

## Pití s mírou...téměř denně jedno pívko, občas více

Vložil Radek - 26/01/2012 17:17

---

Zdravím všechny,

rád si dám po obědě pívko, někdy večer u TV, prostě je to nápoj který mi chutná, občas zajdem se sousedem na 3-5 kousků, alespoň má člověk po stresující práci klidné spaní...

nikdy po alkoholu nezvraci, vždy vím co dělám, jen bych rád věděl jestli to není první stadium alkoholismu..... předem říkám že několik měsíců bez pívka nebo nějakého vinka bych se zatnutými zuby vydržel, ale proč bych to dělal, když se u toho člověk hezky uvolní, zrelaxuje, usíná se rychleji, při sexu vydržíte déle,...atd

zajímá mě názor, každopádně nepamatuji týden, ve kterém by od cca 20 let, ve kterém by nebyla kapka alkoholu.

je mi 26

rád s

=====

## Re: Pití s mírou...téměř denně jedno pívko, občas více

Vložil Jana Mertosová - 26/01/2012 17:30

---

RADEK-TED JSEM O TOM VZPOMNĚLA NA RUBRIKU JAK JSTE SE Z ALKOHOLU DOSTALI VY

=====

## Re: Pití s mírou...téměř denně jedno pívko, občas více

Vložil Jana Mertosová - 26/01/2012 19:47

---

Radku žádáš odpověď po druhém. Říkáš se zatátými zuby vydržím nepít, ale lépe se uvolním, zrelaxuju, usnu, i sex je lepší. Já jsem si svoje pití taky dokázala řádně zdůvodnit. Nepiješ už jen kvůli chuti, ALE UŽ VYHLEDÁVÁŠ ÚČINEK, KTERÝ TI DĚLÁ DOBŘE. Relaxovat se dá bez alkoholu, lépe spát, když upravím svoji životosprávu-to má též blahodárný vliv na sex. Přesně takto to mají nastavené normální lidé v běžném životě. Pokus se o změnu a přestaň s pitím třeba na několik měsíců-co to s tebou bude dělat. Máš možnost se přesvědčit sám, kde a v čem jsou tvoje problémy-tvůj problém. Ze všeho nejhorší je vždycky nejistota a váhání

=====

## Re: Pití s mírou...téměř denně jedno pívko, občas více

Vložil David - 26/01/2012 20:34

---

Ahoj, já myslím, že to tvoje pití je docela v pohodě. Pokud ti ten alkohol nijak nekomplikuje život a pomáhá ti k relaxaci, je to v pořádku. Byl bych ale opatrný, aby se to nezvrtlo, nezvyšovat dávky atd. Jsi

asi v kategorii "piják", tedy vyhledáváš alkohol už pro ten účinek, ale to je v naší kultuře normální. Já jsem už trošku dál, alkohol mi už způsobil dost problémů, ale zatím se snažím nějak to kontrolovat, o léčení teď neuvažuju. Být sebou, nepřestával bych, ale byl bych opatrný. (Mně je 32 a piju asi od dvaceti).

=====

### **Re: Pití s mírou...téměř denně jedno pívko, občas více**

Vložil Radek - 26/01/2012 21:56

---

jedno pivo moc ucinku nema...jde mi o chut, nepiju sladky limonady, takže celej den vodu, pres den nemam absolutne chut, max po obede, nebo k veceru, pokud jsem s pritelkyni tak pred ni nepiju abych ji neobtezoval pivnim dechem :)

=====

### **Re: Pití s mírou...téměř denně jedno pívko, občas více**

Vložil Kateřina - 27/01/2012 20:29

---

Přijde mi že to máš takový jako zvyk dát si pívko pro relax. Ovšem nezavrhovala bych a vyzkoušela bych i jiné metody jak relaxovat. Působí to na mě jako že tě to obtěžuje, když jsi vyhledal tyto stránky.

Můj přítel to má podobně jako ty a někdy mi to tou závislostí zavání, ale ovšem musím brát v úvahu to že já závislá jsem.

=====

### **Re: Pití s mírou...téměř denně jedno pívko, občas více**

Vložil Jana Mertosová - 07/02/2012 16:12

---

Radku.Když se mi podařilo přestat s pitím.Dlouho jsem hledala nápoj, který nebude silně kalorický, přeslazený, nebude obsahovat alkohol a hlavně bude mi chutnat.Piju hodně čaje, vychutnávám si i bylinné a minerálky.Dnes je nabídka velice pestrá.Chce to neztrácet trpělivost hledat a experimentovat.

=====

### **Re: Pití s mírou...téměř denně jedno pívko, občas**

Vložil Jasmína - 23/07/2012 16:45

---

Takhle jsem to dělala i já. Téměř 10 let. ze začátku tak 5-6 let. Pak 3-4 a dnes tedy poslední rok 7-8 kousků. To že mám problém jsem si uvědomovala hodně brzy. A před pár dny jsem zvedla telefon a jsem na antabusu. Taky jsem popíjela na relax, nezvracela, nepotácela se.:-) Hodně to zvaž....

=====

**Re: Pití s mírou...téměř denně jedno pivko, občas více**

Vložil Jana Mertosová - 23/07/2012 18:22

---

Jasmíno,máš štěstí podchytila jsi to včas bud'ráda.Zdravý rozum zvítězil!

=====

**Re: Pití s mírou...téměř denně jedno pivko, občas**

Vložil Jasmína - 24/07/2012 09:26

---

Sice včas, ale už jsem došla asi dost daleko. Nebo spíš zašla. Antabus mám od čtvrtka a zatím s tím bojuji každý den v hlavě. jako bych měla tiky. Zvednu se ze židle a říkám si jdu si pro pivo a v zápětí jééé, já vlastně nemůžu. Už se těším až se mě tyhle tiky přestanou v mozku dělat :-). Nejhorší je to odpoledne. Byla jsem spíš denní píč. Pak padne 19 hodina a mám klid

=====

**Re: Pití s mírou...téměř denně jedno pivko, občas**

Vložil Liba - 24/07/2012 10:25

---

Ten zvyk!Dojít si pro něco alkoholu, i to se musí člověk odnaučit.

=====

**Re: Pití s mírou...téměř denně jedno pivko, občas více**

Vložil Jana Mertosová - 24/07/2012 16:12

---

Jasmíno,na mně neplatí nemůžu.Toto mi vadí a vzbuzuje to ve mně zbytečný vzdor-s tímto zákazem,který jsem si dávala mi nepítí nevydrželo moc dlouho.Tak jsem nad tím uvažovala-a zvolila jsem pro sebe NECHCI-NECHCI PÍT!A on to začalo fungovat.To nesmím-jsem tam postavila svoje příznání nechci umřít jako odpad.Dojíždím na Antabus každý den-a jsem za to vděčná.Přijala jsem to jako pomoc,která mi byla nabídnuta.A tím,to dělám s radostí.

=====

**Re: Pití s mírou...téměř denně jedno pivko, občas více**

Vložil Liba - 24/07/2012 19:21

---

Jano, to neznáš?1.Nesmím, 2.Nemůžu, za 3. Nechci.

=====

**Re: Pití s mírou...téměř denně jedno pivko, občas více**

---

Vložil Jana Mertosová - 24/07/2012 19:49

---

Nesmím ve mně probouzelo vzdor. Nemůžu mne vedlo k sebelítosti. Pokaždé, když jsem se s těmito slovy (i v myšlenkách) setkávala - měla takto postavené své pití? Dříve, či později jsem se rozpila. Nechci - v tom je mé rozhodnutí, v tom je kousek mé svobody, v tomto je mé dobrovolné rozhodnutí, v tom, je to, že už vím, přijímám, jak by můj život skončil. I když před mojí poslední recidivě už nechci nebylo důrazné, nebylo tam tolik síly a přesvědčení. Veškeré předcházející události, na které jsem šla jak blb - až jsem žasla, když jsem si to později snažila srovnávat. Stále jsem schopna dát některým vnějším událostem větší důraz a význam. Než svému vnitřnímu já.

---

## Re: Pití s mírou...téměř denně jedno pívko, občas více

Vložil Liba - 25/07/2012 06:44

---

Všechno víš o své nemoci, přesto chvilkový zkrat, a je to tady! Jsi bezva, že o své recidivě píšeš, i když se Ti pošklebovali, ukazují, jak je ten alkohol silný nepřítel, a pořád čeká, aby mohl útočit. Abstinence není lehká, zoufale málo lidí to dokáže. Mě ničily alkoholické sny, naštěstí už jsou pryč.

---

## Re: Pití s mírou...téměř denně jedno pívko, občas více

Vložil Bludička - 25/07/2012 22:59

---

Jani, jsi bezvadná.

Dokázala jsi to přiznat, i když to nikdo neviděl a nevěděl. Ale ty jsi upřímný človíček a je vidět, že svou abstinenci bereš vážně. Já ti moc fandím a i moc děkuji za tvůj přístup k nám... stále tápajícím. Díky za tvé... i když někdy smutné, ale živé příspěvky. Moc pomáháš.

---

## Re: Pití s mírou...téměř denně jedno pívko, občas

Vložil Jasmína - 26/07/2012 09:19

---

Jano, rozumím tomu. To s tím, že nesmím to mám na mysli tak jako, že by mě bylo špatně. Jinak samozřejmě, že to nechci. Někde uvnitř sebe mám NECHCI, jen na to občas zapomínám. Tak ta berlička NESMÍM, je do začátku pro mě dobrá.

---

## Re: Pití s mírou...téměř denně jedno pívko, občas

Vložil Jasmína - 26/07/2012 09:20

---

Jen doufám, že z té abstinence neztloustnu. Místo pívka do sebe liju pořád nějaké sladké nápoje. :-))

---

=====

## Re: Pití s mírou...téměř denně jedno pívko, občas

Vložil Liba - 26/07/2012 12:45

---

Ta 3. taky znamená, že nechci, nepotřebuji to, netoužím pít, nic mě to neříká.

=====

## Re: Pití s mírou...téměř denně jedno pívko, občas více

Vložil Jana Mertosová - 26/07/2012 13:03

---

Jasmíno,můžeš nahrazovat neslazenými vodami,bylinkovým a ovocným čajem.Já teď v létě hodně kupuju melouny,at mám kontrolu,kolik vypiju naliju si ráno vodu z kohoutku do petky a průběžně během dne piju.Když je chladněji tak bylinkové a ovocné čaje.Naučila jsem je vychutnávat bez cukru.Ovšem co se týká sladkého a především čokolády?Nikdy jsem nepreferovala tolik sladké,jako když jsem přestala s pitím.Kamarád mi kdysy řekl-ženskou musí být za co chytnout!Tenkrát,když se mi podařilo přestat mne nebylo za co(chytit).Měla jsem podváhu.No teď už to je o něčem jiném.Nicméně neřeším to.Lepší kousek ženské,než žádná.No a motivuje mne aspon zacvičit si a udržovat tím svoji kondičku.

=====

## Re: Pití s mírou...téměř denně jedno pívko, občas více

Vložil Jánty - 26/03/2021 01:02

---

Ahoj vespolek, tak takhle to podle mně začíná. Není dobré vůbec začínat s pitím alkoholu, protože je to jak s marihuanou, také nevíte zda vám zachutná a pak jste za chvíli závislí, zvláště když začnete třeba v 17 letech, tedy vaše tělo ještě roste a vy to dostanete prakticky do genové výbavy toho dospělého těla.Radši ani nezačínat. Kontrolované pití není vůbec možné. Respektive není v ČR prakticky zrealizovatelné. Co budu vysvětlovat, stačí se podívat na názor Mudr.Nešpora, který ale jistě není určený již alkoholikům. LINK zde:<http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/da-se-pit-alkohol-s-mirou> Tady jsem ještě objevil skvělý upřímný protože pravdivý rozhovor nebo spíš zpověď původně pivaře Jardy co začínal v 17. s pivem a v 40. dopadl až na dno a musel skončit. LINK: radio wave rohovor s alkoholikem Jardou je zde : <https://www.medvik.cz/medlike/alkoholismus/typ:audio>

=====

## Re: Pití s mírou...téměř denně jedno pívko, občas více

Vložil Jánty - 26/03/2021 21:23

---

NJO,zakladatel fóra je zhruba starý jak já a já sem před deseti lety také myslel, že jako mne tedy závislost nějak mine, když jsem takový sportovní a mám výkonost, tak jaksi můj metabolismus to zvládne.By mně asi nepřekvapilo, kdyby to moc nezvládal a byl třeba v těžké závislosti.Třeba tady diskutuje jako Michal např., kdo ví.He, he.

---

=====

## Re: Pití s mírou...téměř denně jedno pívko, občas více

Vložil Honza - 01/04/2021 23:53

---

Umět pít s mírou znamená taky umět nepít vůbec, slovy klasika pana Doc.MUDR Nešpor. Že tedy nedělá problém se měsíc nedotknout alkoholu a přitom si žít bez pomyšlení na to se jít napít.

Takže než pít s mírou by mělo být cílem spíš žít bez pomyšlení na to se napít.S výjimkami potvrzující pravidlo, které musí být opravdu výjmečné příležitosti a navíc s mírou(to se dá zjistit kolik to je dle váhy a doby po kterou se konzumuje).Je to pití na hladinku 0,5 promile a s patřičnými rozestupy, tedy několik dnů v týdnu mezi jednotlivými picími příležitostmi.

Ve výjmečných případech i pití na hladinku 0,7.Tedy třeba jedna z pěti nebo jedna z deseti těch příležitostí pití, jeden den jedna příležitost a třeba 2x do týdne.

Parametry jsou jasné, a pak je tu hospoda, plná alkoholiků, do které by člověk neměl vůbec vkročit. Jsou to lidi co to dělají úplně blbě, kteří jsou silně intoxikováni. Dát jim dýchnout tak jsou každý den na 1 promile a více.

Jídlo už nás učí jíst, ale pití piva nějak kulhá. To by šli gastronomové tak trochu proti sobě.K obědu řada hospod funguje jako jídelna, ale večer se mění v hospodu. Když si vememe , kolik toho vypije alkoholik za večer, nejsou raritní ani 300 korunové útraty.Hospodští jsou často takoví krotitelé zvířat více než pracovníci společenské profese. Zažil jsem i hospody nejnižší úrovně,kde se pivaři káceli s židlemi k zemi a ti výčepní si jich nevšimli s tím, že za chvíli ti se vzpamatují a sami se zvednou.Ti tam zatím leželi tak jak se houpali před tím na židli s nohama ve vzduchu a nehýbali se.

Tak to je asi k českému pití s mírou očima alkoholika pivaře, návštěvníka všemožných hospod, která už do žádné putiky nevlze.

=====