Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?

Vložil eva - 19/02/2011 19:02

Ahoj,mam za sebou odrazeni ze dna po uvedomeni si, ze jsem alkoholik. Veci v hlave uz mam tak nejak vyresene a uz konecne rozumim, co se to celou dobu deje. Zjistila jsem, ze jsem si prosla nekolikrat deliriem tremens a tak se ptam Vas vsech, jestli mi muzete poradit. Da se zacatek abstinence zvladnout bez leku, nebo existuje neco, co neni na predpis-spis neco prirodniho?
Diky Eva

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?

Vložil Liba - 19/02/2011 19:54

On totiž žádný lék na abstinenci neexistuje.Člověk musí sám chtít přestat, pak hledat pomoc tady, na AA, terapiích.....

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?

Vložil eva - 19/02/2011 20:13

Ahoj, moc dekuji za rychlou odpoved. Nevim, jestli me chapete. Vim to, ze mam problem a chci ho resit. Urcite se poohlednu po terapii a leceni. Jde mi spis o ten fyzicky stav. Jestli se da zvladnout zacatek abstinence bez leku, nebo je to nutnost?
Diky Eva :cheer:

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?

Vložil Dáda - 19/02/2011 21:32

Ahoj Evi a můžu se zeptat jak často piješ, nebo jak dlouho? Ono asi záleží jak to máš rozjeté v začátečním stádiu si myslím, že by se to zvládnout možná dalo. Já to teda sama nezvládla. Říkala jsem si , že přestanu, že to zvládnu, přestavala, jsem začínala, trápila se a tak pořád dokola. Poslední tři roky to bylo nenesitelné. Nedávno jsem přišla z léčebny, z Bohnic(4 měsíce abstinuji) a myslím, že to bylo mé nejlepší rozhodnutí v životě. Ted teprve po několika letech cítím, že bych to zvládnout mohla. Je mi fajn.Cítím se jak znovuzrozená. Práškama nás tam teda nenacpávali, akorát beru něco slabého na uzkosti a jsem ráda. Hodně mě to srovnalo. Beru teda ještě antabus a z toho moc nadšená nejsem, ale respektuji to. Chtěla jsem si opravdu nechat pomoc a lékaři a vůbec personál je tam moc fajn a na tom správném místě.

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil eva - 19/02/2011 22:00

Ahoj Dado,myslim, ze problem mam uz deset let, ktere ne ze by byli utrpenim, ale dely se veci, kterym sem nerozumela, nedokazala pochopit. A to vse jen proto,ze sem si nedokazala priznat, ze mam hoooodne velky problem. Driv to byly drogy, to jsem vedela, ze ne a tak jelikoz mam proste sklony k zavislostem, jsem to vse nahradila alkoholem s tim, ze se prece nic nedeje a najednou(stalo se neco moc zlyho, v cem se ted nechci babrat, pac uz se v tom babram tri mesice)mi cvaklo, ze to ten posranej chlast, co se mnou cvici, a to dost. Jen sem porad vedela, ze to nejsem ja, ze je nekde chyba. Proste jsem si nechtela priznat alkoholismus z vsemoznejch duvodu a ted uz to vim, jen proste citim, ze telo uz to prestava brat. Je mi tricet a uz chci konecne zit. Hodne jsem toho podelala, to bude ted muj trest. Jen uz se nechci nejak zbytecne tyrat, tak se ptam, jestli ty leky jsou nutny. Asi jo, ze jo? Kvuli tem prvnim dnum uzkosti predpokladam. Zatim piju bylinny caj Flegmatik :laugh: a pozoruju, ze mozna budu moct i spat.
Dekuju za odezvu, jsem tu nova, ale je to opravdu velka pomoc. Netusila jsem to-to je ta moje nejistota a strach.

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil Dáda - 19/02/2011 22:27

Evi flegmatik na závislost chi ... :laugh: ty jsi jako já! Já léčím vše bylinami také proto jsem se po těch všech filmech co vidíš, bála jít do léčebny. Byla jsem mile překvapená. V Bohnicích jsou odborníci a jelikož pracují i se závislostmi na lécích, zbytečně lidi nenacpávají. Dnes už vím a doporučuji, není se třeba bát jít do léčebny. Mně pomohla hlavně ta izolace,nastolení režimu, psychoterapie atd... Také to bylo u mně asi takových plouživých 10 let pití...

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil eva - 19/02/2011 22:49

---

jojoooo, ja vim, dokonce bych tam i rada, ale jako vsichni mam urcite povinnosti a ted jsem zustala sama, takze musim nejdriv vydrzet a vsechno to poradne promyslet. Navic pristi tyden me ceka zatezkavaci zkouska-prijede mi kamaradka ze Spanelska a ta bude chtit parit. Jsem na sebe zvedava, ale nechci pit, tak to snad zvladnu. Ne snad, ja to zvladnu.Dam vedet. Neuveritelny, jak me tohle povidani nabiji. Vazne moc dekuju. Mejte se hezky, preji vsem pozitivni energii na zvladani toho zivotecka naseho.Ja ted jdu zkusit spat, nebo se spis premilat v posteli zpocena a s nocnima murama :P

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil Dáda - 19/02/2011 23:15

Jo takhle jsem to měla několik let, nemůžu, práce povinnosti, není na to správná doba, ale ta nebude nikdy! Až přišlo rozhodnutí, totální zhroucení, pak bum bum a vše naráz a šáhnutí do úspor, zaplacení najmu na 3 měsíce, telefon, kamrádka plná moc a tři měsíce nemocenská a mějte mě všichni rádi. Všichni koukali-nikdo o tom nevěděl. Důležité bylo já chci přestat!Já chci..bylo mi vše jedno, jen ta touha se vyléčit...

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?

Vložil Liba - 20/02/2011 05:46

Evo, vůbec neváhej, jdi do léčebny!Havl.Brod by Tě asi vzal hned, je to tam na 6 měsíců, ale klidnější, lehčí režim, utíkej co nejdřív.Klid bez abstinence nenajdeš, po léčbě choď na AA, zajdi tam už nyní, neboj, zvládneš to, a neodkládej to.Kamarádce řekni, jak jsi na tom, když je to dobrá kámoška, nebude tě tahat pít, když to nepochopí, ať chlastá sama.

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?

Vložil eva - 20/02/2011 06:30

---

mate pravdu, citim, ze potrebuju vypadnout uz hodne dlouho. Rozhodne budu premyslet nad tim ,jak to udelat. Jinak, preji dobre ranko. Noc byla dle ocekavani, ale zvladla jsem to. Taky diky Vam. Citim hroznou ulevu z toho,ze konecne vim, co se deje. Ale je mi jasny, ze je to teprv zacatek. Nastesti mam kamarada, ktery si prosel tim samym(ted je na antabusu), takze to bude taky velka pomoc. Je to sila, co si vsechno uvedomuju. Dlouho jsme se nevideli a ja myslela, ze nase znovusetkani bude, abych mu dala silu na ten problem. Nechapala jsem, ze to dotah takhle daleko. Jen sem si vubec neuvedomila,ze je to vlastne vsechno o me a ze problem mam ja a jeho jsem si privolala, aby mi pomoh. Je to sileny???? Ja nevim, preci jen ted moc nespim :silly: Tak ale ted uz musim letet na letiste :lol: Jeste jednou dekuju za reakce, moc ste mi pomohly a ja uz se nemuzu dockat dalsiho pokecu.

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?

Vložil eva - 20/02/2011 06:39

Jo, a jeste podotykam,ze pracuji v gastronomii. To chci taky zmenit, porad v sobe mam,ze chci jit studovat. Tak s tim chci taky neco udelat, ale bojim se, ze to bude zase velky stres a to je to, co byl ted za posledni rok prvopocatek vseho a ja to nezvladla.

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?

Vložil Liba - 20/02/2011 07:12

Nejdřív vyřeš své pití, pak půjde vše dobře, školu uděláš.

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil Dáda - 20/02/2011 15:25

_____

Evi souhlasím s Líbou, když člověk nezvládá alkohol neustále si nadává, dává si vinu za to , že to nezvládá , každý den si říká dost a přitom pije čím dál tím víc! Ano chvíli se nakopává a dostává sílu vše stihnout , ale pak najednou mu to tu sílu začne brát. Nic nestíhá, jeden den pije druhý se lečí je na sebe ještě víc naštvaný a nemá na nic energii, začíná mít deprese...Je to cesta do pekel. Ted není pro tebe nic důležitější než přestat... pak příjde síla na vše ostatní. No a chceš vlastně přestat?

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil eva - 20/02/2011 17:55

_____

Vic nez cokoliv na svete, uz chci pryc z toho zacarovanyho kruhu. Znami rikaj, ze prehanim, ze to se mnou neni tak zly, ze na to nevypadam. Ale kdyz jsem jim rekla, co vsechno sem delala , tak valili bulvy. Urcite chci,musim vymyslet, jak to provedu.

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil ivlik - 20/02/2011 21:44

_____

Ahoj Dádo,vítám Tě do clubu.Prezentuju tady stále,že Bohnice jsou fakt dobrý,profesionalita na vysoký úrovni.Sice přísnější režim,ale ten se ocení až v průběhu léčby.Evi,opravdu neváhej a jdi do toho,nemáš se čeho bát naopak,pomůžou Ti bude zas dobře pokud budeš chtít.Zažili jsme si to všichni,noční můry,studenej pot,hlava prázdná jen dunění,fuj už nikdy víc.Nečekej až spadneš úplně.

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil Dáda - 22/02/2011 21:27

_____

Ivíku jojo musím uznat , že jsou Bohnice fakt profesionální i když ze začátku to člověk neocení, ale pak a to zní divně se hodně lidem odtud nechce.

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil mařenka - 12/06/2011 11:29

Dobrý den, prosím o radu moje kamarádka skončila 2x na záchytceve stejném městě.Není alkoholička, tím jsem si snad jistá,jen neví, kam patří, hledá práci,s přítelem neví,jak to bude dál.Třeba vypije flašku vína a někde usne,tak jí pak odvezli na záchytku,když nereagovala.Hlavně když někam jeden, tak prostě jde do krámu,a koupí li láhev,ani by jí potřebovala, nebo měla absťák.Jinak nikam do hospody nechodí,na zábavy taky ne,občas by to asi potřebovala místo toho.Potom, co se vrátila z ciziny zpátky do Čech se jí vše nějak vymyká z ruky. Neví, jakou práci si hledat,a celkově jí to tady nebaví.Rodina i kamarádky jí podporují.Byla zvyklá na jiný život,a tady ne a ne jít dopředu,spíš klesá ke dnu.Chodí k psychiatrovi a psychologovi,to jí hodně nabudí,ale asi jen na chvíli. Chtěla bych se zeptat,jestli mí můžou přikázat soudní léčbu alkoholismu kvůli té záchytce. Děkuji za odpověď. Marcela

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?

Vložil Anna - 13/06/2011 16:06

---

zdravím,chtěla bych se vrátit k druhé větě tvého příspěvku.Píšeš,že tvá kamarádka není alkoholička.Jsem přesvědčená,že je.Pokud pije tímto způsobem,jen pro účinek a v takovém množství,tak opravdu spadá do kategorie alkoholik.Vím o čem mluvím,jsem alkoholička,která prodělala léčbu a abstinuje.V tomto stadiu je ,podle mě téměř nemožné spontálně přestat.Soudně nařízená léčba je možná pouze po zbavení svéprávnosti.Ty pro ni můžeš udělat to,že se případně pokusíš spojit s lékařem,ke kterému chodí a zkusit se s ním domluvit na nějakém postupu.Je otázka ,jestli ona přizná,před ním své problémy s alkoholem.Už jsem to tady psala v jiných diskuzích,ona je teď psychicky i fyzicky závislá na alkoholu,ale jen v léčebně se může zastavit a začít přemýšlet o svém životě,kde je chyba,že hledá únik z reality.Můžeš si sama sehnat kontakt na léčebnu a v okamžiku,kdy bude střízlivá a naprosto nekompromisně jí sdělit,že jí máš ráda,že jí chceš pomoct,ale že tě ničí se dívat na její propad.Je to nemoc a jako každá jiná se má léčit.Je důležité,aby věděla,že jí chceš pomoct,ale rozhodnutí je jen a jen na ni.Pila jsem 3 roky a dlouho jsem na léčbnu nechtěla přistoupit,ale teď vidím,že to bylo nejlepší a hlavně jediné řešení.Měj se a hodně sil a uvědom si,že je to její problém a když ona nebude chtít,tak si to nemůžeš vyčítat.

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?

Vložil iva - 13/03/2012 18:27

---

da sa abstinovat bez lek.pomoci/brutalne pevna vola/,potom abstinencii pomoze ,kt nema volu antabus implantat.Ucinok 12 mesiacov.je to 30 min.zakrok.Je to taka poistka,vykricnik pre toho,kt.bojuje s nutkanim/dat si ,al nie. Na to nevipijes na 100 percent.Ak zaujima viac napis na bb2310@centrum.sk

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?

Vložil Jana Mertosová - 13/03/2012 19:39

Jistěže se dá abstinovat bez lékařské pomoci,pokud včas odhalím svoji nemoc a přiznám si ji.Těch

případů je ovšem jen nepatrný zlomek.Co se vůle týče?Nepít není o brutálně ani jinak pevné vůli-jak píšeš.Za Tvojí brutálně pevnou vůlí se totiž skrává strach.Tudíž mi zůstane pro zbytek života,že abstinuji ze strachu.Potom už nejsem abstinent,ale změním se ve vylekaného zajíce,který bude celý život utíkat před vším.Nevím,kdo by si takovou abstinenci vůbec přál,kdo by po ni toužil.Antabus se používá zcela běžně minimálně po dobu jednoho roku,který bývá nejproblémovější a nejtěžší.Nikoliv v podobě implantátu-který preferuješ,a který zcela jistě musí zavést odborník-lékař.Antabus,který mám na mysli je formou léků-podává se v ambulanci lékaře,min.2x v týdnu-a to proto,aby se alkoholik učil být zodpovědný,spolehlivý,důsledný a trpělivý-TOTO JSOU NĚKTERÉ Z DŮLEŽITÝCH RYSŮ.KTERÉ VŠEM ALKOHOLIKŮM SCHÁZÍ-A TOTO TEBOU PREFEROVANÁ NABÍDKA IMPLANTÁTU NABÍDNOUT V ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ NEMŮŽE!

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil Liba - 15/03/2012 05:22

O takové léčbě jsem ještě neslyšela, stejně musí být u toho lékař, a nějak to smrdí!!Divné.Každý alkoholik by měl mít znalosti o svém problému, ono fakt jen přestat pít nestačí,musí se naučit žít vedle alkoholu,zvládat depky, absťáky, a nepít, není to jednoduché.AA pomůžou.

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil Jarek N. - 29/03/2012 22:36

A proč by to nešlo?
Jasně, že ano.

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil Jana Mertosová - 30/03/2012 13:12

Pokaždé rozhoduje do jaké fáze alkoholismu jsem se dostala.Když dokážu zachytit celý problém s pitím ještě v počátku.Pokud se u mne už rozjela celá závislost je to mnohem těžší.Já bych byla bez léčebny pod kytkama.Jsem vděčná,že mi léčba byla umožněná opakovaně.Že mne nikdo nevyhodil,ani neodsoudil,že jsem se nedokázala zachytit napoprvé.Jednoduše to nešlo.Jsem ráda,že ty vnitřní boje jsou za mnou.

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil Liba - 30/03/2012 17:31

Jestliže je závislost rozjetá, sám jí nikdo nezastaví, potřebuje pomoc odborníků.

==========

Re: Potrebujem pomoc v oblasti Pardubic
Vložil joanna - 08/04/2012 01:07

Ahoj, potrebovala by som poradit kde mozem ist sa lecit s alkoholu v okoli Pardubic? Prosim o pomoc, rada tiez sa seznamim s lidmi AA. Joanna

==========

potrebujem pomoct v oblasti Pardubic
Vložil joanna - 08/04/2012 01:25

Zapomnela sem dodat ze som Polka a pocitam s tim ze ne vsetkich bude zaimat moj problem proto budem sa tesit s kazdej informaci na to tema, dik

==========

Re: potrebujem pomoct v oblasti Pardubic
Vložil Liba - 08/04/2012 04:49

Joan, to že jsi polka není důležité, hodně poláků jezdí na naše setkání do Čech, přátelíme se.Najdi si skupiny AA, i tady na této diskuzi jsou, poblíž Pardubic, zavolej komukoliv, a jdi tam.U Vás zatím skupina není.Doufám, že brzy bude.

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil Jana Mertosová - 08/04/2012 09:21

Ahoj-Líba má na mysli skupiny AA.Ty jsi asi myslela přímo léčebnu.Léčebnu ti navrhne tvůj psychiatr.Vždy rozhoduje tvůj stav v jakém jsi a také to,jestli je zrovna někde volné místo.Někdy stačí jen detox-ten je na dobu 6 týdnů k vyčištění celého organismu a zklidnění psychiky.Léčba celková trvá 3-4 měsíce-opět záleží na stavu a typu léčebny.Toto si ovšem musíš probrat přímo s lékařem.Jinak,poku ti dělá problém jazyk-protože jsou veškerá léčba probíhá hlavně psychologickou cestou.Hodně se komunikuje ale píšou se i deníky.Je zde možnost léčby pro tebe i v Polsku.

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil Jana Mertosová - 08/04/2012 14:28

Vyléčit se z alkoholismu ovšem není možné.Stále zůstává po zbytek života trvalá abstinence.Význam a

smysl celé léčby spočívá v tom.Nastavit alkoholika tak,aby si utvořil na celou svoji nemoc náhled.Utvořil nový žebříček hodnot,na kterém si vybuduje základy pro svoji střízlivost,aby ji dokázal v průběhu života zvládat.K tomu se musí naučit upřímnosti a poznávat sám sebe.Své emoce,které není schopen zvládat,své strachy,úzkosti a stavy depresí,které se jeho pitím prohloubily.A spoustu dalších technik.

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?

Vložil ilona - 11/04/2012 11:37

---

ahoj,přeji hezký den.Jsem alkoholička,pila jsem cca 10let,jednou jsem se léčila ambulantně ,to nevyšlo,ale pani doktorka mě nasměrovala na odbornou literaturu,zhruba po 3/4roce se ma závislost opět rozjela na plné obrátky,chtěla jsem se objednat u paní doktorky,ale byly svátky,nakonec jsem jela na pohotovost,měla jsem hrozné stavy(psychiatrie HK./Tam mi jedna pani doktorka,doporučila léčbu v Nechanicích a zdúraznila mi,že sama to určitě nedokážu.Opravdu jsem o tom uvažovala,ale mam dvě malé děti a novou práci o kterou nechci přijít,3měsíce bez dětí se mi zdály moc,tak mě to nějak nakoplo,naštvala mě i pani dr.a už jsem 4měsíce bez alkoholu a 100% si věřim.Vím,že už se nesmím nikdy napít a hlavně ani nechci.Dokázala jsem to i bez léčby,ale musela jsem sáhnout na dno.jít do sebe,hodně přemýšlet o sobě,být k sobě upřímná.Moc mi pomohla kniha pana prim.Nešpora"Zůstat střízlivý,je důležité pochopit tuto nemoc.V tuhle chvili jsem štastný člověk a hlavně svobodný.Asi jsem vyjímka ,podařilo se mi to i bez léčby,ale nenavádim ostatní,léčba je určitě fajn,hlavně je fajn život bez A!Držim vam všem i sobě palce!Ještě jsem chtěla jednu věc,nestači jen nepit,člověk musí pochopit,že je alkoholik.Dvakrát jsem čekala dítě a pak kojila,vše bez alka,mateřský pud byl silnější,ale jakmile jsem mohla opět jsem se napila,to je dukaz toho,že člověku se musí rozsvítit v hlavě,vydržela jsem dvakrát rok apůl nepít,ale nedokázala jsem si přiznat,že jsem alkoholik,takže pak to pokračovalo dál,ale to už je za mnou,mějte se fajn.

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?

Vložil Jana Mertosová - 11/04/2012 13:08

Jsi šikovná!Máš pravdu!Musíš se naučit PŘIJMOUT,ŽE JSI ALKOHOLIK.ZTOTOŽNIT SE S TÍM!Držím palce!

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?

Vložil Zdeněk Pospíšil - 15/04/2012 21:24

Ahoj, alkoholik, který to měl rozjeté jako já, to sám nedokáže, kdybych nevyhledal pomoc u odborníků, tak jsem tohle už nemohl nikdy napsat. Tím naznačuji, že pokud je člověk ožralý 3-5 v týdnu, tak to sám nezvládne, když ale někdo jen občas popíjí, tak by to sám možná zvládnout mohl, ale nedávám za to ruku do ohně, lepší je vyhledat pomoc. Léčený alkoholik Zdeněk, 30 let alkoholismu, nyní 10 let abstinence.

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil Jana Mertosová - 22/04/2012 14:59

Souhlasím.Já se už nestydím.Jsou problémy,které mne občas tlačí.Jsou i starosti všedních dnů.Pokud se nenapiju dají se unést.Je i období depresí,někdy hodně silných,stavy úzkostí a strachu a tam mi pomáhají léky.Nestydím se jít s těmito problémy k psychiatrovi.Také dlouhodobě užívám léky proti úzkosti.To byly přesně ty stavy kvůli kterým jsem začala pít.Provázely mne od mého dětství.Aniž bych si je uvědomila či přiznala.Nepít je jedna věc,kterou musím učinit sama.Pomoc však v ostatních problémech potřebuju.At´se jedná o psychiatra,at´se jedná o rodinné příslušníky ,či přátele!

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil Roman Roman - 28/04/2012 19:29

Ahoj.
Hmm, tak koukám, že Eva psala před rokem...
Často se tu řeší důvody...něco promyslet...práce...děti...
Nemá cenu něco promejšlet, nic nevymyslíte, a o to všechno můžete jen přijít. Sebrat se a jet. A to je jen první, ale důležitý krok. Antabus se dá samozřejmě přepít, a prášky...to je zase jen útěk.Taky mám za sebou různé, útěkové strategie a že jich ale bylo. No, jen ambulantně to zvládne málokdo.
Nespoléhal bych na to ani v nejmenším. Po čase si uvědomíte, že je to síla zvladnout dlouhodobě i po léčbě.Ale stojí to samozřejmě za to.
Tak ahoj :)

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil alenka - 03/05/2012 13:58

---

prosím o radu, nejsem fyzicky na alkoholu závislá, ale docházím k psychiatrovi už víc jak půl roku, a přesto se mi abstinovat nedaří. nevím, co mám dělat. jsem mladá, svobodná, jen nevím, co se životem. díky

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil Liba - 03/05/2012 17:04

Ali, dojdi na AA.Tam najdeš vrstevníky, najdeš plno přátel, zjistíš, jak je hezky na světě.Určitě někde poblíž Tvého bydliště skupina AA je,mladí tam chodí, a pomůžou Ti.

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil Roman Roman - 03/05/2012 17:59

Ahoj Ali.
Proč chodíš k tomu psychologovi?
Proč se ti nedaří přestat?
Přečti si několikrát, co jsi napsala.....

Mě trvalo dost dlouho, než jsem si přiznal, že sem alkoholik. Když me to poprvé a naposled, v poradně řekly, tak jsem pak brečel. A pil dál, pochopitelně.
Nejvíc, mě pomohla jedna kamarádka, co měla za sebou závoslost na drogách. Přesně mi popsala, co a jak bude se mnou dál. A taky jo....
Je to jednuchý, bohužel.....
Pokud máš s pitím problém, tak si to buďto priznáš a něco s tím budeš dělat, nebo si budeš lhát a spadneš do toho víc a víc.
Věř mi, že není o co stát.
Jestli chceš, napiš víc. Ty jsi vlastně nic nenapsala a jen lidi, kteří tuší, která bije, to chápou.
Ahoj.

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil alenka - 03/05/2012 18:32

---

na AA jsem byla dvakrát, ale žádný mladý lidi sem tam nepotkala, spíš jsem se styděla, co tam pohledávám. moc mi to nejde dát se s někým do řeči jen tak nebo se někomu svěřovat...
k psycho chodím kvůli svejm psychickejm problemům, který už mám od dětství. bez nich by byl život krásnější a já bych nemusela pít. ani prášky nějak zvlášť nepomáhaj. i když nevím, jestli jsem si už na ten alkohohol nezvykla natolik, že by mi i tak chyběl.
třeba to i 14 dnů vydržím, ale pak mám strašnou chuť, dám si jedno pivo a pak další, a pak piju několik dní v kuse, víno, pivo, tvrdej, do toho někdy nějakej koks, hulení, je mi to jedno, až je mi tak blbě, že už to dál nejde, zvracím, buší mi srdce, třesou se mi ruce, je mi na omdlení, a v tu ránu si řeknu, že už nikdy, co jsem to za krávu takhle si ničit tělo a hlavně tu duši

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil Roman Roman - 03/05/2012 18:42

Ali...
Jaký máš psychický problémy?

Jinak já je mám taky. Většinou, za alkoholem bývá příčina ještě někde jinde, jinak by chlastali všichni.
To, co děláš, se dá nazvat jednoduše slovem sebedestrukce. Nemáš se asi moc ráda.
Alkohol, drogy a spousta jinejjch věcí, co tě můžou ještě napadnout, je jen mechanismus útěku, v sebedestrukci.
Zkus si poctivě odpovědět na otázku, proč se chceš vlastně zabít! Neutečeme sami před sebou a věci,

co sami nezvládáme, se jen tak neztratí.

Drobná úvaha.....

KAM KRÁČÍŠ?.....
Výdech za výdechem, každá vteřina, každé nové ráno, každý okamžik…je krokem. Pokojná cesta, krok co noha nohu míjí v taktu srdce. Směr, neomylně daný touhou naplněnou svým vlastním smyslem.
Já to vlastně nevím, nebo nechci přiznat. Můj krok podoben spíš psu, co se honí za svým vlastním ohonem. Dlouhé chvíle čekání s během na krátkou trať. Chvíle bezmocné prázdnoty a napětím běhu na kyslíkový dluh.
O směru a cíly se lze úspěšně dohadovat. Moje cesta je tak trošku chaosem.
I v chaose je řád. Asi ano, ale kdo mu rozumí? Já tedy ne.
Nekráčím, jsem jako kulka co letí a jejíž směr je daný vnějšími okolnostmi. Kdyby měla mysl, jistě by věřila že řídí svůj let. Ale neřídí, je přeci daný jen fyzikálními zákony. Akce a reakce…
Jisté je jen jedno, její let jednou skončí.
Kráčet se dá přeci jen tehdy, stojím- li nohama na zemi.

:) Ahoj

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil Liba - 04/05/2012 04:36

_____

Alenko, jsi kvartální alkoholička.alkohol, fety, léky, "dobrá kombinace", vůbec se nedivím, že pak blbneš!!!Chceš opravdu pomoc?Ví tohle psychiatr?A mládež je snad v každé skupině AA.

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil Jana Mertosová - 15/05/2012 10:25

_____

Libu.právě,že mladí lidé se brzy od spol.AA odpojují.Nemají trpělivost,vytrvalost a důslednou zodpovědnost k sobě samým.Co to pro ně znamená?To víme obě.Podlehnou pokušení a vrátí se k starému způsobu života do zaběhaných kolejí závislosti.Je škoda každého roku jejich života,který obětují své posedlosti,namísto toho,aby opravdu začali žít.

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?
Vložil To - 21/03/2015 18:54

_____

Nechlastej magore!!

==========

Re: Da se zvladnout abstinovat bez lekarske pomoci?

Vložil Eva - 15/05/2015 00:32

_____

Ahoj všem.říká se ..neříkej hop dokud nepřeskočíš.Vím,že bohužel nepřeskočím nikdy..mám to do konce života.Pila jsem nárazově a nemám klapku a nikdy ji mít nebudu.V odhodlání mě utvrdily ranní stavy,už to bylo neůnosné.A právě na ty stavy a jak my vždycky bylo si naštěstí dobře vzpomínám.Myslím,že abstinence bez lékařů jde,ale záleží na tom,v jakém se kdo nachází stádiu.Snad jsem to poznala těsně na tom rozhraní....abstinuji bez lékařské pomoci 8 měsíců..a tímto bych chtěla pozdravit svoji super kamarádku,která mi moc pomohla a abstinuje bez lékařů skoro dva roky!Tak klobouk dolů kočko!!!A Nám všem ostatním at se Nám daří...najít tu Naši rovnováhu.

==========