček. A jeden listopadový den (24.11.to budou dva roky) jsem potkala starého známého, obcas se vídáme na zavodech. A ten den se mu dost dařilo a po závodech ja nevím proc najednou mi začal vykládat, jak musel znovu začít sportovat, že hrozne pil a že měl problém a ze se díky tomu sportu z toho dostal a fakt nevím, proc mi to vykládal, myslím, že to možná na mě poznal (Já jsem teď taky docela schopna alpy poznat) ale neřekl mi nic, jen mluvil o sobě. Tak zvlastne a klidně.
Už cestou domů jsem přemýšlela o tom, že jsem mu to o sobě mela říct, ale nejak se mi nedostávalo slov, a tak jsem to ještě ten den večer ze sebe vysypala tady. Vlastně to jinak nevedel a neví vůbec nikdo a tak si myslím, že tim impulzem byl on a to , že jsem to ze sebe vysypala, byť "jen" tady anonymne. ..a taky mi bylo blbý jsem psát a pak se jít napít. ... :laugh: no a od te doby nepiju
Zrovna nedávno jsem přemýšlela o tom, že až ho potkám, musím mu poděkovat, možná ani neví, jak moc mi pomohl. :) :kiss:

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil zdenek.dry - 07/11/2018 18:46

_____

Joo,alpy.. nejradši mám ty ohníčky závislosti v očích,ta znamení zpěvů,veselých večerů,dobrých časů,ale pak hlavně ztrát,propitých ztracených let.Ti,co na ně teď myslím,nikdy nedovedli abstinovat dlouhodobě,i když navenek s vizáží otců rodin,s odhodláním,dobrým zaměstnáním,tak stejně to nedali..stoprocentně se my alpy poznáme:-)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Allie - 07/11/2018 19:04

_____

Jj.... vidim je kolem sebe denně. Ty, co už od rána postávají s prazdnym pohledem a lahvacem venku. I ty, co se tváří jako že pohoda a zivot v prdeli.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Biki - 07/11/2018 23:28

_____

Ahoj Tomáši, ahoj skupinko.
Je mi 37 let a posledních 8 let také bojuji s alkoholem.
Kvůli mým problémům s alkoholem jsem ztratila spoustu mých blízkých, přátel a celou rodinu (kromě mých rodičů, kteří zemřeli, když jsem byla malá).
Nebyla jsem v mých stavech agresivní, nikomu jsem neublížila, nebo urazila. Ztratila jsem je, protože mě za moji nemoc s alkoholem odsoudili a zavrhli. Žiju v cizině a jsem tu sama, nikoho až na jednoho dobrého mě moc blízkého člověka, který po cela ta léta mých problémů, stál při mě, podporoval, pomáhal a vždy mi věřil, že to nakonec vše zvládnu.
Byla jsem třikrát v léčebnách, několikrát na psychiatrii, vyzkoušela spoustu psychiatrů a psychologů.
Přišlo mi velké uvědomění a to,že záleží jen a jen na mě, jestli se takto budu ničit dál a nebo začnu bojovat.

Uvědomila jsem si, že mi už žádný doktor ani léčebna nepomůže, ale že ta volba je jen na mě, buď se úplně zničit a o všechno přijít, nebo bojovat a začít nový život.
Uvědomila jsem si, že mám stále ještě možnost volby. Rozhodla jsem začít znovu. Jsem vděčná Panu Bohu tuto novou šanci na nový začátek.
Celý tento rok abstinuji.
Tady v cizí zemi jsem si vybudovala dobrou kariéru, o kterou jsem kvůli pití potom přišla.
Za poslední půl rok jsem si udělala nové kurzy a teď si našla práci, kde se mi líbí a učím se nové věci.
Našla jsem v posledních měsících i pár dobrých přátel a cítím se psychicky skvěle. Vyrovnaná, bez strachů a úzkosti, které jsem během pití mívala. Každé ráno se budim s čistou hlavou, děkuji za nový den, za novou šanci na nový život. Vážím si a těším se z každé maličkosti. Začínám znovu milovat svůj život.
Všechno je možné, všechno se dá dát do pořádku. Záleží to však jen a jen na nás samotných, my sami se musíme rozhodnout, udělat ten první krok. A pak nás to navede i na tu správnou cestu a jde nám to naproti.
Když někdy klopytneme, i to se může stát, jsme jen lidi, máme chyby a Bůh nás miluje i s našimi chybami, ale musíme zase vstát, jít dál a dál bojovat.
Přeji Ti, Tomáši, moc sil a to správne rozhodnutí pro tvůj život. Držím ti pěsti. Jestli to opravdu budeš chtít, tak to i opravdu VŠE ZVLÁDNEŠ.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Tomáš - 08/11/2018 07:14

Ahoj Biki, mám to hodně moc podobné a máš stoprocentní pravdu, všechno je to jen o nás. Ať se Ti daří a vlastně nám všem. Cestu najdem, když ji budem hledat. Díky.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Drahoslava - 08/11/2018 15:45

Děkuji ti Allie za čas, který sis našla, abys mi odpověděla. V jádru každý měl ten zásadní impuls jiný, díky za zajímavý příběh, vím, že hodně jezdíš na kole a byla i medaile. Gratuluji Ti k tomuto vítězství a k vítězství nad alkomozkem hlavně. Zvítězila chuť žít a to je dobře. Četla jsem tvé začátky a ty jsi mě taky hodně podporovala, moc děkuji, byla jsi mi inspirací, že to jde. Moje poslední tečka po miliontém pokusu byla ta, že jsem si uvědomila, že se to opravdu točí furt do kola a že jsem unavená z toho. Tohle jsem si tedy uvědomovala už dřív, ale najednou to bylo jako rozhodnutí, že opravdu tohle budu muset začít já, a že opravdu bude muset na tvrdo i manžel (léčení, antabus), protože kdyby dál pil, tak já bych to nezvládla a zase dokola. Vyvrcholení s příchodem policie na Vánoce u nás doma. Tedy 27.12. Od té doby nepiju a je to opravdu proto, že manžel taky ne. Tvrdá nekompromisní sama k sobě, ale i k němu. Pomohlo. Někdo tu psal, že abstinující alkoholik zažije dvojnásobnou radost ze života než normální nepijící, díky za to.
A propó, přesně odhaduji kdo patří mezi nás a to jsem si myslela, že to není vidět.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Drahoslava - 08/11/2018 15:47

Pro Tomáše: Tome a jak si vedeš? Momentálně piješ nebo abstinuješ, jak ses rozhodl, půjdeš znovu zkusit léčení?

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Tomáš - 08/11/2018 16:12

Bohužel piju, vím, že je to hloupá výmluva a jenom oddaluju nevyhnutelný, ale když si představim, co mě zase čeká za stavy při střízlivění, tak sem si musel dát. Jsem hlupák.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Drahoslava - 08/11/2018 18:21

Ta já s tímhle zkušenosti nemám, ale jednou to přijít musí. Můžeš se přihlásit na detox, kde ti podají léky, abys to ustál. Nebo jak to řešil Krtek, když mu začalo být při abstinenci hodně zle, zavolal si sanitku a rovnou to na sebe práskl, asi se netvářili(to nevím), ale pomohli mu. Zachraň svůj život, sám víš, že to nikam nevede. Vydržel jsi dlouho abstinovat, můžeš zase. Už víš jaké to je. líbilo se ti to víc nebo míň než zamotaná odulá hlava, ostuda a průser kam se podíváš a výčitky a výčitky. Nastartuj se hned.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Zara - 08/11/2018 22:01

Ahojte lidičky,

jsem tu stále s vámi, jen nepíšu. Dnes jsem si zajela koupit knihu "Úsměvy smutných mužů" a v průběhu dne pročítám vlákna, abych vás trošku více poznala a poznala vaše příběhy. Momentálně jsem ve vlákně Ládi, cca na straně 66.... Je až neuvěřitelné, co alkohol dokáže, jak ničí životy... Člověk by si mohl myslet, že už má vyhráno, když x dní, let nepije, ale ouha. Ten démon (drak, jak ho nazýváte), je tu stále s námi a číhá za každým rohem. Abstinence je vlastně celoživotní pokora a odhodlání se už nikdy nenapít. Člověk nesmí polevit, nesmí si připustit myšlenku na jedinou kapku alkoholu a pokud tato myšlenka přijde, musí jí ihned zahnat jinou myšlenkou. Jsem plná emocí z toho, co tady čtu, jak všichni bojujete, čím jste si prošli nebo čím procházíte. Nikdy jsem si to nedokázala představit, že má alkohol až takovou moc. Dnes jsem jela přes město a u stánku s "rychlým občerstvením" ležel chlap na zemi, nikdo si ho nevšímal.... Honilo se mi v hlavě tolik myšlenek, co s ním asi bude, kdo mu pomůže, chce mu vůbec někdo pomoci? Co byste dělali v takovém případě vy, co jsem měla udělat já? Doposud jsem nechápala, proč se takto někdo opíjí, ale když tady čtu vaše příběhy, už tomu rozumím a není mi to lhostejné....

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 09/11/2018 00:30

_____

Zaro, s odstupem casu - opijel jsem se, protoze jsem chtel. Nikdo a nic me k tomu nenutilo. Spatne nebo dobre udalosti v zivote jsou fakt, ale ne duvod se napit, pit.
At uz jsem na tom byl jakkoli spatne, vzdy jsem si dokazal koupit tabak a dalsi a dalsi piva. Takze pomoci jsem si umel sam a umi to kazdy.
Co jsem prozival a prozivam je bezny zivot se vsim vsudy, jaky zna kdekdo. Nekdy se dari, nekdy mene.

S nicim a nikym nebojuji. To je ztrata casu, energie a nasledny debakl.
Vyhrano nemame nikdy a s nicim, vzdy se muze cokoli prihodit a zivot se obrati vzhuu nohama.
Abych pravdu rrekl, ja to prirovnani s demonem, drakem a nejaky boj s nim fakt nchapu. Je to jen projekce v hlave. Proste je to, jak to je. Udalosti prichazeji a odchazeji, stejne jako lidi, emoce. A deje se tak, jak se deje a je potreba to brat, jak to prichazi.

"Na velkých hodinách času je jen jediné slovo: Teď. Po ulici Potom se dojde k domu Nikdy."

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Twist Kart - 09/11/2018 08:54

_____

MichalB napsal:
Zaro, s odstupem casu - opijel jsem se, protoze jsem chtel. Nikdo a nic me k tomu nenutilo. Spatne nebo dobre udalosti v zivote jsou fakt, ale ne duvod se napit, pit.
At uz jsem na tom byl jakkoli spatne, vzdy jsem si dokazal koupit tabak a dalsi a dalsi piva. Takze pomoci jsem si umel sam a umi to kazdy.
Co jsem prozival a prozivam je bezny zivot se vsim vsudy, jaky zna kdekdo. Nekdy se dari, nekdy mene.

S nicim a nikym nebojuji. To je ztrata casu, energie a nasledny debakl.
Vyhrano nemame nikdy a s nicim, vzdy se muze cokoli prihodit a zivot se obrati vzhuu nohama.
Abych pravdu rrekl, ja to prirovnani s demonem, drakem a nejaky boj s nim fakt nchapu. Je to jen projekce v hlave. Proste je to, jak to je. Udalosti prichazeji a odchazeji, stejne jako lidi, emoce. A deje se tak, jak se deje a je potreba to brat, jak to prichazi.

"Na velkých hodinách času je jen jediné slovo: Teď. Po ulici Potom se dojde k domu Nikdy."

Já si tedy myslím, že ta závislost projektovaná formou draka není špatná. Člověk musí být ostražitý a musí si uvědomovat, že jeho myšlení není vždy jeho myšlení a proto děláme někdy to, co nechceme.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Zara - 09/11/2018 08:57

_____

Miši,

ty si myslíš, že Ti lidi nepotřebují pomoci? Já vím, že se nalívají sami, ale už je v tom závislost a alkohol potřebují. Vím, že pokud člověk sám nechce, nikdo s tím nic neudělá, ale co když ten člověk nemá motivaci, informace, že nějaká pomoc existuje atd. Já si našla toto fórum na netu a dost mi to pomáhá, i když jsem na začátku a mám toho hodně před sebou, skvělé jsou skupinky AA... Ale co když to ten člověk neví, že jsou tyto možnosti nebo třeba tyto možnosti nemá? Vždyť i někde u Ládi ve vlákně se psalo o tom, že by bylo fajn, když by člověk, který tu je a prodělává recidivu, měl možnost se s někým tady spojit, aby mu mohla být pomoc poskytnuta... Musím končit, ozvu se večer :D... Letím na pohovor :D

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 09/11/2018 10:05

Zara, ne, ja rikam, ze kdyby pomoc chteli, dokazi ji vyjledat sami. O armadd spasy vi snad kazdy, ne? O kostelech taky. Atd. Atd.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Gennosuke - 09/11/2018 10:23

Tomasi presne jak pise Drahoslava!

Drahoslava napsal:
Nebo jak to řešil Krtek, když mu začalo být při abstinenci hodně zle, zavolal si sanitku a rovnou to na sebe práskl, asi se netvářili(to nevím), ale pomohli mu.

Pokud to nezvladas tak volej rychlou. Sanitaci budou nasrani, vyslechnes si svoje (pokud to budes schopen vnimat), nemocnice si Te budou prehazovat jako horkej brambor ale nakonec Te nekde upichnou a daji z nejhorsiho dohromady. A pak uz to bude jen na Tobe...

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Ja - 09/11/2018 10:38

MichalB napsal:
Zara, "ne, já říkám, že kdyby pomoc chtěli, dokáží ji vyhledat sami. O armádě spásy ví snad každý, ne? O kostelech taky." Atd. Atd.
..."prý, do hospody se to trefuje mnohem snadněji, viď?" :silly:
:dry:

(...trefa - přímo do černého!)
(...zejména → bez přemýšlení i přemyšlování.) :P

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Tomáš - 16/11/2018 18:45

---

https://www.youtube.com/watch?v=jnM0L1RrYJA

jsem rád, že jsem dnes tohle video našel, držím palce všem

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Karolína - 16/11/2018 19:52

Díky Tome za odkaz. A ať se Ti daří.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Lucie - 22/11/2018 17:37

---

hezký den všem a ahoj Zaro, ach jo, jak ti rozumím..

měla jsem to skoro stejně jako ty.. postupem let jsem pak už ale pila i odpoledne, někdy jsem si tu láhev koupila i přes obědovou pauzu a odpo. si ji otevřela ještě v práci :(a tím pádem mi nezbylo na večer, takže z toho byly dvě... nebudu se obhajovat, že jsem jinak ve všem fungovala.. ale nakonec už jsem byla schopna to víno v tom stavu opojení ještě zazdít čímkoliv a celé další dopoledne prozvracela, takže dovolené, výmluvy.. nebylo to úplně každý den, ale skoro.. když mi bylo extra zle, vydržel jsem třeba týden si nedát nic, než mi "otrnulo"..
letos 13/5 jsem měla tak extrémní kocovinu (málem jsem se vyblila až do dehydratace a neschopnosti se zvednout), dostala jsem už strach, přidalo se otékání.. tak jsem s tím ze dne na den sekla.. prostě s tím, že je KONEC.. zašla jsem sem, psala tu příspěvky, že je to vlastně snadné.. takto mi to vydrželo až do září.. úplná abstinence (jen občas vyjímečně birel na nějaké akci)... bylo mi fyzicky skvěle (žádné absťáky ani stíhy, jen pohoda čistá mysl), jenže v září sezona u nás burčáku a to mne dostalo.. z litru burčáku byl do týdne další litr vína.. v říjnu se přidalo už i pivo (cca 2-3x týdně) ale opět jsem najela do té chuti.. už nejsem tak pyšná, abych všechny poučovala, že je to vlastně strašně snadné a jde jen o rozhodnutí.. Není to snadné.. Včera dva litry vína, pak jsem našla ráno i otevřené pivo , jeho požití už si nepamatuju.. opět dovolená, blití na ulici, ztracený prospaný den.. takže já mám teprve DNES opět bod nula a den první... už vím, že se tomu musím za každou cenu vyhnout a mají pravdu všichni, kdo píší, že doma nesmí být nic a hospodě se prostě musím vyhnout obloukem stejně jako regálu s vínem ...
Jsem na sebe hrozně nasraná, nechápala jsem, proč tu tolik lidí řeší recidivy, ale už tomu rozumím.. Myslela jsem , že od toho září bude moje cesta klidně kontrolované pití - prostě jako všichni ostatní si dát občas dvě piva - ale evidentně toto moje cesta není... prostě to neumím, nejde to a cesta je nepít vůbec..
jak je to s tvým odhodláním, jak dlouho nepiješ ?

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Ja - 22/11/2018 18:23

...burčiak je zradný element a účinný štartér akútnej recidívy. :(

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Stopka - 22/11/2018 19:44

JA
Potvrzuji, prej jen stavenka....prdlajz

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 22/11/2018 19:58

Lucko, jestli ses na sebe tzv. zdrave nastvala, tak u me by to zafungovalo jako zacut znovu resit nepiti. Jestli je to jen custe nasrani a zklamani, tak by to u me nelo opacny efekt. Vyzkouseno xkrat.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Karolína - 22/11/2018 20:41

Ahojky, zdravím ve spolek,
tak mám za sebou mega náročný týden, 2 třídní schůzky, doktory s dětma a v práci blázinec. Jde to bez toho vína. Udělala jsem si nový rituály, čaje a kolem 21 zalézám se sluchátkama na uších a s relaxační hudbou, nebo čumím na Prostřeno. Nikdy bych nevěřila, že to jde, nezazdít den flaškou. A to uvědomění, že nepít je normální, to je teprve šok. 20 let jsem žila v tom, že je normální, to večer spláchnout, všichni kolem to tak přece dělají. Není hezčí pocit, než usínat střízlivá a budit se bez kocoura. Chtěla jsem si nechat soboty, kdy jsem si řekla, že si to víno budu dávat. Myslela jsem si, jak se nebudu moct dočkat a já se vlastně vůbec netěším. Jako bych sama sebe nutila do něčeho, co nechci. A o tom to asi je. CHTÍT žít střízlivý život.
Tenkrát mi to tu napsal myslím Michal B, když jsem si řešila " to už se nebudu moct nikdy napít". Napsal mi, budeš se moct napít, ale nebudeš chtít.

Přeju dobrou noc a Zaro, holka, pokud tu jsi, napiš, jak se vede.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Gennosuke - 22/11/2018 21:51

Lucie napsal:
Není to snadné..

Neni :-(. Ani trochu... vlastne to muze byt i ta nejtezsi vec na svete...

Lucie napsal:
Jsem na sebe hrozně nasraná, nechápala jsem, proč tu tolik lidí řeší recidivy, ale už tomu rozumím..

Je dobre ze to neprejdes mavnutim ruky ale zase se prilis netyrej. Ciste statisticky ta recidiva prijit musela. A myslim ze jsi to ustala dobre a co je mnohem dulezitejsi - defitivne jsi se ujistila o tom jak se veci maji. Ted uz mas jistotu v tom ze trvale kontrolovane piti u Tebe nefunguje, vis ze i jedine napiti je pro Tebe nebezpecne a vis ze pokud to chces drzet pod kontrolou tak jedina cesta je absolutni abstinence. On o tom muze clovek tisickrat cist nebo poslouchat ale asi je fakt nejlepsi kdyz si to vyzkousi sam a na vlastni kuzi (byt to neni prijemny) :-(.

Jsi o neco moudrejsi, o neco silnejsi a nezbyva nez bojovat dal. Drz se ;-) !

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Lucie - 23/11/2018 08:25

Gennosuke, díky moc, je vidět, že tu lidi prostě velmi dobře vědí, o čem píší..

No, dnes je mi rozhodně líp, říkám si, že když to šlo 4měsíce, tak to prostě půjde zas a už bez experimentů B) tehdy jsem se tu vehementně zastávala Birela - že ten nic nedělá B) ale teď si myslím, že dělá.. prostě ani Birel, ani burčák ani jiná podobná šidítka...

hezký pracovní den :-)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Lucie - 23/11/2018 08:29

MichalB napsal:
Lucko, jestli ses na sebe tzv. zdrave nastvala, tak u me by to zafungovalo jako zacut znovu resit nepiti. Jestli je to jen custe nasrani a zklamani, tak by to u me nelo opacny efekt. Vyzkouseno xkrat.

Michale, díky, spíš to první B) spojeno s poznáním a prozřením, že žádné "normální, běžné, kontrolované" pití u mne prostě nejde...
Už ani neřeším, proč to někdo klidně zvládne a někdo ne.. holt já mám ty své svině receptory "nenažraný" a chytnou se každé kapky "svině klouzavý" ;)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Allie - 24/11/2018 08:56

Karolíno,
Je to tak. I ten těžký týden se dá prostě prodychat. Já jsem na to taky prisla, když jsem problémy zapijela, byly dokonce větší. Člověk zalil problém panákem či flaškou vina a on ještě narostl.
Teď, i když je furt něco, ať už problémy s pubertalni dcerou nebo jine obtíže, tak s tou čistou hlavou člověk prostě přemýšlí racionalne. A alespoň ja teda reaguju klidněji a ne nechávám se vtahnout do sporů atd ..

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Alena - 27/11/2018 15:39

Ahoj všichni, jsem na tom v určitém směru jako zakladatelka Zara. Žiji normální život, dokonce i dost sportuji, ale jsem přeborník v tazích. Uvědomuju si, že sama už to prostě nezvládnu, nedokážu se ovládat. Poslední dva dny hledám na netu, jaký by mohl být můj první krok, ale pořád nevím, jak začít. Jít na nějaké hromadné AA mě děsí. I normálně se straním takých kolektivních akcí a přijít tam sama a mluvt před cizími lidmi o věcech, které jsme nikdy nikomu neřekla, to si neumím představit. Potřebovala bych nějakého bývalého alkoholika či terapeuta, který by mě nakopnul a ukázal směr, kudy se vydat. Jenže co jsem se informovala, u doktorů je čekací doba docela dlouhá a mezitím se dostanu z depky a určitě si zase budu říkat, jak to tentokrát zvládnu. Myslím, že detox atd. nepotřebuji, spíš pomoct k tomu, jak navždy abstinovat. Protože jak začnu pít, je to totální průser :(A pochopitelně mám práci, která tomu bohužel nahrává. Čímž se nechci nijak omlouvat ani vymlouvat na to, že se chovám jako debil. Poradíte prosím někdo, kdo podobnou věc zažil? Díky.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Ja - 27/11/2018 16:00

Alena,

všetko, čo potrebuješ vedieť nájdeš TU:

http://www.triezvypriestor.net/Psycholog-o-AA.htm B)

Už nesurfuj zbytočne - radšej konaj!

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 27/11/2018 16:11

Alena, ad AA - mluvit tam prece vubec nemusis. Muzes jen poslouchat.
Obvolat psychiatry a psychology zabyvajici zavislostmi. Pokud je to akutni, existuji krizova centra, kam se muzes obratit, prijit.

Pochopitelne ti nikdo nerekne, jak to mas udelat - prestat pit. Je to nastavenim v hlave. Vyhybat se rizikovym situacim. Ja ani vlastne moc nevim u sebe, jak jsem to udelal. Krome toho ze jsem dosel na psychiatrii pro antabus a do Sananimu do skupiny. Stesti pralo a vse se podarilo zaridit do 14dni.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Alena - 27/11/2018 16:37

Diky za odpoved. Ptam se uplne debilne. To zavolas random psychiatrovi a reknes, ze jsi alkoholik a zda te muze objednat? Jak dlouho jsi cekal?

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Alena - 27/11/2018 16:43

Jinak muj problem je, ze jak prekonam blby stav zacnu si jet ve svem rezimu, jsem najednou hrozne v pohode a rikam si, ted uz to neudelam. Dokonce i kontrolovane piju.Mam dobrou praci, fajn rodinu, takze navrat je v poho. A jednou za cas udelam totalni debilitu. Jak rikam, zjistila jsem, ze uz to bez pomoci nezvladnu. Ted jen resim, jak na to.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Ja - 27/11/2018 17:00

Alena napsal:
Jinak muj problem je, ze jak prekonam blby stav zacnu si jet ve svem rezimu, jsem najednou hrozne v pohode a rikam si, ted uz to neudelam. Dokonce i kontrolovane piju.Mam dobrou praci, fajn rodinu, takze navrat je v poho. A jednou za cas udelam totalni debilitu. Jak rikam, "zjistila jsem, ze uz to bez pomoci nezvladnu. Ted jen resim, jak na to."
Alena,
..."ako na TO?"

..."jednoducho - požiadaj o pomoc skutočného priateľa/-ľku, ktorej vysvetli Tvoj problém a požiadaj ju/jeho aby Ťa všade sprevádzal/a, takže úlohu určite splníš a dotiahneš až do konca!" :angry:

("Žiadna prokrastinácia=odkladanie úlohy na zajtra, pozajtra, popozajtra ale IHNEĎ, OKAMŽITE!!!") B)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Alena - 27/11/2018 17:19

Nemam proste koule to komukoliv znamemu priznat. Pro me to neni vymluva, z toho, ze by to nekdo vedel,mam strasnou uzkost. Objednala jsem se ted za tyden k nejake psychiatricce, snad to pomuze.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Lída Závislá - 27/11/2018 18:43

Já si myslím, že z určitých okolností může přestat pít bez cizí pomoci každý alkoholik. Potřebuje k tomu ale dvě věci, motivaci a zdravou psychiku. Tou zdravou psychikou mám na mysli, že člověk nesmí trpět úzkostmi nebo depresemi, protože tyhle stavy ho k alkoholu vždy spolehlivě vrátí. Mě se daří celkem snadno abstinovat právě díky tomu, že jsem nejprve odstranila úzkosti a deprese a pak to abstinování najednou šlo snadno. Když nemám žádné nepříjemné psychické stavy, nemám ani důvod pít.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 27/11/2018 18:44

A proc myslis, ze se ptas debilne?
Ja hledal na Internetu AT ambulance a psychiatry se specializaci na zavislosti. Volal a zjistoval, kdo kdy ma volny termin. Vedel jsem, ze musim ted hned, jinak bude zase lze. Ze preklepu abstak a zacnu zase pit. Vzala me psychiatricka do par dni. Si moc nevybavuji. Jestli jsem tam volal a nebo dosel rovnou bez objednani. Byl jsem v hroznem stavu :-)
Ale antabus a AD muze predpsat jakykoli psychiatr.
A dochazet na terapie je pro me prinosne i po dvou letech nepiti 1x za 14dni. Kdyz potrebuji, mohu 1x tydne.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Alena - 27/11/2018 19:35

To jsem si take myslela. Ale zjevne to neplati u kazdeho. Deprese ani uzkosti jsem nikdy nemela. Jenze s pribyvajicim vekem a povinnostmi se mi chlast jednou za delsi cas stal prostredkem, jak se prestat o vse starat, vypustit a zvolnit. A najednou nedokazu prestat a sedim pet dni doma nalita. V praci mi jednou za cas v pohode uveri, ze jsem nemocna, protoze jinak jsem jakoby zodpovedny clovek, co nikdy neprijde ani o minutu pozde. Je mi z toho na zvraceni, jak se chovam. No jak uz jsem psala, Michael me postrcil a v pondeli jdu na konzultaci, snad me to nakopne se konecne vzpamatovat.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Alena - 27/11/2018 19:37

Mam ten pocit protoze vsude ctu..vyhledej pomoc, ale vlastne nevim jak. Tak snad v to pondeli vymyslime nejakou strategii nebo me dotycna navede aspon jin :S

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil MichalB - 27/11/2018 20:16

Aleno, asi vim, co popisujes. Dlouho jsem se motal v tom, ze jsem vedel, ze potrebuji pomoc, ale kde co jakou, jsem nemel tuseni. Dlouhe cekaci lhuty u psychologu a psychiatru a zmatek co a jak, jak ten bludny kruh rozmotat, za jaky konec zatahnout. A tak ubehl dalsi rok v temnote alkoholu. Ne kazdy psycholog/psychiatr vi, co se zavislym clovekem.

https://1url.cz/SMwCh

V České republice existuje telefonní linka důvěry pro alkoholiky a jejich rodiny. Jmenuje se AT (alkoholicko-toxická) linka a její telefonní číslo je 724 307 775. Můžete telefonovat každý týden ve čtvrtek mezi 8-22 hod.

https://1url.cz/ZMwCg

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Lída Závislá - 28/11/2018 21:40

Aleno, někdy člověk pomoc u nikoho druhé nenajde a musí si pomoci sám. Jde hlavně o to, najít ten správný způsob, jak si sám sobě pomoct. Mně to dlouho trvalo, ale pak jsem na to přišla, objevila jsem způsob, jak se zbavit úzkostí a deprese. Tohle se dlouhé roky nepodařilo několika psychiatrům a psychologům, ale nakonec jsem to zvládla já sama. Pak se mi změnil život, nemám úzkosti, nemám deprese, nemám důvod pít.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Alena - 28/11/2018 22:50

A jde napsat, co byl ten zpusob? Ja si tedy opravdu myslim, ze deprese ani uzkosti nemam. To je na tom absurdni,ze jakoby nemam duvod pit (ale asi nejaky v hloubi je nebo co). A ted, kdyz jsem zase nejakou dobu strizliva a ziju svuj "normalni" zivot, tak se tomu skoro i smeju a prijde mi to neuveritelne, ze jsem byla v takovem stavu, kdy jsem pila nekolik dni v kuse. A pak si vzpomenu, ceho jsem schopna kdyz to na me prijde a to me vraci zpatky na zem. Porad se snazim myslet na tu hruz, abych nepodlehla dojmu, ze jsem nad veci. Pardon, ze to tak vypisuju, asi to ostatni "zkuseni" mozna znaji.

Ted zase premyslim, co reknu tomu psychiatrovi, vubec si neumim predstavit, na co se me bude ptat.

A take mam uz diky vam tady kontakt na kolegyni,co by me vzala na sezeni AA, takze super.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil MichalB - 28/11/2018 23:19

_____

Na nic zvlastniho se psychiatri neptaji - jaky mate problem? S alkoholem? Jsou tyto moznosti medikace a tady vam reknu, co nemiste delat - co vas vede k piti. Mate jeste nejake jine obtize? Deprese, uzkosti, traumapata atd. Nic extra to neni :-)
Hlavne nlehat sobe a terapeutovi, psychologovi, psychiatrovo - k nicemu to neni a clovek lze pak jen sam sobe a z njch dela pitomce a oni to stejne vzdy prokouknou :-?

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Ivana - 01/12/2018 11:08

_____

Hlavně nemít strach. Psychiatr v tobě musí vzbudit důvěru, bez ní to nejde. Je to něco jako u zpovědi. Já jsem v roce 2005 našla, díky mé kamarádce, Mudr. Konvalinovou. Měla tolik empatie, že jsem se jí poprvé otevřela a řekla jsem jí vše. Od té doby jsem abstinující alkoholik. Zázračně jsem to zvládla ambulantně. Vzhledem k tomu, že jsem byla v pekle, to byl zázrak. Hodně to bolelo,ale musela jsem chtít já sama. Upřímně, v konečném stadiu je ti všechno jedno. Je ti pořád zle...a ta jedna lahev vína je teprve začátek. Taky jsem tak začínala, pak se báječně spí. Pak už nestačila jedna lahev vodky za den i víc.....Teď jsem na antidepresivech, bohužel....to zanechalo následky, ale žiju....to je hlavní.....bohužel paní doktorka už není mezi námi, mám jinou, ale napojily jsme se na sebe a absolutně jí důvěřuju. Pokud se rozhodneš to řešit, co nejdřív, ať s tebou někdo jde, je to důležitý, kamarádka mě držela v čekarně za ruku,abych neutekla.....

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Tomáš - 24/11/2019 11:48

_____

Ahoj, je to bezmála rok, co jsem se nenapil. Byl jsem na tom hodně špatně.
Přestal jsem sám, prostě jsem se rozhodl, že tenhle rok bude bez alkoholu a bylo to moje nejlepší rozhodnutí.
Uvědomil jsem si, že za všechny problémy, které jsem kdy v životě měl, mohl jen a pouze alkohol. Vždy.

A tak jsem ho prostě odřízl, nedal mu už šanci. Nerozhodl jsem se s ním bojovat, ale prostě ho vymazat ze života. Neexistuje.
Bylo to moje zatím nejlepší rozhodnutí v životě.
Co mi ten rok bez alkoholu dal?

Našel jsem si dobrou práci a poznal v ní nové skvělé lidi. Do práce se těším každý den. Kamrády z hospod jsem vynuloval. Zůstali stále kamarády, když je potkám, pokecáme, ale do hospody s nimi prostě nejdu.

Začal jsem si mnohem víc vážit sám sebe. Fakt, že jsem zvládnul přestat pít (byť zatím jen na poměrně krátkou dobu), mi dodal obrovské sebevědomí, že jsem schopen zvládnout cokoliv, co si usmyslím. Dokážu se bavit s lidmi, nestydím se za sebe, je mi mnohem mnohem lépe na duši.

Naučil jsem se říkat NE, což mi dalo neuvěřitelnou svobodu.

O svých životních prioritách dokážu teď přemýšlet s čistou hlavou. Stanovit si cíl a za tím si jít.

Mám mnohem lepší vztahy s rodinou a lidmi okolo. To břímě alkoholika si s sebou ponesu ještě dlouho a některým lidem budu dlouho ležet v žaludku, ale v tom se prostě nehodlám babrat. Dívám se teď hlavně dopředu, ne zpátky!

Vše je mnohem lepší i po finanční stránce. Nikde nic nedlužím, co potřebuji pro sebe nebo pro blízké si koupím. Peníze, které bych dal za chlast, investuji do sebe jinak. Sport, sebevzdělání, poznávání nových lidí, zážitků. Je to nový svět, který mi jako alkoholikovi naprosto unikal, byl mi cizí.

A nakonec možná to nejdůležitější, zdraví. Neuvěřitelně se mi zlepšila fyzická i psychická kondice. Tělo i mysl se vyčistily. Zvládám věci, které by mě dříve ani nenapadly.

A o co jsem přišel? O NIC. Naprosto o nic!

Všechna takhle pozitiva jsem si napsal na papírek a nosím ho vždy s sebou v peněžence. Když mám chvilku, kouknu na něj a jsem na sebe pyšný. Opravdu.

Držím vám všem, kdo se s pitím perete, palce. Vydržte. Ta odměna za to stojí!

Mám do budoucna spoustu dalších plánů, na kterých pracuji. Cestování, přítelkyně, děti ... Těším se na to všechno už teď. Alkohol by mi stál v cestě. A proto ho na té mé cestě prostě už mít nebudu. Tečka.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Ja - 24/11/2019 12:38

_____

Tomáš,

..."úprimne Ti gratulujem!!!" B) :laugh:

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Tomáš - 24/11/2019 12:57

_____

Děkuji :-)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Dorka - 08/01/2020 15:35

Tomáši, pročítám tu staré diskuze a musím ti napsat, že jsi borec!! Když jsem četla tvůj první příspěvek, tak jsem si říkala, že je to s tebou hodně špatné a tahle proměna, kterou jsi dopsal, je úplně neskutečná. Ať se daří i nadále.

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Tomáš - 08/01/2020 18:44

Děkuju moc, Dorko :-)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Lenka - 11/01/2020 08:14

Tome, paráda. Klobouk dolů. Gratuluji

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Tomáš - 11/01/2020 08:20

Lenka napsal:
Tome, paráda. Klobouk dolů. Gratuluji

Děkuji Leni :-)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Lenka - 11/01/2020 08:43

Vůbec není zač. Fakt upřímně Respekt! Já sama jsem nekontrolovatelný pijan.
Jednou se odhodlala nepit na půl roku. Pak jsem své slabosti podlehla. A i se vrátila k partnerovi-barmanovi.
Nejdřív pití sem tam, pak o víkendech, po nějaké době ob den, pak už průser, zhoršení depresí,spadla jsem ze schodů, napadla člověka... Řekla bych, že jsem se dostala do stavu maniodeprese.
Barman 3 týdny ok a pak denně týden vkuse pod vlivem. Možná z kvartála už hladinkář. Chlast jsem našla schovaný i doma-u něj. Bydleli jsme u něj.23. 12.jsem se šíleně opila. Na Vánoce se to ve mně zhouplo. Ráno jsem po přestěhování do svého bytu hodila do sebe posledního panáka a všechny ostatky společně s dětmi tma vylila.

Barman od té doby chodí za náma. Je prima, když nepije. Ale vim jistě, že to zase přijde. A on to řešit nebude, je přeci v pohodě. No však já to znám. My všichni.
Taky jsem začala znovu, protože teď to zmaknu a budu to korigovat.
No ano, ale jen pár měsíců.
No nic, v záloze mám pořízení pejska namísto chlapa.
Tentokrát jsem stále ve spojení s psychiatričkou a objednaná do adiktoligicke poradny.
Přemýšlím i nad antabusem. To se domluvím v poradně. Já jsem jednoznačně pro.
Děti, já, práce a strizlivost. To jsou mé priority, přes které nejede vlak. Vše ostatní včetně chlapa i s jeho barem, jde stranou.

Moc všechny zdravím.
Jak je na tom Shantal? Ví někdo?

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Tomáš - 11/01/2020 08:57

Zažíval jsem naprosto stejné stavy. Napadal jsem bezdůvodně lidi, ničil svoje zdraví (jizvy po těle už ani nespočítám), utápěl se v depresích.. Antabus jsem taky absolvoval, přechlastával jsem ho a končil bohužel v nemocnici.

Myslím, že je to opravdu o tom, jaký si nastavíš priority, co seš pro ně schopná obětovat a hlavně o sebedisciplíně.

Držím Ti palce. Dej sem tam vědět, jak na tom seš ;-)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu

Vložil Ja - 11/01/2020 09:33

Lenka napsal:
Vůbec není zač. Fakt upřímně Respekt! Já sama jsem nekontrolovatelný pijan.
Jednou se odhodlala nepit na půl roku. Pak jsem své slabosti podlehla. A i se vrátila k partnerovi-barmanovi.
Nejdřív pití sem tam, pak o víkendech, po nějaké době ob den, pak už průser, zhoršení depresí,spadla jsem ze schodů, napadla člověka... Řekla bych, že jsem se dostala do stavu maniodeprese.
Barman 3 týdny ok a pak denně týden vkuse pod vlivem. Možná z kvartála už hladinkář. Chlast jsem našla schovaný i doma-u něj. Bydleli jsme u něj.23. 12.jsem se šíleně opila. Na Vánoce se to ve mně zhouplo. Ráno jsem po přestěhování do svého bytu hodila do sebe posledního panáka a všechny ostatky společně s dětmi tma vylila.
Barman od té doby chodí za náma. Je prima, když nepije. Ale vim jistě, že to zase přijde. A on to řešit nebude, je přeci v pohodě. No však já to znám. My všichni.
Taky jsem začala znovu, protože teď to zmaknu a budu to korigovat.
No ano, ale jen pár měsíců.
No nic, v záloze mám pořízení pejska namísto chlapa.
Tentokrát jsem stále ve spojení s psychiatričkou a objednaná do adiktoligicke poradny.
Přemýšlím i nad antabusem. To se domluvím v poradně. Já jsem jednoznačně pro.

"Děti, já, práce a strizlivost. To jsou mé priority", přes které nejede vlak. Vše ostatní včetně chlapa i s jeho barem, jde stranou.

Moc všechny zdravím.
Jak je na tom "Shantal? Ví někdo?"
Lenka, zmeň (si) prioritu na:

1.triezvosť a Ty,
2.deti,
3.práca... a až potom všetko ostatné... :blush:

Shantal/ka,
...si spokojne krakonošuje vo svojej knižnici... :silly: :P

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Erika - 11/01/2020 10:09

_____

Zdravim ve spolek,
Tomoj moc gratuluju a Lence drzim palce. Bojuj!!! :)

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil Lenka - 11/01/2020 22:50

_____

Díky. Máš pravdu

==========

Re: Chci přestat pít, ale sama to nezvládnu
Vložil krtko - 12/01/2020 01:05

_____

Lenka. Tebe som svoj názor napísal pred pár mesiacmi. Opakoval by som sa, takže radšej nenapíšem nič, aby som si to opäť od teba nezlízol. :laugh:
Ale nech sa ti zadarí.

==========