

## Alkohol zlá nálada

Vložil Jano - 10/10/2015 13:51

---

Zdravím, po pití alkoholu už nemám ani tie pozitívne stavy ako dobrá nálada atď.. Skôr dostanem zlú náladu a dá sa mi strašne spať, ako keby na mňa už alkohol ani nepôsobil, je jedno či vypijem fľašu alebo skoro dve. Skôr po vypití alkoholu mám úzkosť. Mal tú niekto niečo podobné ne?

=====

## Re: Alkohol zlá nálada

Vložil Ed - 10/10/2015 15:01

---

Já se ve finále potřeboval napít ne abych měl dobrou náladu, ale abych vůbec fungoval..jinak mi bylo blbě...říká se tomu tuším alko debakl....nejde to s alkoholem ani bez něj....

=====

## Re: Alkohol zlá nálada

Vložil Liba - 10/10/2015 15:22

---

Jano, něco s tím dělej, bude hůř!Přijde nespavost, deprese, hrůza.

=====

## Re: Alkohol zlá nálada

Vložil Ja - 10/10/2015 16:57

---

Jano píšeš:

"Zdravím, po pití alkoholu už nemám ani tie pozitívne stavy ako dobrá nálada atď... Skôr dostanem zlú náladu a dá sa mi strašne spať... vypijem fľašu alebo skoro dve. Skôr po vypití alkoholu mám úzkosť."...

Bude aj horšie! Úzkosť sa prehĺbi v sklúčenosť/depresiu, až budeš fungovať v akomsi opito-bdelom tranze a dni začnú splyvať s nocami v jeden celok. Mozog namiesto: \*uber!\* Ti povie:\*vypi!\*B)

"Je iba v Tvojej moci zastaviť kolotoč pitia a vystúpiť! Tak neatáľaj a konaj! Rozhodnúť o sebe môžeš iba Ty - sám!" :dry:

("Konečná - vystupovať!") :angry:

=====

## Re: Alkohol zlá nálada

Vložil Ed - 10/10/2015 18:00

---

No to si nemyslím, že je to až tak v jeho moci....spíš ho musí někdo nakopnout

---

=====

## Re: Alkohol zlá nálada

Vložil Michal Pooh - 12/10/2015 12:03

---

Souhlasím s Já, je to do značné míry v Janově moci, aby se rozhodl pro abstinenci. Tím ovšem nechci vůbec říci, že by to bylo v jeho moci stoprocentně, nebo dokonce že by měl odmítat pomoc odjinud. (Bůh, odborníci, jiní alokoholici, rodina, přátelé...)  
Úspěch je vždy podmíněn shodou několika různých kosmických sil..

=====

## Re: Alkohol zlá nálada

Vložil Boris - 12/10/2015 23:26

---

Dobry vecer,Janko no nakolko som v zahranici nemam vela moznosti ako von z vreca :unsure: , Tak som tu.Povedal som, dost.A som presvedceny ze, tu najdem podporu.vzdy som vydrzal par dni. Po 6 dnoch zase zacnem, pivo po robote a v nedelu som uz na 0'5litra tvrdeho na den takto to taham 7 rok. Potom 5 dni bez alkoholu masakra zimnice,horucky,depresie Zacne SA to upravovat a sup pivo...a som tam. Teraz som 1'5 dna bez. A tahato nenormalne.Tak viem o com pises.Tak mozme zacat bojovat

=====

## Re: Alkohol zlá nálada

Vložil pavel - 13/10/2015 14:19

---

to je znak toho, že alkohol přestal DÁVAT a začal BRÁT...

=====

## Re: Alkohol zlá nálada

Vložil Jano - 13/10/2015 16:26

---

Je to velmi tazke prestat, uz som si viac krat povedal, ze prestanem ale nikdy som to nedokazal. Vydrzim nepit tyzden , dva - ale nastane zlom ked si dam pohar a je to koniec , musim ist do krcmy a tam uz sa dat dole ako prasa, potom chlastam aj kazdy den / iba pokiaľ rano nejdem autom tak to vecer trocha obmedzim no az pride vikend tak sa proste musim dat ,, dole,, neviem si predstavit ako by som zvladol prestat pit uplne. Tazko sa konci s niecim co cloveku dlao tak vela zazitkov a dobre pocity.

=====

## Re: Alkohol zlá nálada

Vložil Ja - 13/10/2015 17:46

---

Jano píše:

Je to velmi tazke prestat, uz som si viac krat povedal, ze prestanem ale... tak sa proste musim dat ,, dole,, neviem si predstavit ako by som zvladol prestat pit uplne. Tazko sa konci...

Jano,

..."raz sa \*skolíš/zložíš\* alebo \*dáš dole\* už nadobro alebo úplne"...B)

"Premýšľaš aj o tom?"

Najvyšší čas (začať). ;)

---

## Re: Alkohol zlá nálada

Vložil Boris - 13/10/2015 19:12

Ahoj Janko, Ak chces zacneme spolu dnesnym dnom, ja som uz tretí den bez alkoholu a dva tyzdne je pre mna este dlha cesta, ale rozhodol som sa ze je normalne koniec, tak normalne. Urobil som si z tohoto problemu jednoduchy problem, proste co je na tom take tazke proste si nezdvihnem ruku k ustam s alkoholom. ved plna flasa nema ani pol kyla.Co bolo vcera sa uz nezmeni, ale mozem si zmenit tento moment a ovladat to, Neboj sa mojej hlave bubnuje milion spomienok a okamihov, odlucenie, strata deti, firiem, dobreho mena do vcera skoro sameho seba, za par dni mi samotny vesmir postavil par prekazok, Povedal som si ze v pohode po robote si vypijem, bude fajn, no nejak som sa k tom nestihol dostat, tak som tu od vcera, a nalady? ha vykyv ako na hojdacke, ale dne som sa sem tesil. Ale to je len moj postreh. Uvedomil som si ze aka je moja mysel tak taky som ja a udalosti ktore ma dobiehaju su spetnou ozvenou mojich myslienok, lebo tie ovplyvnuju moje konania. Tak vcera o pol noci po najdeni Vas som si nasiel na nete fotku tej najkrajsej zahrady a pozeral som sa na nu na kazdy detail pri ukludnujucej muzike cele dve hodiny, naplnilo ma to pokojom, a ked som sa dnes citil pod psa tak som si ju predstavil zavrel oci a po chvile mi bolo lepsie a uz to tak strasidelne nebolo, a tie zhluky zlej nalady a depresie na okamih, ustavaju...Prajem Ti pekny vecer

---

## Re: Alkohol zlá nálada

Vložil Jano - 13/10/2015 21:26

Ahoj Boris,

ako som už písal ja vydržím nepiť aj dlhší čas ,ale keď také 2 týždne nepijem potom prídu tie myšlienky ako ,že ja si dať môžem, veď keď makám tak prečo nie. Pije každý na okolo.. No a je to zas od znova. Milujem ten pocit keď si môžem otvoriť flašu borovičky,alebo domáceho vínka- Sadnúť si pred telku , PC , zapnúť si hudbu a krásne si ju vychutnať ( čo mi triezvosť bohužiaľ nedá ) Po alkohole nebyvam agresívny ani protivný. Som kludný a nič ma netrápi. Oveľa lepšie sa mi premýšľa a všetko okolo toho. Áno není tu dôvod prečo s tým prestávať si možno niekto myslí, ale keď som prišiel do krčmy a nepýtal si klasicky štamprlík ale rovno 3 deci tvrdého a pivo, potom to exoval a tak si dal aspoň 3 kolá- ( to bolo v mojich 16 rokoch , nebol problém vypiť viac než liter tvrdého chlastu 40% ) teraz mám 22 a mám viac odpitého alkoholu ako niekto vody. Žiadne fyzické príznaky závislosti nemám , iba psychické ako už som spomínal na začiatku. S alkoholom pripadá svet lepší,krajší a chápavejší čo je ten najväčší problém, ako som už vravel, prečo by sa človek vzdaval niečoho čo mu spôsobuje dobré pocity? keď má niekto rád čokoladu a vychutná si ju tiež na to neumrie a ten sa liečiť nemusí, ale ja a aj ostatní tu máme radi

alkohol , no ale je rozdiel medzi ním a čokoládou .. Ja si nedokazam predstavit ze sa dokonca zivota nenapijem alkoholu, prečo ostatní môžu a nie ja? Kedysi som fajčil a aj pil, z cigaretami som problem prestať nemal a to som fajčil 5 rokov, no alkohol je oveľa tvrdší oriešok ..

=====

## Re: Alkohol zlá nálada

Vložil pomalej - 13/10/2015 22:32

---

No Jano, hezky jsi to napsal. Kez by to tak hezky fungovalo. Ten klid, když jenom sedis a pijes... Jenom ty stavy potom kdyby nebyly. Tres, uzkost, vycitky... Pak se z toho nejak dostanes a za cas zase prijdou ty myslenky znova. Jojo, to znam...

=====

## Re: Alkohol zlá nálada

Vložil Ja - 14/10/2015 04:42

---

Jano píšeš:

..."Kedysi som fajčil a aj pil, z cigaretami som problem prestať nemal a to som fajčil 5 rokov, no alkohol je oveľa tvrdší oriešok" ..

Pre mňa bol omnoho väčší problém fajčenie tabaku a cigariet.

Pretrpel som si abstáky, aj ataky cravingov (nikotínový dlh) a teraz, (po 10.rokoch) som už pomerne vykompenzovaný a šlukujem už iba svieži vzduch a to s rovnakým upokojujúcim účinkom, ako predtým alkaloidy obsiahnuté v tabaku a toxické splodiny horenia. B)

Bdelosť a ostražitosť radšej ani nespia, sú v nepretržitej službe, pretože droga vytrvalo a trpezlivo striehne a vyčkáva, aby udrela opäť a s väčšou razanciou. :blush:  
(Mám to prakticky osobne odskúšané = empiria.) :)

=====