

Som alkolicka?

Vložil Dilema - 03/06/2015 12:28

Ahojte,

sama neviem, ci som alkoholicka. Jedine co mozem potvrdit je, ze nie som kvartalny alkoholik. Mam 35 rokov a som bezdetna. Pit som zacala niekedy na gymnaziu ako 16-rocna, piatky s kamosmi.. Nasledne po 18-tke som nepila vobec, bola som 2 roky v Anglicku ako aupair. Po navrate na SVK som si nasla pracu ako barmanka, tam som pila par drinkov po smene. V 24-ke som si nasla pracu v jednej firme a pila som iba piatky s kamosmi (nie pravidelne). Pred tromi rokmi sme si s partnerom otvorili bar a tam sa to zacalo. Staly pristup k alkoholu, priatelia, party zabava a mam pocit, ze som zacala pit viac, aj cez tyzden. Nikdy vsak nie rano a nikdy viac ako den (1noc). Nikdy som nebola 2-3 dni v liehu. Nakolko mam svoju pracu, zacinalo sa to tam odrazat - zaspavanie do prace, unava. Ako pisem nikdy som vsak nepila v praci ani rano v dalsi den. Nemam abstaky, nemam triasky, ked nepijem aj viac dni, viem normalne zaspat, dokonca som stastnejsia.

Po opici mavam vacsinou iba psychicke nasledky - pocit zlyhania a toho, ze to bol vlastne zbytocny cin...

Ked som opita som vacsinou vesela, rada sa bavim. Niekolko krat sa vsak v poslednom case stalo, ze som vyprovokovala hadku s priateлом a to zacalo byt pre mna take varovanie, kedze za triezva som pokojny a mily clovek.

Pisem vlastne preto, ze by som chcela prestat pit uplne, mam pocit, ze mi to uz nic nedava a mam pocit, ze by som to vedela zvladnut aj sama...

Co sa tyka toho obdobia otvorenia baru, ked som pila uz aj cez tyzden, tak som to stopla, cez tyzden vela sportujem a nepijem vobec. Vlastne iba piatok, alebo sobotu - vacsinou vino (pivo a tvrde mi nechuti). Co sa tyka stopky - zavisi to od mojej nalady, niekedy vypijem iba 2-3 pohare, niekedy aj 8, ked je zabava.. Obcas mavam aj okna, nie casto. Neviem posudit, ci nado mnou visi naozaj nejaký vystrazny vykricnik, alebo som este normalny konzument?

Skor sa priklanam k moznosti c.1... a nechcem sa dostat nejakeho kolotoca depiek a zbytocneho trapenia.

Zas na druhej strane si neviem predstaviti, ze si uz nebudem moct dat nejaký pohar skutočne dobreho a kvalitneho vinka.

No mam v tom proste zmatok... Je to este v mojej moci ovladnut to?

Alebo mam prestat pit uplne???

Co sa tyka tvz. alkoholickeho genu - ten mam urcite z otcovej strany...

Prosim vas o nazor.

Re: Som alkolicka?

Vložil Liba - 03/06/2015 12:59

Ten alkoholický gen by tě měl varovat, má větší nábeh se alkoholičkou stát.I to nejkvalitnější víno může z tebe alkoholika lehce udělat.Ty okna jsou špatné znamení.Zkus vynechat pití úplně 1-2 měsíce, když to zvládneš bez chutí, v klidu, je to dobré.Ten alkoholismus jde pomalu , ale jistě, plíživě za tím, udělat z člověka trosku, nulu, nešťastného člověka.

Re: Som alkolicka?

Vložil Kira - 03/06/2015 17:27

Mna zaujalo to, ze po opiti sa mavas psychicke problemy, to vacsina normalnych konzumentov nemava. Takze to je uz tiez dost varovny prst.

Urcit skus zopar mesiacov nepit a potom, ked sa zas napijes, uvidis ako bude tvoj mozog reagovat. Pokial sa ti zas vratia okna a tie psychicke problemy, asi by bolo lepsie prestat uplne.

A ako to mas , ked pijes? Dokazes si povedat dost?

Re: Som alkolicka?

Vložil Kira - 03/06/2015 18:27

Este ma napadlo nieco k tomu kvartalnemu alkoholizmu. Kvartali nemaju hned 2-3 dnove tahy, to pride az neskor.

Ja som do 30 rokov tiez vzdy pila tak, ze len jedna noc a potom som zas normalne fungovala. Ono sa to rozbehlo az potom a posledne 2-3 roky pitia som uz tie tahy mavala uz dost casto.

Re: Som alkolicka?

Vložil anoine - 03/06/2015 18:54

Tak mam pocit,ze jsem cetla o sobe.Jen...ty hadky zacaly byt castejsi-prispelo to k rozvodu.Mozna je to i o tom,zda zrovna resis nejaky problem ci ne.Ja v soucasne dobe piji "kontrolovane",ale chci prestat uplne.Nejsem si totiz jista,zda "nesklouznu" nekam jinam jako drive.Pokus se opravdu nejakou dobu nepit.Mne se to darilo,ale pak stejne,i kdyz uz jsem nepila jako drive,ty vycitky a psych. nepohoda byly a trvaji stale.Rada bych ti poradila,ale resim,bohuzel,az na par malickosti presne to same,co ty...

Re: Som alkolicka?

Vložil Liba - 04/06/2015 05:53

Zkus přestat pít úplně, hodně se ti uleví.Strach, že tě alkohol dostane bude pryč, psychika se srovná, a nic si nebudeš muset vyčítat, pila jsi, už nepiješ.Časem minulost odezní, najdeš klid, větší sílu,pak radost, měj se ráda!!!

Re: Som alkolicka?

Vložil Dilema - 04/06/2015 12:24

Dakujem za odpovede.

Ja dokazem nepit cely tyzden - ako som pisala trenujem 4x tyzdenne dost narocny sport. Na ten som sa dala, ked som pocitila, ze uz to nejak moc prehanam s alkoholom (po otvoreni baru, ako som pisala). Tento sport uz robim dva roky. Velmi mi to pomohlo :-)

Pre Kiru, co sa tyka tych psychickych problemov po pitii, tak to skor je o tom, ze mam vycitky, ze som nemusela vobec pit, nemusela sa hadat a hlavne ako aj pisala anoine, suvisi to s problemom s partnerom. Mame teraz velmi vypate obdobie. Viem, ze, ked sa to vyriesi bude lepsie. Co sa tyka stopky, dokazem si povedat dost, avsak nie vzdy...hlavne, ked je zabava, humor, priatelia. Ked to tak teraz analyzujem, tak tie vycitky mam vacsinou iba po tych hadkach. Partner je v praci takmer stale, tiez sa to zhorsuje s jeho pitim, aj to ma trochu trapi. Mam taky vnutorny strach, nechcem, aby sme dopadli ako alkoholici, len kvoli tomu, ze vlastnime bar a sme zatial na neho takmer sami..Mozno aj to je problem - ten vnutorny strach.

Ja som inak velmi pokojny, citlivy a zodpovedny clovek, vela ludi mi aj hovori, ze si niektore veci velmi priupustam, tak neviem.

Beriem si vsak vase rady k srducu a skusim nepit uplne a sama uvidim.
mne je v podstate bez alkoholu aj tak lepsie :-)

Skor ma to uz nudi, tie opite tvare a premeny tych nasich zakaznikov, vzdy som vela rozmyslala nad ludmi, ich pocitmi, asi az privelmi vnimam veci okolo mna.

Dakujem este raz za vypocutie, ak mate este nejake otazky, kludne sa pytajte, mne to pomaha otvorit sa, zamysliet a pochopit tuto situaciu.

Pekny den vsetkym prajem!

Re: Som alkolicka?

Vložil Liba - 04/06/2015 12:41

Žádný opilec není kouzelný, hezký..ty opilecké řečičky, chvástání, slzy, agrese...Přeji ti upřímně , abys svůj vztah k alkoholu dobré uvážila, nedala se jím zničit.A v baru je to jasná cesta ke krachu, tam alkoholik nemá pracovat.Ty zkus sem psát, ptát se, už nejsi sama na své pocity.

Re: Som alkolicka?

Vložil Kira - 04/06/2015 17:49

Dilema, mas to v niecom dost podobne ako ja. Ja s priatelom sme tiez mali posledne roky dost velku krizu a dost z velkej miery to bolo zavinene alkoholom.

Boli to neustale kolotoce, dobra nalada, pitie, potom nenormalne hadky v opilosti, potom na druhy den vycitky svedomia zo vstekeho, strach z buducnosti..Zopar dni, niekedy aj tyzdnov sa nepilo a potom zas dookola.

Moj priatel tiez pije, ale myslim, že nie je alkoholik. On sa napije a na druhý deň je uplné v pohode. Kdežto ja, som bola potom psychická troska. Bolo mi vsetkého luto, mala som obrovské vycitky svedomia a bala som sa co s nami bude.

Obidva so slusnou karierou a dostať s psychickým náročnym podnikaním a do toho pitie. Vedela som, že ak to tak bude pokračovať ďalej, tak to s nami dobre neskončí. Problem bol, že ja som riešila aj jeho a jeho pitie. A to bola chyba.

Akonahle som si povedala dostať, že teraz budem myslieť len na mňa a musím vyrieť mňa, tak odrazu to islo. Nerozhodili ma hadky s ním, ani to, keď si opil a isla som si za svojim. Vedela som, že chcem vyrieť tento problem s alkoholom a tento jeho problem medzitým isiel stranou.

A pomalicky ale isto sa to zacalo zlepšovať aj u neho. Videl ako sa mením a ako mi je fajn bez tohto alkoholu a nejak automaticky to obmedziť aj on. Hadky pomaly tiez odzneli a teraz je nas vztah fakt veľmi dobrý. On si občas este vypije, ale to je v poriadku, nerobi mu to problémy. Hlavne je, že už nepije tak často a že aj keď si vypije, tak sa už nehadame.

Predtým to bola u nas prava Sicilia :) On si myslí, že tak vela pil aj kvôli mnemu, keďže bol zufalý zo mňa a nevedel ako mi pomôcť, tak to tiež riešil alkoholom. Takže taky zacarovany kruh.

Takže čo som tým chcela povedať, chapem ťa, že sa bojíš o Vasú budúcnosť a strási ťa to, že alkohol Vas prevláduje. Skus teraz na to nemyslieť, ale sústred ťa na prítomnosť. Skus aspoň ty nepít a uvidíš čo to s Vami aj s vašim vztahom spravi. Inak tento bar je veľmi rizikové pracovisko pre Vas, ale da sa zvládnut aj to podľa mňa. Len na záciatku to bude tazke...

Re: Som alkolická?

Vložil Dilema - 08/06/2015 12:20

Dakujem Ti Kira veľmi pekne za reakciu.

Som rada, že ma chapes.

Ano, tento bar je naozaj rizikový. Budem sa teda sústredit iba na seba.

Skusím to touto cestou :-)

Re: Som alkolická?

Vložil Liba - 10/06/2015 05:06

Dnes dávají na Nova Cinema ve 20 hod. film Když muž miluje ženu. Opakuji to, ale je moc hezký, smutný, celkem pravdivý, jak se alkoholička cítí, vymlouvá, lže si.....Myslím, že se poznáme v něm všichni.