

## Nehledat to špatné

Vložil Zara - 02/07/2021 01:30

---

Ahojky,

vracím se sem skoro po 3 letech, kdy se v mém počínání moc nezměnilo. Doufala jsem, že se mi podaří vyhrát nad alkoholem, ale nestalo se tak. I po těch 3 letech, co jsem se tu poprvé objevila, každý večer končím s lahví vína. A každé ráno se probouzím s výčitkami a přesvědčením, že to změním... Mám chvíle, kdy jsem přesvědčená, že to zvládnou, vydržím pár dní nepít a pak se to zase zlomí... Nevím, jak to zlomit... Chci přestat, ale je to silnější.... a pro rýpaly, kdyby mi to bylo jedno, neměla bych potřebu sem psát....

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Erika - 02/07/2021 10:24

---

Ahoj Zara,  
Snad nebudu rýpal.  
Pomoc psychologa a nebo AA nezabiraji?  
Co antabus??

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil MichalB - 02/07/2021 12:36

---

Me zafungovalo, ze jsem s tim prestal bojovat, prestal chtit to nejak zlomit. Boj stoji moc sil a vysileny alkoholik jich moc nema. Pak prisel takovy klid - no, jo, vzdyt ja s tim nemusim bojovat. Pak jsem si to cele tak nejak pripustil = podivat se pravde do oci. Udelalo se mi psychicky zle, zavola jsem x lekarum. Vzali me hned druhy den, antabus, terapie, skupiny a tento podzim to bude jiz pet let bez alkoholu. Ne bez chuti na ne nej nebo ze by se mozek neprihlasil, ale da ser s tim zit normalni zivot bez nejakych omezeni. Chodim do hospod, do spolecnosti, kde piji - je mi to neprijemne a tak se moc douho nezdrzim. Opili lide mi nejdo k pleti asi jako odnaucenemu kurakovi smrdi cigarety.

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil René - 03/07/2021 16:54

---

Zaro, udělala jsi první krok...uznala jsi svou bezmocnost nad alkoholem,Tvůj život se stal neovladatelný...další kroky které Tě čekají najdeš v AA...chod', poslouvej a uvidíš...Funguje to...Hodně štěstí a sil...

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Karolína - 04/07/2021 21:03

---

Ahoj Zaro,

psaly jsme si tu tenkrát spolu :-).

Já také neabstinuji, ale nebojuji už s tím. Mám dny, kdy to jde samo, řeknu si, tenhle týden nepiju a nepiju. Nemyslím na to, neřeším to.

Pak jsou tu víkendy, tam je to horší a dny, kdy si to prostě dovolím. Našla jsem nízkoalkoholové víno, koupím si sedmičku a ta prostě musí stačit.

Postupně se můj vztah k alkoholu uvolňuje, už nemám křeč, že všechno musím vypít, jinak se nejde spát.

Zase napiš.

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Leoš - 04/07/2021 23:09

---

Ahoj taky doporučuji aa měl sem tu možnost se s ní a teď setkat a paráda. Budu se snažit s nemá být co nejvíc v kontaktu až budu venku. Momentálně bojuju první měsíc v léčebné a zatím můžu říct že jen dobrý že už sem tu měl být dávno ale uvidíme co přinese život venku

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Inka13 - 07/07/2021 16:01

---

Ahoj Zaro, taky mi vadí některé rýpavé příspěvky, ale už jsem se tohoto fóra načetla tolik, že je začínám ignorovat.

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Inka13 - 07/07/2021 16:02

---

Možná to je cesta jak píšeš Kájo a MichaleB, že já pořád "bojuji" neustále na to myslím, chvílemi se mi daří lépe, pak zase jakoby na truc to toho spadnu. Výčitky atd. zkusím se nad tím zamyslet.

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Karolína - 08/07/2021 20:37

---

Inko, já jsem na to také pořád myslela. Jestli je víno doma, když ne, tak kam pro něj půjdu a kolik ho koupím. Neustálý kolotoč v hlavě.

Ale přestala jsem s tím bojovat, hlavně, když tu jelo "kravské" vlákno. Dařilo se mi celkem dlouho, asi 2 měsíce nepít a ono je to jaksi ohladilo. Neříkám, že na to nemyslím vůbec, ale je mi celkem šumák, jestli víno mám, nebo ne, přes týden určitě.

Držím palce :-)

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Inka13 - 13/07/2021 16:02

---

Karolínó, tak to je prima, že se ti to takto podařilo.

Zatím opravdu bojuji, jenom o víkendu jsem si kupodivu díky nabitému programu až do večera nevzpomněla, to se mi už dlouho nestalo, nabitě a pěkné dny končily večer stejně jako ty opačné. A já jsem hlavně večerní pijan - uvolnit se, usnout...

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Karolína - 13/07/2021 20:25

---

No, to já taky. Přes den bych nedala ani lok. Dříve, třeba na dovolené, jsem si dala drink, nebo pivo na kolech i odpoledne, ale začalo mi to vadit. Taková ta oblblost, tupost, prostě, to, proč to dělám večer, když je vše hotovo.

A jak jsem psala v příspěvku výše, nikdy není vyhráno. Mám teď díky prázdninám spoustu času a cítím, že se mi to zase vymyká.

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil MichalB - 13/07/2021 20:48

---

Tak zatahni za brzdu ;)

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Erika - 14/07/2021 06:55

---

Karolino, s alkoholem to je jako s drakem.

Zbyde-li drakovi jen jedna hlava = pít o víkendu.

On je ten, který vas vztah ridi.

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Edna - 14/07/2021 09:00

---

Eriko, přesně s tím stále bojuju. Nenechat si jednu hlavičku v pozadí "na horší časy".

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Ja - 14/07/2021 10:05

---

Edna, píšeš:

"Eriko, přesně s tím stále bojuju. Nenechat si jednu hlavičku v pozadí "na horší časy".

..."alias \*zadné vrátka\*, jinak povedané: \*hlavu HYDRY\*!!!" :angry:

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Zara - 25/07/2021 22:00

---

Ahojky Eriko,

moc děkuji za Tvůj příspěvek. AA jsem zkoušela dříve, bylo to moc fajn, ale odstěhovali jsme se a teď mám AA nejbliž 40 km, na to jsem upřímně pohodlná. Ale to neznamená, že se k tomu nedopracuji, protože vím, že s tím musím něco dělat. A pokud člověk chce, vzdálenost nehraje roli, stejně tak, jako ve vztahu...

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Zara - 25/07/2021 22:04

---

A psychologa jsem též zkusila tenkrát, před třemi roky, pak jsem vše hodila za hlavu. Antabus jsem nikdy nezkusila a ani mi ho nikdo nenabídl... Ale myslím si, že je to první krok, kterým bych se měla vidat.... Mám pocit, že ztrácím půdu pod nohama...

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Zara - 25/07/2021 22:07

---

Miši,

smekám před Tebou... nedokážu si představit jít posedět s přáteli a nic si nedat... tohle mám vyřešené, nikam nechodím, ale stejně večer před spaním si naliju a piju, dokud necítím, že chce tělo spát... pak

---

odložím skleničku, ulehnu a spím.... Někdy se probudím s výčitkami a říkám si, teď nastal ten čas, dopoledne jsem plná výčitek a k večeru už přemýšlím nad tím, co si naliju...

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Zara - 25/07/2021 22:12

---

René,

děkuji za podporu, ale tohle není můj první krok... ten přišel před 3 lety a nepomohl... pamatuji si, jak mi v AA říkali, že tam nepatřím a já už tenkrát volala o pomoc... tenkrát jsem měla pít pod dozorem, teď sice taky ještě mám, ale tak nějak cítím, že se to brzy může zlomit... přeci jen, už piji několik let...

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Zara - 25/07/2021 22:26

---

Ahojky Karolínko,

děkuji moc za Tvůj příspěvek, zároveň si vážím Tvé upřímnosti. Já bych též ráda šla cestou menšího množství alkoholu, ale nedaří se mi. Mám pocit, že čím víc se snažím nepít, tím je to horší. Když se fakt kousnu a dám si pauzu, několik dní, pak mi má hlava říct, že si přeci můžu dát trošku a pak je z trošky ještě víc, než jsem pila standardně, než se to srovná. Někdy si říkám, že by pro mě byla třeba svěřací kazajky.. Zkoušela jsem i cestu bezalkoholového vína, ale ani to nepomohlo... Vážně si nevím rady...

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Zara - 25/07/2021 22:29

---

Ahojky Leo,

moc moc Ti držím pěsti, aby jsi vše zvládl. Já nemám odvahu jít do léčebny, stydím se před svou rodinou i dětmi.... Ale jestli s tím vším něco neudělám, stejně mě to jednou dožene... Ty jsi dál, došel jsi do léčebny, určitě to zvládneš... Drž se, chlape :D

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Zara - 25/07/2021 22:34

---

Inko,

nevím, co by nám pomohlo. Myslím, že pocit snahy je fajn, ale nestačí... Ale na druhou stranu, než se ani nesnažit... Někdy i malý krůček může být velkým krokem... Nevím, co nám může pomoci, kdybych to věděla, nepíšu sem... A tak moc bych si přála to vědět.. A přála bych to všem, co s tímto problémem bojují...

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Inka13 - 26/07/2021 07:57

---

Zaro,

já jsem byla na velké oslavě v sobotu, jako řidička. nejdříve jsem jim záviděla, že můžou pít, ale postupem času, mi to tam začalo smrdět (a v autě to potom byla ještě velká krize ... než jsem je odvezla), každopádně jak se postupně opíjeli a někteří teda opičku měli fakt trapnou, tak jsem si říkala, panebože díky, že dnes nejsem mezi nimi a dnes se prostě opět nenapiju.

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Inka13 - 26/07/2021 08:00

---

Zara napsal:

Inko,

nevím, co by nám pomohlo. Myslím, že pocit snahy je fajn, ale nestačí... Ale na druhou stranu, než se ani nesnažit... Někdy i malý krůček může být velkým krokem... Nevím, co nám může pomoci, kdybych to věděla, nepíšu sem... A tak moc bych si přála to vědět.. A přála bych to všem, co s tímto problémem bojují...

Díky Zaro, já jsem včera odkrouhla 10. den bez alkoholu. Ano, pořád jsem si jen přála a snažila se a jeden den ráno jsem si řekla, že to udělám, dnes se nenapiji a to si teď říkám každé ráno. 10 dnů je nic, já vím, ale den po dni je snazší tu situaci zvládat, vždy se jedná jenom o jeden den.

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Karolína - 26/07/2021 21:42

---

Ahojky všem,

o víkendu jsem zase hledala , googlila vše o alkoholismu. Jasně, všechno to už vím, mám načtený a je třeba jen vydržet. Ale moc se mnou zarezonovala jedna věta a to, že takový to " proč bych si dnes nedala, vždyť si to zasloužím ", těžkej, den, prima den, trable, radost, prostě ty všechny důvody a výmluvy, to je ta psychická závislost, o které se také píše. Já jsem se vždy upínala k tomu, že se mi netřesou ruce, neválím se v příkopu, normálně funguju. Ale pak mě vžd dostane jupí, to byl dneska bezva den, tak se odměním, nebo to to stálo za h..no, to chce povzbuzení. Uspokojení tzv.

odměňovacích center v mozku. To je ten převlečený bubák.

A to je potřeba mít na paměti :-).

Já dnes třetí den a jak psala Agi, je čím dál těžší to stopnout a nepít. Držte se všichni.

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Edna - 27/07/2021 06:09

---

Kájo, myslím na tebe, kdyžtak písni.

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Inka13 - 27/07/2021 08:55

---

Karolína napsal:

" proč bych si dnes nedala, vždyť si to zasloužím ",

To je přesné, tyhle myšlenky jsem měla a mám je i teď, snažím se odměňovat jinak, ale stále to není ono, alkohol má rychlý účinek, odměna přichází do pár minut.

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Edna - 27/07/2021 10:19

---

Dámy, když je mi nejhůř, vzpomenu si na toto. Zažila jsem to ve věku 30 let, po zánětu ucha, cca 3 měsíce...

Ať je to jak je to, bažení je hnus, ale může bejt i hůř.

<https://www.nasagel.cz/z-nemocnic/dopravni-zdravotnictvi/1404-usni-selest.html>

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Edna - 27/07/2021 10:21

---

Kdybych tehdy znala alkohol, utekla bych před tinnitem k čemukoli. Ale neznala jsem, takže den po dni, nohu před nohu a tak.

Kráčíme dál, musíme.

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Inka13 - 27/07/2021 11:28

---

Na to téma jsem poslouchala rozhovor nedávno s cestovatelem Ziburou, to je mazec ten tinnitus. Máš pravdu, alkohol lze odříci tady a teď, ale ten šelest je věc, kterou vlastní vůlí neovlivníme.

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Zara - 28/07/2021 23:24

---

Inko,

jsi úžasná, 10 dní pro alkoholika je jako věčnost... Za mě 1 den je úspěch a pak jen děkovat za další takové ráno, kdy se člověk probudí s čistou hlavou. Moc Ti fandím a věřím, že vše zvládneš... A přesně, jak jsi psala, pokud člověk nemá možnost pít a ostatní kolem pijí, ne vždy to je hezký pohled.... Co pak musí prožívat Ti, co vidí pravidelně nás? Já stále sbírám sílu a odhodlaní přestat, nedaří se mi...

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Zara - 28/07/2021 23:36

---

Káji,

jako bych četla své myšlenky. Něco se mi povedlo, je potřeba to oslavit, něco se pokazilo, je potřeba zapít žal.... A pořád dokola..... Přitom vím, že pití není řešení.... Mám tu tolik knih, které bych si ráda přečetla, tolik věcí, které bych chtěla dodělat a přes den na ně není čas... a když už by čas byl, večer, sáhnu po láhvi.... Byla jsem vždy aktivní a teď? Nedělám nic...

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Zara - 28/07/2021 23:47

---

Edno,

netušila jsem, že nějaká taková nemoc existuje a přiznávám, musí to být peklo. Před šelestem nikam neutečeš, nevyspíš se z něj, nepotlačíš ho a nezastavíš.... Nemáš možnost rozhodovat o tom, co bude dál..... Psala jsi, že to trvalo 3 měs., jak jsi ten šelest nakonec porazila? A co bylo vlastně spouštěčem? A už máš klid? Zajímá mě to...

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Zara - 29/07/2021 02:09

---

Káji,

procházela jsem svou historií tady a musím napsat, že před Tebou smekám, jak jsi tu dlouho. Jsi skvělá, že se snažíš a děláš vše proto, aby jsi svůj život změnila a pomohla nejen sobě, ale i ostatním, co sem zavítají.

Prošla jsem si pár starých příspěvků a našla zde část jednoho, který nyní trápí mě....

Tenkrát jsi mi psala.....

"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...."

Já se pokusila nedávno běhat, skončila jsem poté, co mě začalo bolet v okolí pravé strany žeber. Nejprve jsem si myslela, že jsem "to" přepálila, ale bolest trvala 3 dny. Pročítáním starých příspěvků mi došlo, že šlo pravděpodobně o játra....

---

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Karolína - 29/07/2021 08:15

Ahoj Zaro a všichni,

no, jsem tu až pár let :) , ale raději bych už psala z pozice toho, kdo to už konečně pochopil, zvládá to, je za ním vidět kus práce. Já to všechno vím, ale pořád se ještě snažím sama sebe přesvědčit, že to půjde kontrolovaně. Pořád si dávám nové a nové termíny, odkdy už konečně začnu naostro. Pak to jde pár dní a přijde ta odměňovací potřeba a je to v háji.

Snažím se odměňovat průběžně i jinak, ale prostě selžu. Večer dám sedmu až litřík vína, pár dní v tom jedu a pak to zase zkusím utnout, jako že to už bude ono. Zase pár dní.....a pořád dokola, jak u blbejch :) , klasický vzorec.

Ale jsem vděčná za ty dny "bez", aspoň to je posun, dřív jsem pila každý den.

A ono to takhle není jenom s alkoholem, takhle prostě fungují drogy a závislost na nich ( co jsem četla na facebooku v jedné skupince, kde lidé jedou v leččem, funguje to stejně)

Držím moc palce a piš :)

---

## Re: Nehledat to špatné

Vložil MichalB - 29/07/2021 08:29

Karolína, urcite. Lide take zacinaji hubnout, behat, chtit menit svuj zivot a zaciname stale dokola, hledame vymluvy, odsouvame, pokus, omyl, oprava .. Se musim vzdy od srdce zasmat, kdyz mi nekdo vypravi, jak ma rad svobodu a nezavislost. Takove kecy! Zadnou svobodu nemame, jsme ovlivnovani miliardami bunek a ty maji ruzne potreby od jidla pres lidske vztaaj az napr. po spanek a nerozduji se svobodne, zda cci jit nebo nechci jit na wc/totaletu. Jedina svobodna vule je v tom, ze se muzme rozhodnout jake rozhodnotu v dane situaci zaujmeme.

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Erika - 29/07/2021 08:35

---

Ahoj Karolínó,

vím, že říkáš - píšeš, že Tě kritika sráží. Nechci být rýpavá, ale jsi tu už nějaký ten pátek. A jedeš furt ve stejných kolejích. A furt to nevychází.

Není čas zkusit to nějak jinak?

Třeba s terapeutkou nebo s AA.

Jedeš furt dokolečka, furt stejně, podle mě furt špatně.

Přirovnala bych to k tomu, že neustále zkoušíš, i když víš, že tak to nepůjde, upíct chleba bez kvasnic.

Co kdyby to fakt někdy vyšlo. Ale bez těch kvasnic to fakt nejde.

A u Tebe bez nějaký změny to taky nikam nevede.

Promiň :(

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Inka13 - 29/07/2021 09:33

---

Zara napsal:

Mám tu tolik knih, které bych si ráda přečetla, tolik věcí, které bych chtěla dodělat a přes den na ně není čas... a když už by čas byl, večer, sáhnu po láhvi.... Byla jsem vždy aktivní a teď? Nedělám nic...

To je přesně ono, bývala jsem kdysi aktivní a teď jen něco načnu a nedokončím. Těším se z práce až večer budu čist, běhat cokoliv a ne vždy to dotáhnu do konce. Tohle všechno nám alkohol bere, obírá nás o čas a ten máme vyměřený. 15 let mi vzal, zpátky už to nevezmu, ale budu se snažit aby mi nevzal dalších 15 či více.

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil MichalB - 29/07/2021 09:48

---

Ono to snazeni se je takove delani neceho na pul. Proste jit a udelat to, co clovek chce. Snazim se prestat pit a prestal jsem pit. To je rozdil ;).

Erika, pokud je kritika psana a brana jako vecna krtika, nikoliv ta, ktera ma druheho srazit, urazit, pak je prece vse v poradku a dotycne/dotycnemu to naopak muze pomoci sundat ruzove bryle a podivat se pravde do oci.

=====

## Re: Nehledat to špatné

---

Vložil Erika - 29/07/2021 09:51

---

Michale,  
snad jo. :cheer:

---

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Inka13 - 29/07/2021 12:56

---

Inka13 napsal:

Karolína napsal:

" proč bych si dnes nedala, vždyť si to zasloužím ",

To je přesné, tyhle myšlenky jsem měla a mám je i teď, snažím se odměňovat jinak, ale stále to není ono, alkohol má rychlý účinek, odměna přichází do pár minut.

Takže jsem se včera "odměnila". Našla jsem doma víno, které nám před časem dal táta, odměním se - dám si jednu skleničku... otevřela lahev a skleničky byly 3, zbytek jsem dnes ráno raději vylila. Já věděla, že nemám moc juchat z počátečního úspěchu. Dnes tedy začínám znovu. Nicméně už vím, že to jde i bez alkoholu. Doma už žádný jiný alkohol není, na tuhle lahev jsem úplně zapoměla a našla ji při úklidu špajzky.

Zítřka odjízdim na 3 dny do končin, kde není ani signál ani obchod, dobré prostředí pro nový začátek, s sebou povezu akorát proviant.

Tohle se mi tady na fóru líbí, že si tady nelžu sama sobě ani vám spolubojovníkům.

---

## Re: Nehledat to špatné

Vložil MichalB - 29/07/2021 13:01

---

Hlavne nebojovat. To stojí moc sil a nakonec je stejne plac a boleni ;).

---

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Inka13 - 29/07/2021 13:27

---

MichalB napsal:

Hlavne nebojovat. To stojí moc sil a nakonec je stejne plac a boleni ;).

Ano, já vím, nebojovat, jen jsem nenašla to správné slovo a spolubojovníci mě napadli jako první :-)

---

## Re: Nehledat to špatné

Vložil MichalB - 29/07/2021 13:57

---

Nejspis jsem to napsal spatne. Klidne at si nekdo bojuje od rana do vecera :) Me to nefungovalo a byla to dlouha a trnita cesta lemovana odrikanim a narkem :D

Ale hlava je chytra. Snazi se smazat stare jizvy v podobe deliria, vztahu apod. a obcas mi soupe myslenky: vole, tak si das jedno pivo po ceste kolem reky. Dyt o nic nejde. Na zizen je pivo nej, no ne? .. Jo? Jedno pivo, jo? Hahaha a to se snazis namluvit komu, ty pako? Tak jo. Das si jedno pivo a co dal? Proc pivo a ne vodu? A proc jedno a ne vic a nebo vic a ne jedno? Odmena, jo? A za co? Tak si kup neco sladkeho. Hele, ty hlavo, me chces zase vojebat, dostat se k poradnemu slehu dopaminu z chlastu a ejchuchu, co? Zneme, to uz tady bylo. Pak se zasmegu sam sobe, koupim si vodu a jdu dal. Takhle to vypada k smichu, ale jinak je to takove peklicko po zbytek zivota. Furt to bude sedet na rameni a cihat na prilezitost :D

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Erika - 29/07/2021 14:05

---

Michale, ja se rvala jako das  
Od rana do vecera, hodinu po hodine.  
Samo mi to fakt neslo. :dry:

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil MichalB - 29/07/2021 14:48

---

Erika, samozrejme ze to nemuze jit samo. Samo se nikdy nic neudela. Ale rozdil vidim v tomto:

- bojuju - od rana do vecera me honi chut na pivo, alkohol, cigarety, drogy. Nakonec tu urvu a odolam a jdu spat vyrizenej a zejtra znova a pak znova a znova.

- nebojuju - proste jsem prijal veci tak, jak jsou a resim, jak je delat jinak a lepe. Jsem alkoholik, tak to je a jinak to nebude. Tak si rikam, odloz to tema, nezmenis to. Presmeruj energii a pozornost na neco jineho - jina vypln casu a prace na sobe a ze je toho casu najednou hodne, kdyz clovek prestane fetovat - to neni pro kazdeho. To je prace na cely uvazek :D.

Ja do dneska nevim, co se stalo. Jedno rano bylo jako kazde jine, kocovina, tedy spis uz abstak. Problil jsem noc, pot, zle od zaludku, bolave svaly, cele telo defacto zhuntovane, jakoby zmlacene v boxerskem ringu. A to neco zapricinilo, ze jsem si rano nedosel v kreci do obchodu pro par rannich piv na spravenou, ale odjel jsem do prace a po obede sel resit doktory, vysetreni, antabus, psychiatrii, terapie a za dva dny jsem sedel tam, kam jsem v tu dobu patril :)) Ale opotil jsem se pekne, nez ubehlo tech par dni k terminu prvnj terapie. Mel jsem strach, ne ze ne.

Terapeutova otazka: a co bylo tentokrat jinak, ze si si nesel pro pivo?

Ja: nevim, do dneska na to neznam odpoved.

---

=====  
**Re: Nehledat to špatné**

Vložil Erika - 29/07/2021 15:03

---

Jasne Michale,  
takhle napsano, krasne popsano, souhlasim se vsim. :laugh:

=====

**Re: Nehledat to špatné**

Vložil Edna - 29/07/2021 16:11

---

MichaleB, skvěle vystižené, díky.

=====

**Re: Nehledat to špatné**

Vložil Zara - 29/07/2021 20:58

---

Inko,

jak já Ti rozumím. Nejhorší je fakt vědění, že je doma nějaká zásoba. Člověk si může 100 přes den říct, že si večer tu lahev neotevře a pak přijde večer a první myšlenka ho zavede přímo ke zdroji. Mít doma sucho je počátek k úspěchu, tak to vnímám já. Když doma nic nemám, tak jsem na sebe sice večer naštvaná, ale ráno se cítím fajn a jsem na sebe pyšná. Moc Ti přeji, ať vše zvládneš :)

=====

**Re: Nehledat to špatné**

Vložil Zara - 29/07/2021 21:11

---

Miši,

proč se tak bráníte slůvku "bojovat"? Furt lepší "bojovat" než nedělat nic.... S nemocí taky lidé bojují, i o lásku někdy bojují, se svými strachy bojují.... Nebo tím myslíš, že to má člověk přijmout? Já přijmula fakt, že jsem alkoholik, ale jak jinak to změnit? Ano, přestat pít, ale tomu se mé já brání, takže pak se jedná o vnitřní boj. Je to jako 2 osoby v jedné hlavě, ta jedná našeptává, napij se, uvolníš se a ta druhá říká, nepij, zítra budeš mít víc energie a bude Ti fajn. .

=====

**Re: Nehledat to špatné**

Vložil Zara - 29/07/2021 21:22

---

Miši,

tento příspěvek jsem četla poté, co jsem Ti psala o boji... Vidíš, i Tobě našeptává hlava, co dělat či nedělat a ty svádíš boj.... Proč to nejde jednoduše, prostě říct si, co si dám, vodu nebo pivo, no přeci vodu, na pivo nemám chuť. Proč nám v té hlavě zůstávají ty myšlenky a chutě, vzpomínky, proč... Chápu, když nás ovlivňuje závislost, ale když jí zvládneme, proč nás stále pokouší a našeptává?

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil MichalB - 29/07/2021 21:35

---

> Furt lepší "bojovat" než nedělat nic....

To by se dalo rozporovat ;) Nekdy nedelat nic, je lepsi nez neco, co vede ke zhorseni situace.

> Nebo tím myslíš, že to má člověk přijmout?

Ma, mel by, muset - opatrne s temito slovesy :)).

Zkusenost je takova, ze bojovat s cimkoliv stoji spoustu sil a navic hrozi, ze ten boj prohrajou. Uz je ta myslenska - co kdyz to prohrajou smeruje mysl a pozornost smerem, ktery mi nedela dobre. A z toho mi vyslo, ze je jednodussi veci/vsechny prijimat tak, jak jsou, jak prichazeji. Ze to tak proste je. Hodne se mi tim zivot zjednodusil. Obcas teda neni kompatibilni s okolim, ale me je takhle dobre :D

> Já přijmula fakt, že jsem alkoholik, ale jak jinak to změnit?

No, to prece nezmenis, ne? Alespon ja mam za to, ze u sebe stav alkoholik nezmenim. Vylecit se to neda, lecit ano, tak se lecim.

> Ano, přestat pít, ale tomu se mé já brání, takže pak se jedná o vnitřní boj.

A to mi přijde nebezpečné a může to dopadnout špatně. Teda má zkušenost, že se mnou to dopadlo špatně při takovém způsobu uvazování a vnitřním boji. Chci pít, ale nechci ty problémy okolo.

> Vidíš, i Tobě našeptává hlava, co dělat či nedělat a ty svádíš boj.

.. :) :) Ja nikde netvrdil, ze jsem rovnej jak latka a vyzivanej jak mnich :) Jsem jako kazdy jiny. Ja to nechapu jako boj. Ja pozoruji sam sebe. Umim rozeznat rizikove situace a umim s tim pracovat, takže nemám obavy z alkoholu - ve smyslu, bojím se ho. Nebojím, i když vím, že by me zabil, resp. ja bych se jeho ucinky zabil ;)

> , proč nás stále pokouší a našeptává?

Treba je to její podstata?

Nastesti pro nas vsechny, zivot nam nikdy nedava nic, co nezvladneme sami a serviruje nam to proto, abychom se neco naucili a byli silnejsi, zkusenejsi, moudrejsi.

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Zara - 29/07/2021 22:48

---

> To by se dalo rozporovat. Někdy nedělat nic, je lepší než něco, co vede ke zhoršení situace.

S tím souhlasím :D... fakt záleží na konkrétní situaci.

> A z toho mi vyslo, že je jednodušší věci/všechny přijímat tak, jak jsou, jak přicházejí.

No jo, ale to, že něco přijmu, ještě neznamená, že mi to pomůže, že to vyřeším....

> stav alkoholik nezmění. Vyléčit se to nedaří, leč ano, tak se lečím.

Ano, opět souhlasím, pokud jsem alkoholik, tento stav nezmění... Ale můžu se stát vyléčeným alkoholikem, o to nám asi jde, ale mnohdy se nedaří... Ale tady se mnou asi nebudeš souhlasit :D

> vnitřní boj... je to takový našeptávač, ale dnes jsem si vyzkoušela, že i s tímto se dá pracovat... nalila jsem si víno, nenapila se a šla si raději zaběhat, byť jen 3 km.... je potřeba tu hlavu zapojit jinak a ona v konečném důsledku bude vděčná :D..

> Ja to nechapu jako boj. Ja pozoruji sam sebe.

Dnes jsem to asi pochopila... když přijde chuť, je jen potřeba odvést myšlenky jinam... např. tím sportem, jinou aktivitou....nebránit se tomu, prostě se zvednout a jít dělat cokoliv jiného, než sedět a těšit se na to, jak se napiju...

Miši, díky za Tvůj příspěvek :D

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil MichalB - 29/07/2021 23:28

---

Tím přijetím je to ale vyřešeno, no ne? :-)

Když to nejde vyléčit, tak nemůže být vyléčen alkoholik.

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Kleris - 30/07/2021 00:17

---

Zara napsal:

Miši,

proč se tak bráníte slůvku "bojovat"? Furt lepší "bojovat" než nedělat nic.... S nemocí taky lidé bojují, i o lásku někdy bojují, se svými strachy bojují.... Nebo tím myslíš, že to má člověk přijmout? Já přijmula fakt, že jsem alkoholik, ale jak jinak to změnit? Ano, přestat pít, ale tomu se mě já bráním, takže pak se jedná o

vnitřní boj. Je to jako 2 osoby v jedné hlavě, ta jedná našeptává, napij se, uvolníš se a ta druhá říká, nepij, zítra budeš mít víc energie a bude Ti fajn. .

Zaro, pokusím se ti přiblížit, jak problém vnímám já. Bojovat za lepší život a pracovat na sobě je samozřejmě výborné. "Bojovat" se závislostí asi příliš nejde. Pomůže až smíření. Názorný příklad. Závislý před smířením: Ostatní pijí a já nemohu? Proč se mi to všechno stalo?! Chci být jako oni! Proč nemohu pít bez destruktivních následků??? (mrzutost, závist, smutek...). Závislý po smíření: Jsem svobodná rozumná bytost. Rozhodla jsem se pro lepší život a za tím si stojím. Ostatní pijí - ok - ať si dají. Já mám odpito víc než oni. :-) Není, co závidět. Každý den není růžový, ale i tak si vážím své střízlivosti. Prostě normální život. Řádný, poctivý a upřímný.

---

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Inka13 - 02/08/2021 15:40

---

Zdravím všechny po víkendu.

Každý jsme z jiného těsta a musím říci, že já si беру z každého příspěvku něco a dohromady si skládám svoji vlastní mozaiku.

V poslední době mi nejvíce rezonoval ten Michalův přístup. Prostě jsem se taky jedno ráno vzbudila a poprvé po 15 letech dokázala v klidu a míru 10 dnů nepít. Na nic jsem netlačila, prostě jsem si řekla, dnes se nenapiji. To bylo tak krásné těch 10 dnů. Pak selhání, dobrá, ale vím, že by to šlo ...

Hodně mi taky pomohlo čtení

několik let zpět. Například Gennův příspěvek o tom, jak už mu ten chlast nechutnal a stejně ho do sebe lil až do dna, já taky tolikrát držela v ruce lahev vodky a než jsem se napila, tak jsem zvracela z té nechutnosti a stejně flašku nakonec dopila.

Pak upřímné zpovědi kolegyně - léčebny atd. Četla jsem a četla denně a pak přišlo to super ráno. Když si to teď v hlavě přemítám, tak nejsilnější pocit ve dnech abstinence byl pocit svobody, to já rozhoduji o tom, zda se napiji či ne a o tom jaký bude další den, abstáky atd.

Úplně chápu, že pro někoho je abstinence bojová výzva, pro jiného spíše cesta poklidu a porozumění sebe sama. A proto jsem vděčná každému, kdo nasdílí své zkušenosti a tím pomáhá i ostatním. Víím, že dost i chatujete, ale pro mě to fakt není, děkuji za jakékoliv sdílení na fóru všem a taky pár dalším dušinkám na messengeru, však vy víte kdo.

---

## Re: Nehledat to špatné

Vložil MichalB - 02/08/2021 16:01

---

Inka, .. protoze vse se dela lepe s klidnou hlavou, pokorou, prijetim. Sportovci .. muze to rvat na silu jak chce, nicit sve telo treninky do aleluja, ale stejne prohraje, pokud nebude mit srovnanou hlavu. U horolezcu se to projevuje asi na prvni pohled, napr. :-)

Prece nic se vztekem a bojem nene nic dobreho. Otravuje to zivot lidem okolo a svym zpusobem je tim clovek zly sam na sebe - ze mam se sebou nejaky problem ;)

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Inka13 - 04/08/2021 09:57

---

MichalB napsal:

Inka, .. protože vse se dela lepe s klidnou hlavou, pokorou, prijetim. )

Ano Míšo, klidná hlava je skvělým prvním krokem k mnoha činnostem.

Bez ní bych toho tolik nedokázala v životě, sportu, ve škole, v partnerství atd.

Akorát ten ALKOHOL mě dokáže úplně vyvést z míry, ale ne ON, to jsem JÁ, kdo mu to dovolí. Díky Michale, zase jsem o kousek v uvažování dál.

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Erika - 04/08/2021 10:25

---

Inko13, nevím jestli je dlouhá příprava k abstinenci k něčemu.

Neuvazuj, neseписuj, negoogli.

Zatni zuby a jdi do toho.

Aby jsi nebyla unavena jen z te přípravy, z toho rozbehu a vůbec jsi se dostala ke skoku.

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Inka13 - 04/08/2021 11:20

---

Eri, nemám pocit, že bych dělala dlouhou přípravu, jen si to prostě musí vše sednout, vím, že těch 10 dnů bylo právě o tom, nechala jsem vše plynout a jedno ráno jsem se prostě nenapila a bylo to.

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Karolína - 04/08/2021 12:35

---

Inko a Ty piješ už od rána? Za mně příprava ano, znám to dobře, ale asi ne tak dlouho, jako já ( 2 - 3 roky). Jednou to prostě budeme muset udělat a vydržet to. Mně pomohl suchý únor, pak se mi dařilo nepít vůbec a pak fakt málo, ale jak píše Agi, zase jsem se rozjela, takže ani to není cesta. Pro mně je kritický 3. den, kdy si myslím, že jako dobrý a že jako můžu. Asi už fakt někam zavolám, aby mi řekli, že ne, že nemůžu.

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Erika - 04/08/2021 13:47

---

Karolino, nikam volat nemusis.

Ja ti to reknu. Treti den se nesmis napit, i kdyz se ti bude zdat, ze muses.

Jinak prijedu a dam ti na prd...

Staci??? :laugh:

---

## Re: Nehledat to špatné

Vložil MichalB - 04/08/2021 14:34

---

To zavolej, Karoline, klidne i me. Take ti reknu, ze nemuzes :D.

---

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Inka13 - 04/08/2021 15:42

---

Karolína napsal:

Inko a Ty piješ už od rána?

Poslední rok někdy už i ráno - pandemie, home office, tak proč si nedat žejo.

---

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Smilla - 04/08/2021 16:34

---

Inka13 napsal:

Poslední rok někdy už i ráno - pandemie, home office, tak proč si nedat žejo.

Inko z mé zkušenosti bylo pití od rána celkem gamechanger. Nevím, jestli to je i tvůj případ, ale většinou jde o předcházení abstákům.

---

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Ja - 04/08/2021 16:56

---

"Normoš pije konzumne alebo od smädu — závislák hasí craving/(slinu) až do abúzu/(nadspotreby) alebo do odpadnutia!!!" :angry:

"Kto si?" ...(smädný konzument — nedopitý abúzer alebo závislý notorik a chronický ožran/korhel?) :ohmy: :silly:

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Lenik - 05/08/2021 00:17

---

Poslední roky byl pro většinu "alkoholiku" příšerných. Držela jsem se skoro rok, sem tam, jednou za několik týdnů jsem si dala. Ale tohle mě rozpilo...

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Inka13 - 08/09/2021 13:34

---

Tak se hlásím po měsíci. Dařilo se mi střídavě oblačno. Jsem znovu na startovní čáře.

Včera byl 1. den, dneska pracuji na tom, aby byl 2. čistý.

Všechny zdravím.

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Erika - 08/09/2021 18:43

---

Ahoj Inko13,

Kazdy den neni slunicko.

Stridave oblacno bylo spise zatazeno a nebo jasno?

Budu drzet palce, aby to bylo lepsi a lepsi

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Inka13 - 13/09/2021 12:40

---

Ano není, udělala jsem další krok, dneska psychiatrie a přiznání si problému, následovat bude adiktolog. Držme se.

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil Lenka - 13/09/2021 17:50

---

Inko,klobouk dolů. Přiznání se je jeden z největších kroků a ty jsi to zvládla. Takže jsi určitě na dobré cestě. Jen tak dál

=====

## Re: Nehledat to špatné

Vložil BF - 18/09/2021 10:17

---

Korhel chlastat do odpadnutia...to som ja...ale mozes nastolit zmenu. Vsetko je len na tebe...prajem usmiaty den

=====