

## od 16.6.2011 - týden nepiju

Vložil neo - 22/06/2011 10:09

---

Jsem 37 letý chlap, docela úspěšný, původně fešák. Zatím dvě děti, žena a práce. Piju půl života i když nemám důvod. Pohár už mnohokrát přetekl (co já udělal ostudy - hrůza). Když se napiju je ze mě hovado - doslova. Nemám dost, piju všechno a kvanta. Jsem kus chlapa. Druhý den se spravuju, je jedno čím. Pak přijde "den první", po obrovské ostudě přestávám pít (čím větší ostuda, tím déle nepiju - cca pár dní), jsem silný, mám jasné cíle, pracovitost 200%. A po pár dnech jsem silný, tak že démona nechám nažrat (kontrolované pití) a je jasné jak to dopadne, zase šrot nonstop. Zvládám nepít přes týden po dobu práce, ale kolem 15:00 už letím do hospody, málem si nohy zlomím a to nerad běhám a nebo si koupím něco domů - jenom přemýšlím co to bude, jestli červené s kolou nebo rum. Mám rekord 100 dní bez alkoholu, ale pak mě ukecali na večírku v práci a zase jedu ve vlaku. A hlavně se nenávidím za svoji slabost a trestal jsem se i fyzicky, děs (mám popáleniny a jizvy), ale touha po chlastu je mocná. Jednou jsem šel pod vlak, a kdy jsem tak seděl na kolejích a vlak pořád nejel :-), tak jsem šel domů. V chlastu mám často okna např. pamatuju si 5 piv od 20:00 do 22:00 a večer v pohodě - ráno se probudím doma, ale pravda je jiná - piv bylo 10 a kořalech 10 a ostuda do rána.

Díky mé abstinenci nemám kamarády ani aktivity, skoro všechno se točilo kolem chlastu. Moc nechodím ven, věnuju se dětem a snažím se sedět u PC a nemyslet na chlast. Občas se s okna koukám na hospodu, jak já bych si dal pivo. Ale nemůžu.

Na antabusu jsem byl, ale znáte to.

Už mě to opravdu nebavilo, ale tento web je moje síla. Pořád si všechno pročítám a díky vašim osudům můžu vidět do svojí budoucnosti a zase jiní díky mne do svojí.

Pár otázek:

- jak dlouho trvají abstinence příznaky?
- za jak dlouho to bude lepší?
- zvládnou to bez antabusu případně odborníka?

Momentálně jsem strašně silný. Chápu plusy a mínusy chlastu. O co můžu přijít atd., ale mám strašný strach se to zase poseru a napiju se. Jak jsem teďka silný, tak se budu nenávidět a trestat.

Díky za radu

Dave Ostrava

=====

## Re: od 16.6.2011 - týden nepiju

Vložil Anna - 22/06/2011 10:50

---

Dave nebo neo, to je jedno, možná jsi se dočetl v mých příspěvcích, že jsem alkoholička, pila jsem 3 roky, nyní po léčbě 2,5 roku abstinuji. Víš proč v době, kdy mám již abstinenci nějaký čas zažitou, ovšem NIKDY neřeknu, že jsem vyléčená, že se nenapiju....., víš proč sem chodím. Abych si to stále připomínala, že jsem alkoholik a jak to bylo hrozné, příšerné... Ptáš se jak dlouho trvají abstinence stavy? Určitě je nejhorší první den. Pak počítej, že nebudeš moci spát, potit se, nechut k jídlu. Horší je, ale psychický stav. Zkus si tohle všechno zapamatovat a hlavně si už konečně uvědom, že máš dvě možnosti, buď v tom periodicky pokračovat. Ta přestávka, to mám taky za sebou. 5 měsíců, jsem to

vydržela.ALE,jen jsem nepila,ale mozek byl stejně na alkohol nastavený,takže pak už je jedno proč jsem se já nebo ty znovu napili.Nebo máš druhou možnost jít se léčit.Psala jsem to několikrát,na vůli moc nevěřím, chce to "překopat" mozek,aby přemýšlel jinak a ten chlast už nepotřeboval.Drž se věty "pohár přetekl",možná už je to konečně zlom,kdy začneš jednat.U mě to bylo taky ze dne na den.Už jsem věděla,že doma být nemůžu.Ale stejně jsem do poslední chvíle do léčebny nechtěla.Neposlouchej,že to stejně nepomůže,a nějaký statistiky. Svou závislost jsi si přiznal,to je bod 1.Ale opravdu,někdo se bude válet na chodníku,přijde o rodinu a nepřízná ano já jsem závislý alkoholik.Ted' následuje bod 2 něvo dělat.Věř mi z toho se zázrakem neuzdravíš.No,když to beru zpětně,tak jsem holt nebyla 4 měsíce doma,ale stálo to za to.Ted' jsem už 2,5 roku v pohodě a nepiju,protože to nepotřebuju.Ale vyléčená nebudu nikdy,proto sem chodím ,jak jsem psala na začátku.Přemýšlej o tom.

=====

## Re: od 16.6.2011 - týden nepiju

Vložil neo - 22/06/2011 12:23

---

Takže je to boj do smrti a záleží pouze na mě, jak dlouho to bude trvat a za jakých podmínek.

Díky

=====

## Re: od 16.6.2011 - týden nepiju

Vložil Petr 1 - 22/06/2011 13:07

---

Dave,

upřímně - tady ztrácíš čas.

Už si měl být dávno někde v rukou odborníka.

Z tvého dopisu usuzuji, že není vše v pořádku.

Pokud máš tendence si ubližovat, mysli hlavně na to, že to odnesou především tví nejbližší.

(mluvím ze zkušeností)

Takže se nechovej sobecky a vyhledej odborníka.

Tady na foru je to jen plácání slov o ničem.

Určitě se chceš ve zdraví dožít dospělosti tvých dětí.

Pokud tě nesrazí vlak, tak infarkt určitě.

Nečekej!

=====

## Re: od 16.6.2011 - týden nepiju

Vložil zuko - 22/06/2011 16:44

---

Ahoj Dave, mám podobné zkušenosti a popsal jsem je v příspěvku Můj příběh. Jestli si chceš popovídat ozvi se jsem taky z Ostravy. [meise.robert@gmail.com](mailto:meise.robert@gmail.com)

=====

## Re: od 16.6.2011 - týden nepiju

Vložil Liba - 22/06/2011 19:59

---

Kluci, v Ostravě výborně fungují AA! Je tam několik skupin, bezva lidi. Zajděte tam, pomůže Vám to.

=====

## Re: od 16.6.2011 - týden nepiju

Vložil Bludička - 22/06/2011 22:56

---

Petře,

takže to asi nefunguje tak jak jsme si psali co?

No nic, já to ještě chvíli zkoušet budu...., ale co bude pak?

Ani já si nejsem jistá..., ale vždy si říkám to ale... a zblbnout se dá vždy.

Ale upřímně radíš, a tak doufám že se tak snažíš i ty, protože si to zasloužíš.

Měj se pěkně, a držím pěsti.. Ahoj Bludička.

=====

## Re: od 16.6.2011 - týden nepiju

Vložil miloš - 02/07/2011 08:45

---

dave nikdo neumí léčit alkoholismus jinak než abstinencí a to dělá spoustu lidem problémy proto je úspěšnost léčení jedno procento,

zkus se na to podívat tak že ti něco chybí, nejez vepřové maso a sádlo, salámy, klobásy, a podobné pokrmy které tě pak nutí pít pivo a ty se tomu nedokážeš ubránit, ten chtíč je tak silný že otevřením dveří hospody sedáš na skluzavku a jedeš pořád dolů,  
jak přijdeš z práce tak chlastej tak jak jsi pil víno nakup si pomerančové, rybízové a všelijaké mošty, džusy, lij to do sebe politrech,  
přes den pij vodu a ješ mooc ovoce až se z toho málem po.....š,

pak se ti stane že se v ledničce podíváš na flašku s vínem a nic ti to neřekne, musíš si najít ale sám co ti chybí a co nesmíš jíst,

pokud pujde na rizikové místa třeba jen nevinná osava předchlastej se třeba červeným rybízem velké množství ay alkohol nenašel v tobě místo,

takto chlastaj a ono tě to přejde věř tomu :) miloš

=====

## Re: od 16.6.2011 - týden nepiju

Vložil Standa - 02/07/2011 20:25

---

Ahoj,

alkoholik nepije kvůli tomu, že by měl žízeň nebo chuť, ale kvůli prožitkům a pocitům, které se po napití dostaví. Je to duševní nemoc, která se nedá vyléčit. Nedá se s ní bojovat, protože dříve nebo později, ale **VŽDY**, vyhraje! Sám si s tím neporadí nikdo. A přece existuje naděje! Začni hledat co ti pomůže, ambulantní léčba, léčebna, psychoterapeutické skupiny, AA. Nepřestávej hledat za všech okolností! Střízlivost je úžasná a osvobozující, ale musí se na ní pracovat!

=====

**Re: od 16.6.2011 - týden nepiju**

Vložil neo - 13/07/2011 19:42

---

od 16.06.2011 stále nepiju. potkal jsem díky tomuto webu super člověka a našel víru. stačí si přiznat chyby a požádat o pomoc a vrchní velitel to zařídí :-). je to nekončící boj. už nikdy neodbočím z cesty.

díky

dave

=====

**Re: od 16.6.2011 - týden nepiju**

Vložil neo - 19/07/2011 09:02

---

stále nepiju a je to fajn

dave

=====

**Re: od 16.6.2011 - týden nepiju**

Vložil Ivana - 19/07/2011 09:35

---

Ať to tak jde dál :)

=====

**Re: od 16.6.2011 - týden nepiju**

Vložil Miroslav S - 22/10/2012 22:52

---

A jak to vypadá teď? 22. Říjen 2012

=====