

Alkohol

Vložil Sabrina - 22/11/2021 20:28

Zdravím, mám problém s alkoholem, nějak se nemám komu svěřit, je tu někdo kdo by si chtěl o tom popovídat? Dnes jsem začala abstinovat, už vážně nechci pít. Je to tak složité, nechci hlavně kvůli synovi, moc ho miluji a nechci se takto chovat. Ráda bych si o tom s někým pokecala, jsem na mateřské a prostě bych rada se poradila, nebo zkusila abstinovat s někým. Moc děkuji ?????????

=====

Re: Alkohol

Vložil Rachel - 23/11/2021 10:06

Ahoj Sabrino, to je super, že chceš tohle téma otevřít. A je super že si umíš říct o pomoc, o to promluvit si s někým. Mě osobně to moc pomáhá a pomohlo. Můj syn je moc rád, že nepiju. Můžu se s ním o tom teď už i otevřeně bavit. Přeju hodně sil, ať to zvládneš a klidně napiš.

R

=====

Re: Alkohol

Vložil MichalB - 23/11/2021 14:16

Sabrina, třeba by mohla být cesta AA a nějaký tzv. mentor/ka.
Me se osvědčily skupinové a posléze individuální terapie. Plus ze začátku AD a antabus.

=====

Re: Alkohol

Vložil Sabrina - 23/11/2021 17:47

Mockrát děkuji za odpověď, nějak to nemám s kým probrat, nepřijde mi, že bych byla klasická alkoholička, nepiji třeba měsíc, ale pak si dám třeba 7 piv a odpadnu ráno se strašně stydím a mám strašně deprese, naposled jsem usnula a můj rok a půl starý syn byl v postýlce sice o něj bylo postaráno, vše v pořádku, ale vzbudil mě přítel proč jako spím, no je mi z toho strasne jak jsem blbá :(Říkám si co vše se mohlo stát o syna se vzorně starám moc ho miluji a hlavně kvůli němu nechci pít Nepiju tvrdý alkohol, pouze pivo, ale prostě si myslím, že mi nesedí ani to :-/

=====

Re: Alkohol

Vložil Sabrina - 23/11/2021 17:51

Moc děkuji za radu, už jsem o tom přemyslela, ale v této době asi už moc sezení nebude, jelikož nejsem

ockovana,moc rozhled mít nebudu.

=====

Re: Alkohol

Vložil MichalB - 23/11/2021 19:03

Nefňukujte, kde co není a zkuste se zaměřit čeho cíl chcete dosáhnout - to funguje mě. Nepochybně najdete něco/někoho/organizaci/psychlog/psychiatr. Naopak v těchto pákách xy lidí ruší různé termíny (karantény, pozitivní testy na covid a jiné..).

Takže si večer dohledat kontakty a ráno obvolat.

Cím dle bude trvat se někam objednat, tím hrozí větší riziko, že vám otrne a rozpíjete se - tedy, já to tak měl.

Ad s někým probrat - ty rady okolo alkoholismu se vejdu na jednu radku. Máte-li i nějaké jiné problémy nepřamenící z alkoholismu, ale např. dětství, pak neváhejte a najdete si psychologa na dlouhodobou terapii s nějakým konkrétním cílem - vyřešit příčinu problému (ne pít).

Za akzidou situací, ve které se nacházíme, si můžeme sami a sami si dokázat z této situace najít cestu ven. Psycholog/terapie je průvodce, nikoliv radce a řešitel.

Pivo, vodka, víno je to přece alkohol. "Jen" pivo je pitomost, to snad vidíte sama :-).

Zatnout zuby, kousnout se do zadku, hlavu vzhůru a dobře to dopadne.

=====

Re: Alkohol

Vložil Sabrina - 23/11/2021 20:10

Mám svého lékaře, nicméně chuť na pivo mi stejně nezmizela, našla jsem tuto stránku, abych si s někým o tom mohla pokecat, ne proto, aby mi někdo říkal ať nefňukám a radil mi antabus. Díky za vaše skvělé rady, ale radši bych si popovídala s někým na jiné úrovni. Hezky večer

=====

Re: Alkohol

Vložil David - 24/11/2021 00:12

Co chceš vlastně slyšet?

=====

Re: Alkohol

Vložil Katka - 24/11/2021 07:39

A jakou úroveň si představuješ? Máš problém s alkoholem, normálně se nestává, že, když má někdo

doma rok a půl staré dítě, že by někdo večer vypil 7 piv, není normální vypít 7 piv večer ani když nemáš dítě.... alkohol je evidentně silnější. To, že se to stává „jenom“, jednou za měsíc, to asi nijak nikoho neomlouvá, může to být otázka času, než se intervaly zkrátí a nebo když toho vypiješ tolik, že se nepostaráš vůbec. Nepomáhá ti lékař? Zkus jiného...řeš to, to, že nejsi očkovaná není argument.

=====

Re: Alkohol

Vložil Erika - 24/11/2021 08:08

Ahoj Sabrino,

Ono to bude tak, co clovek, to nazor.

Ja si zase myslim, ze by nebylo spatny se nechat ockovat. Pak muzes dochazet na AA a nebo na terapii.

Par lidi zvladne prestat pit bez pomoci. Tim myslim bez navstevovani AA a nebo psychologa.

Ja to zvladla. Dokazala jsem prestat pit, jen s pomoci lidi tady na foru.

Psala jsem sem kazdy den nekolikrat.

Ale to se pak musis pripravit na to, ze se ti nektere komentare nebudou treba libit.

A ve vsi ucte, ten prispevek od MichalaB byl jen navrh na nejakou moznost co mas.

Preji at se dari

=====

Re: Alkohol

Vložil Sabrina - 24/11/2021 08:31

Od Vás už nechci slyšet nic radši, chtěla jsem dopouštějí s někým popovídat, nic jiného v tom není a vy hned startujete jak na svoji manželku ?????Nejste mi vůbec příjemný, ani Váš styl psaní se mi nelíbí, tak prosím pište si někomu jinému, nevím proč tu jste vy ? Aby jste někomu psal, že je ufňukaný, když se chce svěřit ? Nebojte nežijí sama a o své dítě se vždy postarám, to že se mi to jednou stalo, že jsem usnula neznamená, že jsem se z toho nepoucila a od te doby se to nestalo a nestane ! Chtěla jsem pouze s někým probrat problematiku a alkoholem, protože mi pivo chutná, ale nemusím pít nic když nechci ! Chtěla jsem jen pokec, s Vámi ale ne ! Tak děkuji za Vaše vyčerpávající odpovědi a věnujte se někomu kdo o to stojí.

=====

Re: Alkohol

Vložil Sabrina - 24/11/2021 08:37

Taky jsem odpověděla, že moc děkuji za názor, ale o antabus nestojím, nicméně ani o to, aby mi někdo psal, že jsem ufňukaná, jen když se chci s někým poradit s pokecat, myslela jsem, že od toho toto forum je. :-) Ale pán mi není příjemný už jen jak píše, tak proč tu vlastně je. Jinak též děkuji za názor :-)

=====

Re: Alkohol

Vložil Erika - 24/11/2021 08:43

Sabrino, jak by jsi si chtěla psát?

O tom jestli ja taky piju, nebo jestli mam jeste chut? Jestli se mi o piti zdaji sny?

Promin, nechapu

Napsala jsi sem a ted se ti par lidi snazi poradit jak prestat.

Re: Alkohol

Vložil Sabrina - 24/11/2021 08:46

Psala jsem třeba,jestli někdo nezačal abstinovat jako já,mne se to ted' daří a chtěla jsem zjistit,jestli někomu též :-) jinak děkuji za otázku a hezky den :-)

Re: Alkohol

Vložil Rachel - 24/11/2021 08:56

Pokecat si jedna věc. Ale postavit se svým problémům a přiznat si pravdu je věc druhá. Hezky si o pití povídat moc člověk nikam neposune.

Re: Alkohol

Vložil Sabrina - 24/11/2021 09:01

No vidíte,j si třeba myslím,že promluvit si s někým kdo má stejné problémy je právě klíč k uzdravení :-)

Myslím,že od toho to forum je,pochybuji,že je tu mezi námi někdo kdo mi rovnou předepíše antabus :-)

Děkuji za názor

Re: Alkohol

Vložil Rachel - 24/11/2021 09:02

Takže za mě je fajn tohle téma u sebe otevřít. Ale otázka je, jestli chceš zůstat jen u toho povídání, nebo s tím něco udělat. Ty lidi, který třeba píšou silný reakce se mi zdá, že ví o čem mluví. Máš silného protivníka, musíš tomu čeli. Tohle neni cesta, která vede po růžích :)

Ne každěj je schopnej přestat sám. Skupina může zachránit život. Doporučuju.)

Re: Alkohol

Vložil Sabrina - 24/11/2021 09:07

Myslím, že dokážu o svých problémech mluvit, s tím nemám problém, spousta lidí pije pivo normálně a vlastně to jako problém nevnímá, což já ano :-). Začla jsem hodně sportovat což mi teď pomáhá asi nejvíce a když mne chytne chuť na pivo, dám si nealko, věřím si a vím, že to zvládnu, ale je fajn zjistit zkušenosti ostatních a vědět jak kdo s tím pracuje :-). Děkuji

=====

Re: Alkohol

Vložil Erika - 24/11/2021 09:12

Kdo něco napsal, nějakou radu, napsal vlastní zkušenost.

To co mu pomohlo.

Ale nechces ty spis resit to, jestli jsi vubec alkoholik?

Kdyz pijes jen pivo? A jen nekdy?

To si myslim, ze ti nikdo nerekuje.

Ale uz jen to, ze jsi si nasla tohle forum, znamena, ze nejaky problem a nebo pochybnost mas.

Snad to ode me nezni utocne. To opravdu nemam v umyslu

=====

Re: Alkohol

Vložil Rachel - 24/11/2021 09:14

Já s tím pracuju jednoduše, po mnoha marných pokusech s kontrolovaným pitím. Jsem se přestala zajímat, co dělá většina lidí, kolik toho kdo vypije. A konečně začala jít svojí vlastní cestou. Nepiju a ostatní neřeším. Už teď vím, že i kdybych náhodou uklouzla, napila se, měla relapse. Tak se hned zase vrátím zpátky na tuhle svojí cestu a pujdu dál. :)

=====

Re: Alkohol

Vložil Sabrina - 24/11/2021 09:20

Tak to zní skvěle a je vidět, že to berete vážně, což je super, doufám, že i u mne ta abstinence půjde v pořádku, protože občas ta chuť na to pivo prostě je a já si říkám ne, zase ráno budeš mít na sebe vztek, jenže někdy je to tak uklidňující vypnout mozek a chvíli jen tak být. Každopádně děkuji za názor, doufám, že na mé cestě to půjde stejně fajn.

=====

Re: Alkohol

Vložil MichalB - 24/11/2021 15:41

Sabrina, vubec jste nepochopila, o cem jsem psal. Neradim vam antabus, ale psal jsem, co fungovalo me. Jedine co jsem radil - psycholog a terapie a ze to funguje i me. Jestli se vas to nejak dotklo, asi na tom neco bude. Me je jedno, zda se starate o dite nebo ne, zda mate nebo nemate praci, lekari a jak fungujete a take jsem vas za nic nektritizoval. Nefunkujte a jednejte je popostrceni, protoze zkusenosti rikaji, ze s alkoholem a zavislosti neni sranda. Na zacatku jasne, muzu prestat kdy chci, ale ted nechci, cvak, par let a jakej to muze byt pruser. Ale tak jo, vam pomaha povidani, tak si povidejete a delejte, jak myslite :-). I vam hezky den.

=====

Re: Alkohol

Vložil Sabrina - 24/11/2021 15:59

Psala jsem,že mám lékaře a k němu odcházím pravidelně na terapie. Není to ale ono.... Člověk si rad napíše o podobných situaci s někým kdo to zažívá,nebo zažil,já myslela,že od toho to tu je. Jinak děkuji

=====

Re: Alkohol

Vložil MichalB - 24/11/2021 16:06

Vsak ano, deljte to, co vam pomaha :-). Ja vam jiz nic psat nebudu - nejhorsí je nevyžadana pomoc :).

=====

Re: Alkohol

Vložil Inka13 - 25/11/2021 10:29

Držím palce Sabrino, osobně mi nejvíce pomohla AA, tam se dá hezky popovídat :-)

=====

Re: Alkohol

Vložil Inka13 - 25/11/2021 10:30

Sabrina napsal:

Moc děkuji za radu,už jsem o tom premyslela,ale v této době asi už moc sezení nebude,jelikož nejsem ockovana,moc rozhled mít nebudu.

AA dělají každý den i setkání přes Skype.

=====

Re: Alkohol

Vložil Michaela Beranová - 03/12/2021 11:43

Ahoj Sabino , můj příběh je naprosto stejný, ráda si o tom budu s tebou povídat, už abstinuji 5 den,omezila jsem kontakt s celým okolním světem,celou svou energii která mi zbývá věnuji jen synovi a manželovi,nechci totiž o mém problému a mých průserech mluvit s žádnými přáteli, protože vím že oni to nedokážou pochopit...

=====

Re: Alkohol

Vložil Sabrina - 11/12/2021 09:29

Ahoj :-) Tak to jsme na tom opravdu podobně já už abstinuji 20 dní a už je to lepší,už nějak nemám na to pivo ani chuť,snažím se také věnovat jen rodině a doufám,ze to do budoucna půjde. Musíme to zvládnou,ikdyz já vím,že ta chuť někdy přijde, nejhorší je léto,zahrádky atd. Člověka to láká Každopádně moc drzim palečky v abstinenci :kiss: Určitě to zvládneš ,já také své problémy neřeším s přítelem,nemá to cenu,neměl by pochopení ... Děti jsou náš motor k lepšímu životu. :)

=====

Re: Alkohol

Vložil Sabrina - 24/01/2022 22:34

Ahoj tak jak se ti daří ? Já jsem po měsíci neodolala na Silvestra a dala jsem si pivo no dvě,třiVše ale bylo v pořádku,ale teď si to vycítam ?????????

=====

Re: Alkohol

Vložil Sabrina - 29/01/2022 09:48

Ahoj, tak jak to jde ? Je vše v pořádku ? Jak jde abstinence ? Já teď beru nějaké lék Kudzu na snížení chuti na alkohol ????,vím je to asi jen pro pocit,ale za zkoušku nic nedám. Tak doufám,že se daří a čekám na odpověď :laugh:

=====

Re: Alkohol

Vložil Erika - 29/01/2022 12:53

Sabrino, bylo tady celý vlakno venovany Kudzu.
Ale neumim to najit.
:S

=====

Re: Alkohol

Vložil pert - 29/01/2022 17:13

Diskuze ke kudzu zde:

<https://www.alkoholik.cz/zavislost/forum/2-chci-pomoci-alkoholikovi-alkohol-v-rodine/15937-koren-kudzu.html>

Držím palce :kiss:

=====

Re: Alkohol

Vložil Sabrina - 29/01/2022 17:42

:) :)

=====