Strach z recidivy závislosti
Vložil Milan Smolík - 20/10/2018 09:03

Dnes abstinuji 60. den a začínám mít pořád větší strach z recidivy. Kdysi dávno v minulosti už jsem podobnou dobu vydržel abstinovat, ale začal jsem zase pít, protože jsem začal mít pocit, že nejsem alkoholik a mám to pod kontrolou. Podvědomí mi argumentovalo tím, že když jsem tak dlouho vydržel nepít, tak nejsem alkoholik a už bych dokázal pít kontrolovaně. Spisovatel Formánek tomu říká, že k nám mluví náš drak a snaž se nás přelstít. Já vím, že pokud se napiju, budu toho strašně moc litovat, protože skončit to, když sem se dostal tak daleko, by byla hrozná škoda. Přesto mám strach, že mi rupne v bedně. Jak se nenechat obelhat svým drakem?

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Agi - 20/10/2018 09:10

Neposlouchej ho. Prostě se s ním nebav. Ignoruj ho

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Krtek - 20/10/2018 09:44

Myslím, že na to ideš zle. Že si v hlave tým strachom z recidívy, rozmýšľaním nad ňou, tú recidívu privolávaš. Ty sa v tých myšlienkach na recidívu doslova rochníš a to nie je dobré.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil zdenek.dry - 20/10/2018 09:51

..pošli ho dnes do háje a zítra uvidíš,co už.. Nejtěžší alkoholici jsou přesně ti,co řeší to,co ty dnes.Kua dneska si prostě nedáš,bez něco dělat

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Ja - 20/10/2018 11:02

Krtek, píše:
Myslím, že na to ideš zle. Že si v hlave tým "strachom z recidívy, rozmýšľaním nad ňou, tú recidívu privolávaš." Ty sa v tých myšlienkach na recidívu doslova rochníš a to nie je dobré.
M.S.,

...svojím "opakovaným uvažovaním a premýšľaním o prípadnej recidíve a zlyhaní si ju sám aj privolávaš a zhmotňuješ", podobne → ako šaman, ktorý privoláva dážď...
(...toto už aj Krtko odpozoroval.)

M.S.,
"dôveruj si a svoj strach pomenuj a definuj!" B)
(..."vezmeš mu tak vietor z plachiet a ovládneš Ty jeho!")... :)

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Nespoznaný - 20/10/2018 11:59

To je sila, práve som vonku na prechádzke premýšľal o veľmi podobných veciach, a chystal sa napísať že:

Ako tak vidím okolo seba recidívy aj po dlhšej dobe abstinencie (rok, roky), nerozumiem - prečo sa to nestalo mne? Som v niečom lepší? Abstinovať je taká pohoda, možno som nebol závislý keď mi to ide tak dobre? No a to je práve ten zákerný drak vo mne, ktorý trpezlivo čaká. A vieš ty čo, dráčik môj, mám ťa rád aj keď ma chceš zabiť, poďme do lesa na prechádzku. :-)

A ešte iná téma, pamätám raz po záťahu ako som si ľahol a vyslovene ma akoby šteklili nohy že som mal strach že zrazu vstanem a ako námesačný si pôjdem niečo kúpiť, že mi preskočí, našťastie som zaspal a na divné myšlienky je spánok najlepší a už sa to nevrátilo, uff.

A ako na niečo vedome nemyslieť? To nejde. Ale ide myslieť na niečo iné, napríklad niečo v blízkej budúcnosti na čo sa človek teší, povedzme... že si večer pozrie novú časť obľúbeného seriálu, hocičo pozitívne.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Krtek - 20/10/2018 13:41

Možno máš tie obavy z recidívy na základe zlyhaní z minulosti. Odporúčam ti na to zabudnúť. Prestaň počítať dni. Zdá sa, že ťa to len stresuje. Abstinuj 24 hodín, teda dnes.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Josef Háb - 20/10/2018 15:02

... psycholog mi v těchto případech poradil toto. Jít na procházku a opakovat nahlas "odebírám této myšlence energii" .. zkus to.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Ja - 20/10/2018 16:18

Krtek napsal:
Možno máš tie obavy z recidívy na základe zlyhaní z minulosti. Odporúčam ti na to zabudnúť. "Prestaň počítať dni". Zdá sa, že ťa to len stresuje. Abstinuj 24 hodín, teda dnes.
...zacvič si alkojógu:

https://1url.cz/YMeLU :laugh:

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Milan Smolík - 20/10/2018 17:49

Krtek napsal:
Možno máš tie obavy z recidívy na základe zlyhaní z minulosti. Odporúčam ti na to zabudnúť. Prestaň počítať dni. Zdá sa, že ťa to len stresuje. Abstinuj 24 hodín, teda dnes.

Ano, pokusím se ty dny přestat počítat a taky tolik nemyslet do budoucna. Asi o všem fakt moc přemýšlím a to je chyba.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Krtek - 20/10/2018 19:41

Milan ja som mal také recidívy vždy po pár mesiacoch(5-6). Trvalo to niekoľko rokov. Keď už sa mi blížil ten cca polrok začal som mať obavy, kedy to na mňa príde. Tak dlho som čakal až to vždy prišlo. :(Tym neustálym myslením na ňu, som ju doslova privolal. Ja si to dnes vysvetľujem tak, že som už nejako asi chcel vypiť a len čakal na dôvod. A ten sa vždy našiel. Preto odporúčam nejako nad recidívou nepremýšľať. Ak príde craving, tak ho rýchle "vymiesť" z hlavy inou myšlienkou alebo činnosťou. Abstinovať deň po dni. Ale úplne sa tomu počítaniu asi nevyhneš v tom zmysle, že zrejme vieš, od kedy nepiješ.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Milan Smolík - 21/10/2018 08:57

Krtek napsal:
Milan ja som mal také recidívy vždy po pár mesiacoch(5-6). Trvalo to niekoľko rokov. Keď už sa mi blížil ten cca polrok začal som mať obavy, kedy to na mňa príde. Tak dlho som čakal až to vždy prišlo. :(Tym neustálym myslením na ňu, som ju doslova privolal. Ja si to dnes vysvetľujem tak, že som už nejako asi chcel vypiť a len čakal na dôvod. A ten sa vždy našiel. Preto odporúčam nejako nad recidívou

nepremýšľať. Ak príde craving, tak ho rýchle "vymiesť" z hlavy inou myšlienkou alebo činnosťou. Abstinovať deň po dni. Ale úplne sa tomu počítaniu asi nevyhneš v tom zmysle, že zrejme vieš, od kedy nepiješ.

Ano, asi nastal čas, na recidivou přestat přemýšlet. Ze začátku to somozřejmě není možné, ale po 60 dnech už by to jít mělo, zkusím prostě na alkohol, recidivu a budoucnot nemyslet.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Nespoznaný - 21/10/2018 12:49

Ja len dodám, že závislosť nemôže mať recidívu, nakoľko závislosť ani nikdy neodíde.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Gennosuke - 21/10/2018 18:35

Milan Smolík napsal:
Dnes abstinuji 60. den a začínám mít pořád větší strach z recidivy.

Byl jsem na tom uplne stejne. Cas pomalu tikal, dny utikaly a ja byl cim dal tim vic a vic nervoznejsi :-(. Dokonce mi tady tehdy Krtek napsal ze to vypada jako bych se mel brzy spustit... ze si jako hledam zaminku :-).

A tehdy jsem si rekl ze na to jdu uplne spatne. Jsem tezky alkoholik. Nevratne poskozeny, nevylecitelny a s dozivotnim problemem. Neni mi ani 45 a s trochou stesti budu muset jeste vydrzet strasnou spoustu dni. Tohle se proste neda vyhrat, to nejde. Muzu a taky budu proti drakovi kazdy den bojovat a kazdy den se budu snazit skorovat ale prijde (musi prijit) den kdy prohraju. A tak si vazim kazdeho strizliveho dne a snazim se si kazdy strizlivy den uzit jak jen to jde. A kazdy ten strizlivy den beru jako trenink, jako pripravu na to az selzu. Nemyslim na to co bude za tyden, za mesic nebo za rok - prave ted treba myslim na to jak jsem si dneska skvele zacvicil, na to jak jsem prijemne utahany, na to co me zitra rano ceka v praci a na to jak kouzelne vypada za oknem podzimni soumrak. Mozna to bude uz zitra kdy s drakem prohraju... a nebo taky ne... kdo vi...

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Milan Smolík - 21/10/2018 19:21

Gennosuke napsal:
Milan Smolík napsal:
Dnes abstinuji 60. den a začínám mít pořád větší strach z recidivy.

Byl jsem na tom uplne stejne. Cas pomalu tikal, dny utikaly a ja byl cim dal tim vic a vic nervoznejsi :-(. Dokonce mi tady tehdy Krtek napsal ze to vypada jako bych se mel brzy spustit... ze si jako hledam

zaminku :-).

A tehdy jsem si rekl ze na to jdu uplne spatne. Jsem tezky alkoholik. Nevratne poskozeny, nevylecitelny a s dozivotnim problemem. Neni mi ani 45 a s trochou stesti budu muset jeste vydrzet strasnou spoustu dni. Tohle se proste neda vyhrat, to nejde. Muzu a taky budu proti drakovi kazdy den bojovat a kazdy den se budu snazit skorovat ale prijde (musi prijit) den kdy prohraju. A tak si vazim kazdeho strizliveho dne a snazim se si kazdy strizlivy den uzit jak jen to jde. A kazdy ten strizlivy den beru jako trenink, jako pripravu na to az selzu. Nemyslim na to co bude za tyden, za mesic nebo za rok - prave ted treba myslim na to jak jsem si dneska skvele zacvicil, na to jak jsem prijemne utahany, na to co me zitra rano ceka v praci a na to jak kouzelne vypada za oknem podzimni soumrak. Mozna to bude uz zitra kdy s drakem prohraju... a nebo taky ne... kdo vi...

Já bych nedokázal žít s pocitem, že jednou nad drakem prohraju, protože to bych to vzdal hned teď a rovnou do sebe něco nalil. Pro mě by to byla slabá motivace, že teď sice abstinuju, ale jednou se ke chlastu vrátím. Já při každém abstinování věřím, že to bude do smrti.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Krtek - 21/10/2018 20:49

Myslím, že skôr ide o to, nemyslieť na tú recidívu. Čo sa má stať, stane sa. Ale dnes som triezvy a užívam si svoju triezvosť. Čo bude zajtra? Neviem. Čo ak zajtra na mňa spadne lietadlo a ja sa tu trápim zbytočne celoživotnou abstinenciou, teda neviem koľkými rokmi? Milan, tu nejde o plánovanie recidívy. Ale o to nestresovať sa recidívou. Ak príde craving, vedieť správne zareagovať a abstinovať ďalej.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil MichalB - 22/10/2018 00:38

Milane, mozna jsem se na to jiz ptal, ale chodis nekam na terapie (idividualni, skupinova)?

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Milan Smolík - 22/10/2018 06:46

MichalB napsal:
Milane, mozna jsem se na to jiz ptal, ale chodis nekam na terapie (idividualni, skupinova)?

Rád bych chodil někam na AA, ale bohužel na nejbližší AA to mám skoro 100 kilometrů. Jsme hodně daleko od velkých měst a tady na vesnici a dalekém okolí bohužel nic není, nai AA ani psycholog.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil MichalB - 22/10/2018 14:39

Asi nezbyde nic jineho, nez tomu neco obetovat a dojet do nejblizsiho mesta, kde je terapeut, psycholog, AA - proste neco.
Pro mne je tohle hodne dulezite. Nastesti bydlim v Praze, kde tech moznosti je vice. V podstate mi dochazein do Sananimu zachranilo zivot.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Milan Smolík - 22/10/2018 17:59

MichalB napsal:
Asi nezbyde nic jineho, nez tomu neco obetovat a dojet do nejblizsiho mesta, kde je terapeut, psycholog, AA - proste neco.
Pro mne je tohle hodne dulezite. Nastesti bydlim v Praze, kde tech moznosti je vice. V podstate mi dochazein do Sananimu zachranilo zivot.

Asi jo, budu si muset ten čas na to najít, pokud chci na AA chodit. Závidím lidem z města, že to mají po ruce. :cheer:

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Cibulka - 19/11/2018 05:00

Ahoj ludia, padam zas do nejakeho bludneho kruhu. Snazim sa z toho zas von, uz je tu nespavost, stres a zvlastne pocity uzkosti. Necitim sa dobre. Musim s tym zase skoncovat, len to neni moc lachke. Asi od tretej v noci si tu citam, presne viem co sa so mnou deje a co mam robit, len to je nejak silnejsie nez ja.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Cibulka - 19/11/2018 05:12

Vie mi niekdo poradit jak sa dostal z recidivy a zase abstinoval?

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Šantal - 19/11/2018 08:12

Ahoj Cibulko!

Já radit nemůžu a neumím. Jen Tě chci podržet a podpořit, abys to zvládla. Píšu proto, že jsem taky v noci nespala a svírá mě úzkost (dárky, úklid, Vánoce, cukroví atd). Pocit, že nestíhám a nezvládám. Tak jsem se toho lekla (hrozící recidivy na uvolnění) a mrkla sem. A tady tvoje volání. Kočko drž se, nepij, jsem s tebou. To zvládneme!
A zdravím všechny ;-)

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil zdenek.dry - 19/11/2018 08:15

..já jsem to sám málokdy zastavil,musel jsem se nechat zavřít na týden dva,na detox na otevřené oddělení.psychiatrie.Zkus to doma sama,vždy ten jeden den se prostě nesmíš napít,nech si napsat Antabus,běž k obvodnímu,nech se zavést na AA,cokoli,zkus třeba Linku důvěry,taky poradí.Neco dělej

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Cibulka - 19/11/2018 10:05

Diky Šantal, asi aj na mna doliehaju tie bliziace sa sviatky, nic nestiham, vela roboty, a nemala som si minule dat to pivo, to bola velka chyba, odvtedy to neni dobre, necitim sa dobre a mam pocit ako keby moje odhodlanie slablo, z coho mam aj depky. A dnesna prebdena noc, no des. Dakujem velmi za podporu, mam pocit ze som na to neni sama.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Cibulka - 19/11/2018 10:10

Zdenek na AA mam daleko a na Antabus sa ja nemozem dat, ono ja som s tymto tajomstvom nevysla na svetlo sveta a nikdo o tom nevie ze to mam takto. A ani nechcem aby vedeli, bolo o mne zname ze si rada vypijem ale pila som aj doma, tak nikdo nevie celu pravdu.Asi je to aj chyba, lebo nemam s kym o tom hovorit, ale neviem ci by som nasla u niekoho pochopenie. Skor by sa o mna zacali bat a to nechcem, este niekomu pridavat starosti. Asi musim zacat jak hovoris zase den po dni, len mam strasnu krizu, tak to neni lachke momentalne.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil zdenek.dry - 19/11/2018 11:20

..nestrasim Te,byla by to parada,ale uplne sama to dlouhodobe nedas.A ulevilo by se Ti

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Cibulka - 19/11/2018 12:43

Zdenek, ale dam, neboj dam to. Len sa sem tam z toho potrebujem aspon tu vykecat. Ja som v zivote inak velky bojovnik, len si to asi rada komplikujem alebo co :(

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil stef - 19/11/2018 12:43

Ahoj Zdenku, aky je podla Teba najlepsi den v Brne na AAcka ? V Kromci som chodieval na kazde, velmi ma inspirovali, pocuvat ludi, ich pribehy a ake zmeny prisli do ich zivota, a tam bolo fajn, ze som sa mohol aj opytat a tak dostaval odpovede. Cital som aj 12 krokov a 12 tradic, velmi som sa v tom videl. Pred tym som sa citil velmi strateny v zivote, strach uzkost hnev depky pocity nezmyselnosti. Citim, ze duchovna cesta je velmi spravna a velmi dolezita v zivote, i ked nie lahka, ale lahka nebola ani ta predtym. Myslel som si, ze "robit co sa mi zachce", je sloboda, no a take som dostaval i ovocie.
Myslim a citim, ze to je asi naj co mna moze ochranit pred vratenim sa na stare chodnicky a recidivou - takze to je aj moja odpoved k teme.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil stef - 19/11/2018 13:07

Cibulka myslim, ze by si to nemala sama drzat v sebe, ocividne je to pre Teba samu velmi tazke, i ked tvrdis ze si velky bojovnik. Sme len ludia. Podla mna by si mala prekonat svoj strach a byt uprimna. Komunikacia, spatna vazba, davat pocity vonku je dolezite a zvlast medzi blizkymi. Tak sa trapis sama a asi to moc nic neriesi.
Ja som sa tiez velmi bal, dlhe roky som ani nechcel a nevedel sa vzdat. Ale urobil som velmi spravny krok, no a teraz sa skor bojim, aby som sa nevratil :) Takze musim byt opatrny, vyhybat sa rizikovym starym veciam, najst veci nove spravne, pre mna je velmi dolezita aj duchovna cesta, clovek sa ani potom tak neboji vsetkeho.
Prajem Ti aby si nasla cestu.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil stef - 19/11/2018 13:41

---

este 1 vec

Sefka tu bola prave s bombonierov sladkou, tak jej hovorim, ze ooou nemozem drzim dietu sacharidovu.

A ona, ze to je s prichutou alkoholu. Takze taky podpich asi.

Ludia fakt nerozumeju nam.

Ja si pripadam, ako keby som sa vykrapal z vajicka a ucim sa vsetko :) musim byt opatrny.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Gennosuke - 19/11/2018 14:05

Šantal napsal:
Píšu proto, že jsem taky v noci nespala a svírá mě úzkost (dárky, úklid, Vánoce, cukroví atd). Pocit, že nestíhám a nezvládám.

Neblazni! Vzdyt je to nesmysl deptat se a nechat se tyrat uzkosti kvuli takovy s odpustenim pitomosti jako jsou svatky a Vanoce :-(. Darky, uklid, cukrovi - vis co presne se stane kdyz se neco z toho nevydari podle planu? NIC ;) !

A co se tyce Tveho nazoru ze nezvladas tak si prosim dovoluji nesouhlasit :-). Nedavno jsi psala jak se Ti dari a jak jsi uz nekolikaty mesic bez chlastu = TY ZVLADAS! Presneji zvladas to dulezity a to na cem opravdu zalezi.

A nebo to vezmi z druhy strany. Dejme tomu ze je to fakt naprd, mas depky, nestihas, nezvladas, shaneni darku, vlastne se na ty Vanoce vubec netesis... tak proc se neuvolnit a nenapit se. Parkrat si loknes a ono to vsechno bude hned lepsi a veselejsi. Jenze pak to vyprcha a vsechny problemy budou tam kde byly pred tim a Tobe bude jeste mnohem hur a mnohem vic mizerne :-(. To za to fakt nestoji :-(.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Cibulka - 19/11/2018 14:13

Stef, ja uplne rozumiem co mi hovorite aj vyznam toho niekomu sa zverit, nebit v tom sam. Len ja uz som raz zranila ludi okolo seba, nic prijemne. Moja mama sa vtedy velmi trapila to viem. Ked som v mladosti experimentovala z drogami a ked som vedela ze je uz zle som presne spravila to ze som sa jej zverila. Pomohlo to, pomohla mi velmi ale to jak jej to ublizilo, to diky uz druhy krat nie...

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Gennosuke - 19/11/2018 14:14

Cibulka napsal:
Asi je to aj chyba, lebo nemam s kym o tom hovorit, ale neviem ci by som nasla u niekoho pochopenie.

Achjo... kolikrat jsem si tuhle otazku pokladal :-(. Jenomze pak jsem se znovu a znovu presvedcil (i tady na foru) jak blbe obcas dokaze okoli reagovat a jak snadno muze takovy dobry umysl sverit se cloveka jeste vic potopit :-(.

A co se recidivy tyce tak primo tady na foru si muzes pocist o hodne smutnych pripadech tech co to nezvladli. A jake konce to s nimi nabralo :-(. Soustred se na to jak dobre Ti bylo bez piti. Jak se Ti lip fungovalo a kolik jsi toho zvladala kdyz Te neomezovalo neco tak blbyho a stupidniho jako je chlast. A co vsechno muzes jeste zazit a dokazat a ceho muzes jeste dosahnout kdyz se nenechas nicit chlastem.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Šantal - 19/11/2018 15:25

Ahoj Genno! Jó, máš pravdu. Snažím se si to připomínat, že o "tomhle" by Vánoce být neměly. Štve mě, že už teď mě v noci strasej. Vybavuju si, že už vloni se nám tady spíš ulevilo, když bylo PO.
Stává se mi občas v noci, že všechno vidím černě, samé trpké scénáře. Přes den je to pak lepší. Ale neboj se, střízlivost si nedám vzít! Manžel mi donesl velkou kofolu. Ta vychlazená s citronem a kafe to zlepšila ;-)

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Ja - 19/11/2018 16:31

Najdôležitejšie je udržať si nadhľad - ten, pred lapsusom/(zakopnutím).

Recidívu skrátiť na minimum a opäť vykročiť ako na začiatku.

Sklamanie zo seba je devíza nie debakel, pretože každému ukazuje → kadiaľ cesta nevedie.

Z bolesti pomôžu opätovne sa vrstviace triezve dvadsaťštvorky.

Je to víťazstvo ducha nad drogou! B)

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil zdenek.dry - 19/11/2018 17:32

Cibulka,můžeš mít pravdu..ale ono,ve skutečnosti,přihlásit se veřejně k problému s pitím znamená velkou úlevu,jeden z nejlepších kroků,hlavně tím pomůžeš sobě, přiznas to tím i sobě.Neblazni,ono říct,ano mám s tím problém,musím,a chci ho řešit,tak to je si myslím tak čestné a férové,a proboha,co je na tom tak strašného.V dnešní době depresí,lidí co mají problémy se spaním,rozchody,vážné nemoci...Máš obrovskou výhodu,že máš ještě rodinu,čest,funguješ..udělej to,uvidíš.Žádnou starost si o Tebe nikdo dělat urcitě nebude,když to teď budeš chtít řešit,tak jak se to normálně dělá.Nevymlouvej se :)

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Cibulka - 19/11/2018 18:14

Zdenek ja sa nevyhovaram, ja to len strasne nechcem :S

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil zdenek.dry - 19/11/2018 18:53

Já jsem teď chytrej jak rádio,ale dřív jsem to taky nechtěl,to přiznat.Protože jsem se stím nedokázal sam nikdy smířit,chtěl jsem mít ta vrátka v hlavě pořád pootevřená,nevěděl jsem o nich hned v tu dobu ale jasně,že to tak bylo.Rict to o sobě naplno,to je velká věc,hodně z nás,alkoholiků to udělá až už jsou dost v prdeli,o hodně přijdou.Jestli cítíš,že jsi zavisla alpa,tak by mělo být pro Tebe na prvním místě Ty sama,na zbytek se nedívej,nedopusť aby se to dozvěděli tím,že tě budou vozit že záchytek atp.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Cibulka - 19/11/2018 19:06

Tak dufam ze az tak daleko som neni aby ma vozili zo zachytky. Nemam mieru ked pijem a strasne stavy potom ale celkom dobre sa mi darilo abstinovat od jari. Teraz mam len krizu, to prejde. Nechcem robit velke halo okolo seba, a nemyslim ze by to prospelo, skor uskodilo. Sak ja sa to snazim riesit, horsie by bolo keby som si ten problem neuvedomovala a kaslala na to. Pametam si doby ked som v tom najviac lietala, to my bolo vlastne aj jedno kedy a kolko sa napijem. Uz som dobre dievca ;)

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil zdenek.dry - 19/11/2018 19:26

Já vím..tohle období co mas teď,u mně trvalo asi pět let a skoncilo totalni ztrátou kontroly nad pitím,nad tím co potom dělám.A to byly pauzy třeba půlrok.Tak se drz Cibulka,mám Tě tu rád

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Cibulka - 19/11/2018 20:05

Tak dufam Zdenek ze sa tvoje slova nenaplnia, tak kazdy sme iny. Mozno mi to raz pripomenies ;)

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Šantal - 19/11/2018 20:07

Cibulko, už bude líp ;-) viď... To jsou ty stresy, úzkosti a depky při selhání. Tak už to uzavři a jeď dál. Vždyť Ti to šlo, tak tam navaž zase a bude dobře.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Karolína - 19/11/2018 20:14

Ahojky ve spolek,

Šantalko, s těma Vánocema to taky tak mám. Straší mě to v noci, dnes jsem od 4 nespala a přemýšlela, jak vše stihnu. Vloni se nám to moc nepovedlo, nepovedlo se mi vůbec cukroví, manžel do toho přestal na čas kouřit a byl strašlivě nepříjemnej a já se snažila se udržet v akci lahvinkou a doufat , že budu nenápadná před dětma.

Teď jsem s pitím na tom tak, že přes týden nic a v sobotu si víno dám. Už takhle jedu 3 týden a zatím je to dobrý, jen teď v sobotu mi to nějak nesedlo a v neděli jsem byla mrtvá, četla si tady ve fóru a byla na sebe naštvaná.

Tak se držte :) -

Zaro, co Ty?

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Cibulka - 19/11/2018 20:17

Mas pravdu Šantal, cez den sa mi podarilo aj zdriemnut a je mi trosku lepsie. Ide sa dalej, nebudem sa v tom uz radsej pitvat.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil zdenek.dry - 19/11/2018 20:19

Já vím,ale chtěl jsem to sem dát.Že se daří nějakou dobu abstinovat,nic neznamená,to alkoholici umějí dobře

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Šantal - 19/11/2018 20:22

Jojo. My jsme to pochopily. A máš pravdu Zdendo. Tak uvidíme.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil zdenek.dry - 19/11/2018 20:31

..drzim pesti "ako diabol"

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Cibulka - 19/11/2018 21:34

---

pesti pro štestiiii :silly:

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil MichalB - 20/11/2018 08:21

Co to je debilotu s temi Vanoci a unelym stresem okolo? Na co se to pripravujte? Na valku, hlad a bidu??
Co se to vlastne snazite stihnout? Vanoce se smrskly na 24. a 25. a to je vse. Pak uz je hory odpadlu a vyhozeneho jidla.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil stef - 20/11/2018 20:33

---

ja som dnes mal craving zasa, klasika po praci, to som chodil tak 15 rokov, ale zvladol som to nejak, vravel som si, ze 1. mam premyslat nie teraz co, ale co zajtra rano 2. ze ak sa zivot zda nanic alkohol tomu nepomoze iba naopak 3. klam - chvilkove mozno zabavenie a pak len horsie a horsie a by som bol tam kde som bol zas a vsetko zle 4. na 1 i tak by som nesiel a ani nasucho tam, jasne ze by som chcel ist do rana 5. potrebujem sa naucit zit zivot sam so sebou a i ked sa mi zda, ze neni fajn - neutekat od bolesti, ale prijat ju, ono to asi isto neni tak zle a ma to tak byt a ja mozem na tom vyrast, i zo zleho sa da poucit. Ved uz len to je skvele, ze som nesiel pit a ze si uvedomujem i veci co nejak zasahuju do mna a ucim sa ich spracovat a mozno ani take nesu.

Napr, dnes mi akoby doslo, ze nemal by som ocakavat nic od nikoho, a byt sklamany, ale jedine od

seba. Mavam casto pocit ze ludia ma maju niekde. Ci uz tu na fore, alebo na fb sme mali taku skupinu z liecenia, som tam napisal o cravingu dneskajsom a nikto ani nic, videne a tak vsetko, tak som tu skupinu opustil. Proste mam pak pocit aky to ma vyznam, ak to ignoruju, ako aj v tomto vlakne moja otazka na AA, no nevadi, mozno to ajja vnimam zle a si domyslam a pak mi je horsie, ale to je taka intuicia, pak to cloveka odradza na druhej strane

Pekny vecer

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Cibulka - 20/11/2018 21:10

_____

Dik Stef za dobry navod jak na to, ked to na mna pride ;) Myslim ze ludia neignoruju umyselne, ja osobne sem chodim skor citat nez radit, sama sa v tom motam, tak neviem ci by som dobre poradila. Musis mysliet ze kazdy vychadza z nejakej situacie, ci ma toho vela, povie si ze neskor alebo nevie zrovna reagovat atd. Niekdo mozno aj odignoruje. Cloveka to zamrzi ked zrovna potrebuje pokecat ale nemozes si to brat tak osobne. Ja napr. ta celkom sledujem a viem o tebe aj ze si bol na lieceni a to sme si nejak ani nepisali. Mne tiez nie vzdy niekdo odpise. Niekedy spravy dost svoje pocity len napisat a je hned lepsie...

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Gennosuke - 20/11/2018 21:14

_____

stef napsal:
Napr, dnes mi akoby doslo, ze nemal by som ocakavat nic od nikoho, a byt sklamany, ale jedine od seba

A presne tak to je! Bohuzel :-(. Jediny kdo Ti muze pomoct jsi Ty sam. Jen a jen Ty sam to muzes vybojovat.

stef napsal:
Mavam casto pocit ze ludia ma maju niekde.

Tak daleko bych asi nezachazel. Ale co presne cekas? Pomoc? Jakou? Viz. vyse - tohle je boj ktery budes muset cely projit sam. Podporu? Ja treba vnimam jako podporu samotne tohle forum a lidi sem pisici. Uz jen to vedomi ze nejsem sam kdo ma takovy problem a moznost precist si tady pribehy ostatnich a sledovat snazeni ostatnich vnimam jako velice podporujici a poucne.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil zdenek.dry - 20/11/2018 21:25

_____

..Stef,sorry kua,já jsem to nějak ve spechu přešel,ale nevím vůbec,co a jak s ackama v Brnu,nejsem

odtamtud,no,tak tak,klid,hlavně klid..zajdi tam,uvidíš.Ve svých zápiscích z léčebny mám takovouto moji oblibenou větu "Zvolni chlapče,pomalu příteli" Sedí to na mě jak ulitý,byl jsem vždycky hrr,do všeho,pln očekávání atd..To není dobré

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil stef - 20/11/2018 22:17

Dakujem Vam,

to bolo moje nahovaranie, ktore neni spravne, je fajn, ze som otom napisal a po Vasich odpovediach, uz ste ma usmernili :) Dakujem

Cibulka, suhlasim s Tebou je to tak :P Inac este vnimam, ze nesnazit sa ist duchovne tak tieto situacie s cravingom asi zrejme dnes nezvladnem. Ajaj zraaazu tolko veci na sebe vidim co menit, ze az hlava sa mi toci :)

Gennosuke, asi len taky nejaky trosicku pocit zapadnutia, mozno sa to zda a je blbost, a mozno je to dolezite, ale to asi kvoli minulosti, ked som mal v spolocnosti casto pocit, ze tam nepatrim, ze som nejaky vycleneny, iny, ale to cloveka tiez moze upevnit, len nesmie kvoli tomu siahnut po flasi :) Ale zasa ak viem ze to je oki, tak viem byt vpohode i sam

Zdenku, Dekuji, pojdem tam pozret, a to "vsetko hned", to presne mam i ja, co Ti na to pomaha ? Ja sa potrebujem nejak naucit byt v klidku viac, mam aj strach ze by som sa vratil na stare chodnicky, na druhu stranu to aj laka a na 3tiu stranu viem ze to je velmi velka blbost a chcem pokracovat. Plno veci mi vadi a snazim sa menit a pracovat a presne som nespokojny ze to neni hned a pak som v strese nespokojny, ze to este neni fajn. Velmi Dobre, ze si to spomenul, musim na to myslet.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Cibulka - 20/11/2018 22:29

Stef, radsej sám ako v zlej spolocnosti ;) (to len reakcia na to ze si mal casto v spolocnosti pocit ze tam nepatris, pocit vyclenenosti, ties to obcas mavam) clovek sa nemusi snazit za kazdu cenu zapadnut, niekedy je aj lebsie niekam radsej nezapadat, nepatrit :)

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil MichalB - 21/11/2018 00:20

Ja si castokrat vzpominam na:
prochlastal si 5 let, tak necekej, ze po 2 letech budes mit vse tak, jak chces. A tak stale dale chodim na terapie a snazim se zorientovat ve scyh pocit, emocich, davat lidem okoli sebe na jevo sve emoce, pocity, stanovvoat jim hranice atd. a je mi lepe. Ted vysadim pod dohledem AD a uvidim, jak to pujde.

S tm byt v klidu to mame "slozitejsi" ve spouste situaci a tak se s psychiatrem zabyvame vysetrenim na ADHD.
Ted dalsi pprestani s kourenim. Furt mi to nejde prepnout v te hlave, stejne jako tomu bylo dlouho s tim pitim a to jsem to mel 3 mesice skoro bez chuti a potreby kourit.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil zdenek.dry - 21/11/2018 06:36

Stef,na to "všecko hned" mi častokrát a opakovaně nepomáhá vůbec nic.Doba,kdy čekám třeba na sms odpověď od kamarádky(půlden)tak to je někdy utrpení vojaka na fronte pod palbou hadra.To same,kdyz teď čekám na řidičák,má být hotovej snad v pondělí,auto před barákem,..další utrpení,to uz je ale level vězně po roce samotky.Neboj,nejseš vůbec sám.Klidu mi dodává,že žiju,mám dostatek vody a potravy,na kafe, cigára,můžu chodit do práce,pod širým nebem přitom potkávat krásné ženské,můžu strávit odpoledne v knihovně,na bazénu,usmát se na prodavačku,nebo dokonce už i na sebe(častější).Být sám se sebou není pro nás žádná procházka,ted mi to docela jde,klid mi hlavne dala moje poslední léčba,to že jsem za pět minut dvanáct ve svém životě přijal svůj alkoholismus,smířil se s tím

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Šantal - 21/11/2018 09:28

Ahoj všichni! Stefe, tohle máme podobné. Chci taky všechno hned. Dokonalé a lepší a rychle a víc a víc! A pak mě to štve a stresuje. Buď že to neběží dost rychle, nebo že jsem si naložila moc a pak nestíhám. Takže ano - klid!
Jinak Michale k těm Vánocům: máš pravdu.Doma jsme se dohodli,že to nebudeme hrotit, manžel i dcera souhlasí. (Ovšem taky je ale pravda, že se možná ukáže, že najednou bude vidět, že ono se to jaksi "samo" neudělá, že :-) Vánoční atmosféra -výzdoba, úklid, cukroví, zajistit dárky celé rodině atd, což si podle mě oba tak trochu myslej, jsou zvyklí na to. Nevadí. Letos já "no stress" a reklamy ať jdou do ... ..A pokud jim to bude chybět, zapojí se, že :-)

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil MichalB - 21/11/2018 10:36

Santal, ja tomu psychu kolem Vanoc, co si lide na sebe usili nerozumim. Musi se uklizet. Jako co se musi tak nutne uklizet, co neuklizi behem tydne?
Ja mam rad Vanoce, ale takove kde se nikdo nikam nehoni ,nenaria, jak nic nestiha - prace, uklid, peceni aj. V ulicich je vyzdoba, mrzne, v kostelech zpivaji koledy. Napect par kousku cukrovi, par chlebicku neni prece velka prace. A tak nejak si to cele zpomalit, vzit si dovolenou, jet na hory, nebo jen tak courat po lesich a kostelech. A ne s jazykem na veste 24. shanet majonezu a v 17h 24. jeste darky. Kdo by se z toho vseho pak nerozchlastal, ze? :))

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Sochař - 22/11/2018 22:05

_____

No a hlavně, když si vzpomenu, jak v tom dětství vždy rodiče na Vánoce popíjeli a všichni jejich známý a pak s bráchou jsme do toho od útlýho věku vlítli taky a připadalo nám to úplně normální. Piva přes den na Štědrý den, při večeři vína, táta ještě sem panáčka, no, báječně jsme se bavili. Samozřejmě, že i do hádanic o pitomosti. Palk všude ty papírky z dárků a další chlast. a další chlas... Vše upatlaný, ožralý. A kolik let jsem to se všemi známými bral jako normálka, ty svátky, že se tak divoce pije a o Silvestru, to se musí být úplně na káry.
A pak pro změnu jsem asi tisíc let slavil Vánoce s abstinentkou, teda spíš nepijící, protože na ty svátky si trošku toho vína užbrndla, nepíjící ženou teda, ale zato ukřičenou, věčně namíchnutou a posedlou uklízením. Z extrému propitýho dětství a kusu mládí s rodiči, do toho věčnýho peskování a umanutýho uklízení. Občas jsem se tehdy na Vánoce ožral, občas spíš ne, až jsem to pití konečně zasekl bohužel teprve před těmi pár lety, to mi bylo hodně špatně.
Šel jsem pro známé a rodinu do kostela, měl jsem "jenom" čtyři PIVA, STRAŠNÝ NERVY A UDĚLALO SE MI ZE VŠEHO TAK ZLE, ŽE JSEM MUSEL CHVÍLI SEDĚT NA ledovým CHODNÍKU, co se to děje? Co se mi to děje? Vždyť jsem měl jen pár piv, říkal jsem si. Ale asi celej ten alkohol do těla nalezlej předtím se nějak aktivizoval, to se prý alkoholikům nějak může stát. Tehdy jsem si přestal namlouvat, že jsem "jen" ten piják. Seděl jsem tam úplně vyklepanej, troskoidní, nechopnej, vyyděšenej z toho. JAKO STAŘEČEK. Tam to někde začalo, ta touha nepít už nikdy. Nedaří se mi to úplně perfektně, ale je to hodně jiný a o dost lepší.
Každopádně tyhle Vánoce se alkoholu nenapiju. Ani náhodou. Už jsem si tu kalužinku odpornou vyžral a vylemtal předtím. Rozházená psychika, nervy na pochodu, deprese a další hnusy.
Kdepak, tyhle Vánoce budu mít čistý. Všem Vám tady moc přeju, ať se to taky podaří!

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Cibulka - 23/11/2018 05:56

_____

Sochař pekne si to napisal. Spomienky na sviatky mam podobne, len si ma upevnil v rozhodnuti stravit ich z cistou hlavou ;)

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil stef - 23/11/2018 08:15

_____

ahojte, mal som pred vcerom laps, jednoducho som to po praci sam nedal a nemal sancu proti sebe bojovat. Klasika siel som do baru za znamymi a vypil par piv.

Neviem, ako sa k tomu postavit, rad by som to aspon co viac eliminoval take veci. Mi to pride ako dieta, kde clovek neudrzi a zhresi.

Mal by som sa dalej snazit. Doma to ani nepoviem, lebo by ma zabili, som zvedavy, co na to povie

doktor.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Šantal - 23/11/2018 11:07

Ahoj Sochaři! Ahoj všichni...
Vánoce - totožné vzpomínky. Z dětství a i z dospělosti (včetně hádek a oken - co jsem to vlastně dostala za dárky a od koho atd...). Sochaři, plán stejný: letos s čistou hlavou!
No a Stefe, co na to říct. Psal jsi, že ten boj po práci nejít na pivo probíhá. I tipy jak na to vyzrát byly. Bohužel, bitvu jsi prohrál tentokrát. Po léčbě celkem brzy. Nevím co to znamená, snad se budeš držet.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Sochař - 23/11/2018 11:31

Šantalko, my už to prostě víme nasurovo a už do toho nechceme strkat krk, do tý chlastový oprátky. To už tu bylo mockrát, že právě na svátky převažujou všelijaký ty dojetí, vzpomínky a do toho pekelec nervů a nestíhaček, že ta láhev tak jako uvolnila a rozveselila. Jo, před lety to tak bylo. Teď už ne. A čas je jen jedno teď a teď si nedám. I přes svý mimořádný úspěchy na tomto poli /hahaha !/ jako je abstinence delší než rok si tuhle jednoduchou mantru musím teď zas pořád opakovat. Patří to holt k nemoci. Jsou horší věci.

Stefi, třeba mi uniklo nějaký tvoje psaní, ale proč teda nejdeš do Antabusu? Vím, snad od Krtka, že na Slovensku se nepředepisuje, ale patřím k těm, kterým pomohl a pomáhá a zřejmě pomáhat bude. To, že sis přes svoje zapřisáhání dal pár piv a nic děsivýho se nestalo je právě to strašný nebezpečí, to je přece jasný. Tak se drž.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil MichalB - 23/11/2018 13:18

Stef, jasne. Tohoe byl muj scenar. A nakonec z toho byl rok ve tme alkoholoveho oparu ze jtereho bylo zle vsude, kak jsem se podival.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Ja - 23/11/2018 14:35

---

stef napsal:
ahojte, mal som pred vcerom laps, jednoducho som to po praci sam nedal a nemal sancu proti sebe

bojovat. Klasika siel som do baru za znamymi a vypil par piv.

Neviem, ako sa k tomu postavit, rad by som to aspon co viac eliminoval take veci. Mi to pride ako dieta, kde clovek neudrzi a zhresi.

Mal by som sa dalej snazit. "Doma to ani nepoviem, lebo by ma zabili", som zvedavy, co na to povie doktor.
Števo,

"doma → nech Ťa pokojne aj zabijú - to prežiješ!" :ohmy:
..., ale lekár Ťa *lege artis*/(nie vitium artis) aj podľa *najlepšieho svedomia* opäť usmerní "iba" do triezva. (...alebo čakáš za relaps pochvalu?) :silly:

Napraviť sa však musíš sám. Je to Tvoj duel: *opileckého ega s *triezvejúcim bdelým ja.

Ak si hráč, stav si na tú zložku svojho ega/ja, ktorej fandíš! Je TO iba Tvoja voľba!... B)
(Snažiť sa budeš tiež iba Ty!) :P

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Jakub - 23/11/2018 16:57

Antabus, mě to zachránilo život.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Krtek - 23/11/2018 21:21

Štefo, kontrolná otázka. Bol si na nejakom tom A-klube? Alebo si sa na to hrdinsky vykašľal. Dost skoro to prišlo. To si sa už na tom liečení musel tešiť, ako pôjdeš do baru. Veď si si ešte ani nestihol veci vybaliť. To si sa tam nič nenaučil? Alebo si si tam šiel liečiť ten žalúdok? Tvoj problém je v tom, že hľadáš všelijaké skratky k abstinovaniu. No prezradím ti, neexistujú. Je len tvrdá sebadisciplína, tvrdá práca na sebe samotnom.
Čo si vôbec spravil pre abstinovanie od návratu z liečenia? Ako chápem, že samému je doma nič moc. Ale chceš mi nahovoriť, že v Brne sa nedá žiť bez alkoholu? Nedá sa nájsť "niečo" kde sa nepije?

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Gennosuke - 24/11/2018 10:18

---

stef napsal:
nemal sancu proti sebe bojovat.

Klames sam sebe! Samozrejme ze jsi mel sanci - je tolik veci ktere jsi mohl udelat misto piti. Ty jsi se

napit chtel - a nejspis uz davno pred tim nez jsi do toho baru vstoupil.

Ted Te asi nastvu ale nezlob se, nemyslim to zle a nedelam to schvalne. Z toho co a jak pises mam pocit ze jeste nejsi absolutne a nezvratne smireny s tim jak se veci maji. Doufas ze se *NECO* stane. Neco co udelaji doktori nebo lecba nebo zazrak nebo osud... proste ze dojde ke zmene a Ty prestanes mit chut se napit a nekde uvnitr Tvoji hlavy vyskoci velky napis "zavislost vylecena".

Mam pro Tebe spatnou zpravu - nic se nestane. Nikdo Te z toho nevytahne, nic nedokaze jen tak Tvuj stav zmenit. Jediny kdo Te muze zachranit jsi Ty sam. A nestane se zadny zazrak, neprijde zadna skokova zmena stavu... jedine v co muzes doufat je to ze kdyz vydrzis dost dlouho tak kazdy dalsi krok na te ceste bude o neco malicko snazsi nez ten predchozi. Bude to dlouhe, bude to pomale a bude to bolet ale neni to nic nemozneho a da se to zvladnout.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil stef - 24/11/2018 11:05

---

je to asi fakt to ze 1 moja velka silna cast nechce alebo nevie prestat chciet a pak ta cista o ktoru som sa snazil ide do haja. Bojujem proti tej starej ale ona mi neda pokoj pak vyhraje.
Cely tyzden ak prisli chute si hovorim to zvladnem, dnes nie, siel som sa najest, siel som na nakup do zdravej vyzivy, volal s nasimi a pak 1 den si povedal, uz to nedam, ze to je o nicom nuda taky zivot osamely, ze tam sa zabavim, a vtedy uz nic nefungovalo ziaden semafor, ziadna karticka kamos, ziadne chcet ist na aacka, proste chcel som sa ist zabavit v starom style s alkoholom cigami a muzikou ako posadnuty ako urvany z retazi

Pak ked som po opici si uvedomujem, ze akoby to bola zbytocnost, ale len do chvile, kym zas ma to nestiahne.

Ja neviem asi ako mam zmenit sameho seba uplne, to je to ze to nikto nespravi za mna a ani ja sam neviem ist proti sebe akoby dlhodobo.

Proste chcel by som si povedat oki je to hlupost, nicim sa tym, pak som nepouzitelny, su krajsie veci, ale to mi vydrzi do chvile kym zasa nepridu demoni v hlave alebo jednoducho moje ja bez pravidiel v tesnom saku.

Musim skusat dalej, aspon co najcastejsie si nieco zamilovat, sakra nieco musi fungovat i na takeho ako ja

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Lucie - 24/11/2018 11:28

---

krásný víkend, přátelé

tak si tak libuji u vaření , v klídečku, doma, s hruškovým výborným džusíkem.. a najednou mě docela vyděsí BLIK-CVAK-myšlenka, pokušení - nalít si do něj panáka slivovice.. kuwa já to nechápu, tři dny po tom, co jsem blila celé dopoledne po recidivě a říkala si, že po tomhle už nemůžu mít na ten hnus v

životě CHUŤ mi jako otrnulo za tři dny !?? to je celkem v háji.. uvařila jsem si samozřejmě kafe, ale i tak, jako by to na mě číhalo někde vzadu v hlavě.. našeptávač..
mám tisíc důvodů, proč abstinovat, takže jsem se nahodila na tuhle kolej myšlenek.. I tak mě to ale dost nepříjemně zaskočilo :angry: nečekala jsem to rozhodně tak brzo...
minule to přišlo až za cca 4/5 měsíců...
doma evidentně nesmí být vůbec nic - chudáci návštěvy, no...

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Gennosuke - 24/11/2018 11:43

Lucie napsal:
že po tomhle už nemůžu mít na ten hnus v životě CHUŤ mi jako otrnulo za tři dny !??

Tim jsi si vicemene definitivne potvrdila ze se pro Tebe piti stalo problemem a ze uz bohuzel nejsi (a tim padem uz nikdy a do konce zivota nebudes) bezstarostny a spokojeny uzivatel.

PS
Neni to v haji ;-). A jeste dlouho nebude... ale bylo by fakt dobry s tim zacit neco delat protoze jinak se to bude s velkou pravdepodobnosti dale zhorsovat. A je moc dobre ze jsi prisla sem na forum - tady si totiz muzes dohledat spoustu otresnych pripadu kam az se to muze zhorsit...

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Lucie - 24/11/2018 12:04

---

já vím, Gennosuke, díky moc..

ano, už vím, že neumím "kontrolovaně pít".. myslela jsem, že by to mohlo po tom pětiměsíčním detoxu jít...
ale to bych musela mít "klapku" a tu holt nemám :S
no nic, zkusila jsem si, že nepít jde i delší dobu v řádech měsíců,
tak to holt půjde i v řádech let...
zabíjet se nehodlám :P

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil MichalB - 24/11/2018 13:48

Lucko, hlavne to blik cvak muze prijit i po nekolila letech. Me se to ted po dvou letech deje. Na muj vkus az moc casto. A je to hodne neprijemne.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Lucie - 24/11/2018 16:56

Hm... Michale, tak to pak fakt potvrzuje, že člověk z toho není NIKDY ÚPLNĚ VENKU :dry: ..

achjo... no, ale můžem si za to sami.. nikdo nám to do krku nelil..

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Gennosuke - 24/11/2018 18:04

Lucie napsal:
tak to pak fakt potvrzuje, že člověk z toho není NIKDY ÚPLNĚ VENKU :dry:

Bohuzel, zda se to tak byt. Ja mam dnes 2 roky a 215 dni - a behem posledniho pul roku bylo tech neprijemnych a hrozivych momentu krok od selhani tolik ze me to docela desi :-(.

Podle moudrych lekarskych knih by mel byt alkoholik abstinujici +2 roky povazovan za vyleceneho. Nekde je asi chyba protoze ja se citim vsechno mozne jenom ne vyleceny. Ano, drzim se a ukrajuju den za dnem ale jak dlouho se da neco takoveho jeste vydrzet?

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil zdenek.dry - 24/11/2018 18:13

G.stojí ti těch prvních zhruba dvacet minut za to?Nebo takovej jeden večer?Fakt stojí?To snad ne.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Gennosuke - 24/11/2018 18:47

---

zdenek.dry napsal:
G.stojí ti těch prvních zhruba dvacet minut za to?Nebo takovej jeden večer?Fakt stojí?To snad ne.

Toto je racionalni a logicka a samozrejme naprosto spravna uvaha. Problem je v tom ze v okamziku "kdy to prijde" mozek nefunguje logicky a racionalne. Samozrejme ze za ty dva a pul roku se clovek neco nauci - u vic nez poloviny tehle krizovek uz tusim nebo rovnou vim s predstihem ze to prijde a muzu se pripravit. A mam zalozni plany a zalozni plany zaloznich planu :-). A navic jak uz jsem tady psal - ja pocitam s tim ze to jednoho dne prohraju a vynuluju pocitadlo - takovy jsou proste statistiky. Nikdo nemuze vyhravat naporad...

Spis me tak nejak z principu sere ze ta svine zavislost v hlave neni po dvou a pul letech jeste mrtva. A

nejenze neni mrtva, ona to dal a dal zkousi. A nekdy fakt vydesi jak chytre a mazane a jakyma oklikama na to jde :S .

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil zdenek.dry - 24/11/2018 19:22

No jo.Ona nechcipne nikdy.A co jako.Nech to nulovani na zitra,nebo nekomu jinymu

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil pert - 24/11/2018 19:24

No jo, Genno, Ty porád zmiňuješ ty statistiky a mně jsou nějaké statistiky u prdele. V hlavě se mně to nějak seplo a už to neřeším. Provedl jsem se sebou co sem moh a nějak žiju, že to občas přichází s tím neudělám už nic a nějak moc mně to neobtěžuje. Nepočítám dny, žádný den po dni. Nesnažím se vyhnat z hlavy něco co se stalo mou součástí. Je to ta blbá stránka, přijal jsem ji, nejde odstranit. Možná jí někdy taky podlehnu. A třeba ne, je mně to fuk, udělal jsem pro sebe co jsem moh, život plyne, při chvílích si pročítám zde, už nechodím ani k terapeutce, no myslím v únoru jsme skypli a byly to tak tlachy o ničem, jen nám to sklouzlo do politiky... :cheer:

Zkrátka v této mé věci alkoholismu bývají blbé chvíle, to je fakt, ale převažují ty lepší, žádný boj, žádné velké trápení a rok od roku se cítím lehčeji.

Zas vánoce na krku a mám hafo plánů, bez chlastu. A pohoda, celkem.
Pohodu i Vám všem :)

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Ja - 24/11/2018 19:30

Gennosuke napsal:
Lucie napsal:
tak to pak fakt potvrzuje, že člověk z toho není NIKDY ÚPLNĚ VENKU :dry:

Bohuzel, zda se to tak byt. Ja mam dnes 2 roky a 215 dni - a behem posledniho pul roku bylo tech neprijemnych a hrozivych momentu krok od selhani tolik ze me to docela desi :-(.

Podle moudrych lekarskych knih by mel byt alkoholik abstinujici +2 roky povazovan za vyleceneho. Nekde je asi chyba protoze ja se citim vsechno mozne jenom ne vyleceny. Ano, drzim se a ukrajuju den za dnem ale " jak dlouho se dá něco takového ještě vydržet?"
..."každý deň stačí "iba" dvadsaťštyri hodín a zajtra opäť. Zvládneš to - ver si!" B)

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil MichalB - 24/11/2018 19:35

Gennosuke, nevylecis se, muzes byt uzdraveny dozivotni abstinenci a disciplinou.

Lucko, to mas jako s kazdou nevylecitelnou nemoci. Proste to mas do konce zivota a musis se s tim naucet zachazet. Prijdes o ruku, tak se naucis zit jen s jednou a vypesujes si techniky, jak s jednou rukou prezit. To same se zavislosti.

Hlavne se z toho neposrat! :-)

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Karolína - 24/11/2018 20:01

Svatá pravda, Michale.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Agi - 24/11/2018 20:43

Ahojte všichni.. Mluvíte mi tu z duše... Skoro pět měsíců držím, ale zase poslední týdny, jak je toho moc, se myšlenky na chlast vrací skoro pořád. Tak se pokouším zkrátka nenapít. Lezu sem častokrat za den, pro připomenutí a pomáhá to. Zatím. A odháním ty myšlenky, no booože tak si dám skleničku, vždyť o nic nejde... ale vím, že by to do pár dnů byly zase litránky. A cigára jsem teda fakt nedala. Ach jo, jsem strašnej slaboch. Mám dnes nějakou lítostivou :), jsem strašnej chudák :) :). Ale jsem tu stále s vámi!! tak se mějte báječně, a držte se, jinak budu muset pít taky :laugh: :)

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil MichalB - 24/11/2018 21:04

Agi, za me - hlavne se nelitovat a moc prisnosti take skodi. Stejne jako vseho moc skodi :-)
Ad cigara: ja nekouril 3 mesice. Pak jsem udelal tu kravovinu jako kdysi s alkoholem. Zapalil jsem si. A omluvil si to - mam toho moc, tak si zapalim jednu. jiste. Jednu. Blbecku! :-)
A tak si zas dojdu pro champix a znovu a lepe! :-)

Hlavne s tim nijak moc nebojovat, nelamat to pres koleno jinak z toho bude desny debakl a pruser. Myslenky a emoce prichazeji a odchazeji stejne jako lide. Jen to pozorovat, nechat prijit a nechat odejit. Zadny stres.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Maris - 24/11/2018 23:43

Ahoj Agi ahoj všichni.Mam 11 měsíc bez a nemám žádné myšlenky na to, že bych se napila.Už nepřemýšlím nad recidivou ,reklamy v televizi na alkohol mě už taky nerozčilijou.Ani regály v obchodě a pod. Prostě to přešlo,tím jak jsem se rozhodla a co pro to udělala.Nemám na alkohol žádnou chuť,až mě to překvapuje. Už jsem si to tak nastavila v hlavě a někdy přemýšlím jak jsem mohla tak pít a co se stalo,že teď ne.Dostala jsem moudrou radu Nebádej nepřemýšlel proč to tak je .A nezapomeň. Když mám z něčeho nervy zakouřím si.A to nejsem stálý kuřák.A jede se dál.Ráno s čistou hlavou ,to je paráda.Antabus beru pořád. I když občas zapomenu .A k psychiatrovi na kus řeči.Cítím jak jsem se změnila.Jak se moje povaha zlepšila.Jak jsem jistější. A jak se cítím líp.Přeju všem ať se daří.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil MichalB - 25/11/2018 00:10

Maris, to neni o chuti, bazeni. To je proste blik, cvak, zkrat. Proste to prijde, aniz to poradne cekas, pokud se v sobe poradne nevyznas, zaskoci to.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Maris - 25/11/2018 00:20

Michale vím.o čem píšeš,měla jsem to tak předtím. 3 měsíce pohoda a pak najednou šup a běžím.do večerky.Ale teď je to jiné;cítím to jinak,prostě bažení nemám.Co bude nevím a nepřemýšlím.Nepřivolávám si to .Žiju pro střízlivost.Je mu v ní dobře.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil MichalB - 25/11/2018 00:24

Maris, ja ti to rozhodne nerozporuji. Jen popisuji, jak to vnimam u sebe. A zit pro strizlivost je pro mne nesmysl. Strizlivost je prostredek jak prezit a zit normalni zivot se vsim vsudy.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil MichalB - 25/11/2018 01:37

Zit strizlivy pro strizlivost jsem zkousel. Vydrzelo mi to 3 mesice a pak rok v temnote, abstaky, zle a tak porad dokolecka.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Šantal - 25/11/2018 09:23

Pěkné nedělní ráno všem!
Během posledních dnů se mi vybavují úryvky z večírků a oslav a pařeb, které třeba proběhly před 15-20ti lety. Ty excesy, ostudy, no ani některé nelze napsat. A uvedomuju si, že jsem vlastně nikdy neuměla pít, normálně, s klapkou. Fuj, ještě teď se stydím. Asi je to v rámci obranného mechanismu, abych si vzpomněla a ujistila se, proč JÁ pít nemůžu. Snad to na mysli vyvstane i v případě těch zkratů, kdy mi napití se přijde jako dobrý nápad...

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil pert - 25/11/2018 09:25

Podle mně je jedno jak si to kdo v té hlavě nastaví, hlavně že to funguje a cítí se dobře. Strach z recidivy u mně ustoupil do pozadí, objevuje se jen ve snech, velice zřídka a i ty jsou jiné než před rokem, dvěma. Ve všem je vývoj a co se týče blik-cvak- tak může to přijít, jasně i po letech, ale aspoň teda u mně to není tak intenzivní. Vlastně dlouho se nic podobného nestalo. Ve mně se nastartuje nějaký mechanismus, který to zatím vždycky zvládnul. No a do sebe už nehrabu, všeho moc škodí.

Listopad je teď poslední dny hodně depresivní, málo slunce a taky to cítím. Blbých myšlenek se vyrojuje vícero, ale nakonec si udělám nějakou radost jen pro sebe, třeba infrasauna... to byl dobrý nápad :)

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Ja - 25/11/2018 10:28

"Chlast je past!!!" :angry:
(Ať slunce svítí nebo zapadá... , v kterémkoliv období.) :blush:

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Lucie - 25/11/2018 11:37

---

ahoj Šantalko, přesně vím, o čem píšeš ;) B) divoké období, divoké pitky..
myslím, že nejméně s půlkou chlapů v mém životě bych vůbec nespala, nebýt předtím nějaký mejdan :unsure:
na druhé straně si říkám, že už je to fakt dávno a nakonec - aspoň budeme mít v domově důchodců na co vzpomínat :silly: ;)

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Drahoslava - 25/11/2018 11:40

Lucie, hóóódně divoké mejdany. No s tím DD máš recht. :laugh: :laugh: :laugh:

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Drahoslava - 25/11/2018 11:44

Já jsem teď ráda za tu nudu, ten klídeček v duši. Nemusím se už stydět. Sama před sebou ani před nikým jiným.

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Lucie - 25/11/2018 11:53

Drahoslava napsal:
Já jsem teď ráda za tu nudu, ten klídeček v duši. Nemusím se už stydět. Sama před sebou ani před nikým jiným.

jasně, cítím to stejně B)
jen myslím, že se člověk nemá užírat a litovat minulosti... to už stejně nezměníme a chybami se člověk učí B)
honit bycha je blbost, lepší je koukat dopředu

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil MichalB - 25/11/2018 13:27

Bychom mohli 1.1. v 11h vyrazit na nejaky strizlivy vylet do prirody :-)

==========

Re: Strach z recidivy závislosti
Vložil Lída Závislá - 28/11/2018 22:54

Drahoslavo, já v poslední době zjišťuji, že ta nuda, které jsem se donedávna tolik bála, není tak strašná. Dokonce si tu nudu občas i užívám.

==========