

## Ambulantní léčba

Vložil Sandra S. - 30/03/2021 16:55

---

Ahoj, potřebovala bych radu od někoho, kdo má s tímto zkušenost (ať už vlastní nebo z blízkého okolí). Pokud se alkoholik rozhodne léčit ambulantně, jak taková léčba probíhá? Pokud přijde do adiktologické poradny, dostane pouze rady jak tuto situaci zvládnout nebo mu budou předepsány léky, které potlačí chuť na alkohol? Chodí se na kontroly, případně jak často? A pravděpodobně nejdůležitější otázka - kdy je ještě možné řešit problém s alkoholem pouze ambulantně? Děkuji.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Gennosuke - 31/03/2021 17:01

---

Sandra S. napsal:

A pravděpodobně nejdůležitější otázka - kdy je ještě možné řešit problém s alkoholem pouze ambulantně? Děkuji.

Na toto neexistuje odpověď protože dva alkoholici nejsou stejní a u každého má závislost jiný průběh a na každého jiný vliv. Ale asi takhle - pokud situace není úplně kritická - tj. nedochází k abstakum které ohrožují zdraví či život tak je vhodnější začít ambulantní léčbou. Není to takový zásah do života jako klinická léčba.

Sandra S. napsal:

nebo mu budou předepsány léky, které potlačí chuť na alkohol?

Ufff... teď Te zklamám :-(. Takové léky neexistují :-(. Pokud by někdo s takovým lékem přišel tak okamžitě Nobelovka a do pár let je dotyčný nejbohatší člověk na světě. Lékař může při ambulantní léčbě nasadit například: Tlumicí léky a antidepresiva - ulehčí abstakum a pokud pije alkoholik kvůli psychickým problémům tak odlehčí depresím. Léky typu Antabus - neodstraní chuť ani chuť pít ale když se alkoholik na Antabus napije tak je mu strašně špatně = Antabus brání alkoholikovi pít strachem z bolesti. Léky typu Selincro - neodstraní chuť pít ale odstraní všechny příjemné pozitivy které se dostávají po pití = Selincro brání alkoholikovi pít tím že je mu pít k ničemu.

Základ léčby je ale motivace! Pokud se jde alkoholik léčit protože MUSÍ - protože mu hrozí že přijde o rodinu, děti nebo práci. Protože MUSÍ přestat jinak bude mít zdravotní problémy a stane se z něj ozračka. No tak potom je léčba s velkou pravděpodobností odsouzena k neúspěchu. Klíčové je aby se alkoholik CHTEL léčit! Ne kvůli rodině, kvůli lásce, kvůli dětem, kvůli práci... nic takového ale kvůli sobě. Protože už nechce pít a protože je mu na blitě ze sebe sameho a z toho kam se dostal.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Honza - 01/04/2021 11:48

---

U mě je abstinování taková psychologická práce, kontrola, uzpůsobování se situaci. Asi jako tvorba

programu(návrh,implementace, testování).Ženy tuším si umí požádat o pomoc a podporu a mají taky dost dobré statistiky se dostat ze závislosti. Jakoby jdou si cílevědomě za svým a nakonec toho dosáhnou. Podle mne si získají informace, co pomáhá a rychle to nasadí u sebe. Takže co tady asi poradit. Budte ženou.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Edna - 01/04/2021 12:51

---

Já ti nevím, zda si ženy jdou za svým, nemyslím, že by byly urputnější nebo cílevědomější. Nevím a zajímalo by mě, zda existuje nějaká statistika, kolik % žen/mužů kdy, jak a proč poprvé zatáhlo za brzdu. Kolik % to v nějakém časovém horizontu zvládlo. Co je úspěch a co neúspěch. Úspěch je půl roku, rok, pět let, deset... ? Ani nevím. Úspěch je asi každý den. A jistě, kdo máte děti, tak víte, že kvůli dětem je to druhá nejvyšší motivace. Ta první je kvůli sobě. Že už se na sebe nemůžete dívat.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Edna - 01/04/2021 13:07

---

A odpověď Sandře.

Určitě je limitující, kolik člověk pije a jakém je stavu.

Přežije den bez? Funguje ráno po pití předchozího dne? Nebo už všechno vzdal?

Ono se to stejně pořád posunuje.

Nejsou tabulky, převody jednotek.

Jak jednoduché by bylo převést alkoholismus na jednotky... Bod mrazu a varu. Ještě neublám? Tak to si ještě můžu nalít.

Alkoholismus není exaktní veličina.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Edna - 01/04/2021 13:22

---

Ještě k adiktologovi.

Mně adiktolog neřekl co mám dělat a co dělám špatně.

Kladl jen pár otázek, směřoval rozhovor.

Cílem není odnést si zápisníček plný rad. Cílem je kouknout na věc z jiného úhlu.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Sandra S. - 01/04/2021 13:42

---

Děkuji za vaše odpovědi. Ale přiznám se, že je mi z toho velmi úzko. Manžel nad léčbou neuvažuje, nemá pocit, že by měl až tak velký problém, který by nezvládl sám. Má ale pocit, že by měl pití omezit. Buď pít jenom příležitostně nebo naopak omezit množství. Oboje je, ale v jeho případě nemožné. Práci mu to nenarušuje, má zavedený e-shop a skvělé zaměstnance, stačí mu tedy pracovat pár hodin denně, aby udržel obchod na současné úrovni. Děti jeho problém nevnímají. Začíná pít až později odpoledne, takže v době kdy jdou spát není ještě moc opilý. Dopoledne, když vyspává, tak si děti myslí, že pracuje. A odpoledne se jim aktivně věnuje. Jediný kdo s tím mám problém jsem já. A zároveň jsem se už stala důvodem pro něj, aby se napil. Protože kdo by to se mnou vydržel. Nebýt dětí, už mám sbaleno. Ale on je miluje a ony jeho. Zároveň mě děsí, kam až to může zajít. Celá jeho závislost se vyvinula pomalinku, v průběhu mnoha let. Kdysi by si doma alkohol vůbec nenalil. Aktuálně pije několikrát do týdne (někdy i každý den) třeba tři láhve vína nebo láhev tvrdého. Dřív začínal pít až večer, když už děti spaly, teď si kolikrát tu láhev otevře už třeba ve čtyři odpoledne. Měla jsem v úmyslu položit nůž na krk, ale když tady čtu, že to hlavní je to, že musí chtít sám, tak nevím jestli to vůbec má cenu :(

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Honza - 01/04/2021 13:51

---

Ahoj, hledal jsem jak chtěla Edna tu informaci o tom, že žena si jde více za svým cílem a dosáhne jej. Našel jsem toto, je to na straně 30 a je tam věta "Také do individuální psychoterapie a do doléčovacích programů se ženy lépe zapojují. Po jejich absolvování je pak abstinence u nich trvalejší."

Ještě další zdroj pro mě byl zde : <https://www.medvik.cz/medlike/alkoholismus/typ:audio>

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Edna - 01/04/2021 13:56

---

Honza napsal:

Ahoj, hledal jsem jak chtěla Edna tu informaci o tom, že žena si jde více za svým cílem a dosáhne jej. Našel jsem toto, je to na straně 30 a je tam věta "Také do individuální psychoterapie a do doléčovacích programů se ženy lépe zapojují. Po jejich absolvování je pak abstinence u nich trvalejší."

LINK: [https://theses.cz/id/65c81t/Kubincov\\_Lenka\\_Efektivita\\_lby\\_zvislosti\\_na\\_alkoholu\\_v\\_esk.pdf](https://theses.cz/id/65c81t/Kubincov_Lenka_Efektivita_lby_zvislosti_na_alkoholu_v_esk.pdf)

Myslím, že malinko sinější motivaci mohou mít ženy-matky.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Edna - 01/04/2021 14:06

---

Vím o mnoha lidech v okolí, co by podle mě měli alkohol omezit. Zejména v karanténě. Panáček na probuzení, šláftuňk na spaní. Nic moc, ale...

Tím spíš, že znám svůj případ. Z téměř abstinenta za rok alkoholikem. Kdo pije denně či obden, má nahozeno vždy. I ten, kdo pije jen o víkendu.

Možná to tak zůstane. Možná za rok bude v léčbě. Nikdo neví.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Sandra S. - 01/04/2021 14:24

---

A jak k tomu co nejlépe přistoupit? Já už mám strach otevřít jakékoliv trochu nepříjemné téma, protože to znamená důvod otevřít si láhev. Nevím zda je lepší po dobrém a citlivě (protože na to třeba nebude brát ohled) nebo naopak razattně (což ho možná našťve). Čím spustit tu vnitřní motivaci? Když děti ani práce to nejsou :-)

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Honza - 01/04/2021 14:28

---

Upřímně od chvíle, kdy jsem už toho jaksi měl dost a nerentovalo se mi to pití, a doby kdy jsem skutečně přestal a jsem doteď abstinující uběhlo asi rok, možná i víc. A první jako pokusy nevyšly, pak následovaly další. Někdy to bylo jen deset dní, ale stejně to bylo přínosné, že jsem si to vyzkoušel a analyzoval pak jak to, že mi to nešlo přetáhnout přes deset dní.No ztráta obezřetnosti.Nyní jsem celkem v pohodě, akorát se bojím jara a těch lidí na ulicích každý záhadně i v koronaviru s alkoholem a kelímky, které si snad sami nosí.

Mezi námi alkoholiky. Být zrovna v střízlivém období je rozhodně lepší.

Lepší mi to myslí a po celý den a někdy i dlouho do noci.Zdraví čeká na generální opravu hned jak se otevrou sportovní zařízení a plavecké stadiony.Finančně jsem ušetřil.Emoce nejsou odvislé od alkoholu a můžu s nimi sám pracovat a spolehnout se na ně. Dokážu ventilovat i vztek a oplácet, to jsem dřív využil v zapíjení pivem večer a tyhle situace seabemrskáčky snad vyhledával nebo přitahoval. Sebelítost jsem pochopil , že mne stejně nikdo nepolituje a že akorát sám se dojímám sám nad sebou u piva.A také to byl únik do minulosti, kterou to oživovalo ačkoliv to je už pasé, minulost jsou přátelé, kteří jsou aktivně v blízkosti a ne ztracení přátelé.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Sandra S. - 01/04/2021 14:54

---

Honza napsal:

. Být zrovna v střízlivém období je rozhodně lepší.

A měla na toto prozření vliv i nějaká okolnost nebo člověk? Mám pocit, že člověk sám od sebe k tomu může dospět až třeba po letech. A upřímně, v rámci zachování vlastního psychického zdraví, tak dlouho čekat nemůžu. Navíc s ohledem na to, že výsledek stejně není jistý.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Honza - 01/04/2021 15:39

---

Spíš mne dostihl věk a jedním jak většina čerstvých čtyřicátníků, že je to poslední doba ze sebou něco udělat. Takže dle toho komu to zdraví dovolí. Se přestává pít, začíná se trénovat běhat na maratón. Teda mluvím za bezdětky a dnes se říká "singl" dříve na ocet.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Sandra S. - 01/04/2021 17:40

---

Díky za odpověď Honzo. Já právě marně přemýšlím, čím manželovi otevřít oči. Pije převážně sám, i před korunou. Jediný kdo ho takhle vídá, jsem já. Tím, že pije doma, nedostává se do nepříjemných situací. Je to prostě jeho zvyk, jeho denní rytmus. Vstává okolo poledne, chvíli pracuje, chvíli si pohraje s dětmi a potom otevře láhev. A tak pořád dokola.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Edna - 01/04/2021 17:40

---

Nic nelze zevšeobecňovat, ale trochu bych přesto troufla.

ženy pijí samy, muži více ve společnosti. Jistě to není pravidlo, nakonec pijí sami všichni. Ale ten počátek... Jinak pije žena, co má odrostlé děti, jinak pije žena, co děti nemá.

A jsme zase u toho, na co jsem se ptala minule.

Kdy se člověk stane alkoholikem? Kdy ho okolí může označit za alkoholika?

Já znám více lidí, o kterých vím, že pijí (dle mého názoru) víc, než by měli. Ale označit je za alkoholika bych si nedovolila.

Byla jsem kdysi často v jisté společnosti, kde se vyskytoval velmi útočný člověk. Nejen vůči mně, i vůči jiným lidem. Neklidný, ale inteligentní člověk.

Nikdy by mě nenapadlo, že to není dané povahou, ale již tehdy praktikujícím tajným popíjením.

Jak skončil? Na léčení, pak chvíli abstinovat a pak ho známí viděli jako trosku. Další osud neznám.

Netušila jsem tehdy, proč byl k lidem tak zlý. Nenapadlo by mě, že měl problém s alkoholem. V podstatě jsem ho nikdy neviděla opilého.

---

A co tím chci říct?

Že na každého alkohol působí jinak.

Někdo je klidný jako beránek. Jiný je rozšafný a vtipný. Někdo sebelítostivý a další zase agresivní.

Někomu se chce spát a další má zase moc energie.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Honza - 01/04/2021 17:42

---

Nevím, můžete vyhledat adiktologa, jako rodiná příslušnice, teda asi spoluzávislá, nebo jak se to nazývá a probrat s ním podrobnosti vaší situace, takhle nemůžu věštit z věštecké koule. Riziko bych viděl zejména v možnosti úrazu v opilosti.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Edna - 01/04/2021 17:57

---

Asi těžko někdo řekne: Stal jsem se alkoholikem dne toho a toho.

Celkem bych zůstala u toho, co říkají adiktologové. Ženy denně max jedna jednotka, muži dvě. A ne naráz.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Gennosuke - 01/04/2021 18:31

---

Sandra S. napsal:

Mám pocit, že člověk sám od sebe k tomu může dospět až třeba po letech. A upřímně, v rámci zachování vlastního psychického zdraví, tak dlouho čekat nemůžu."

Vetsina alkoholiku dospeje k "okamziku prozreni" bohuzel az v momente kdy uz jsou v pruseru az po usi. A ver mi a bud si jista ze u toho uz byt nechces. A uz vubec ne s detmi!

Naprosto si netroufam posoudit jak moc je to s manzelem spatne ale tak jak jsi popisovala vypite mnozstvi a jeho chovani si dovolim tvrdit ze ma opravdu problem. Bohuzel, pokud si tento problem nepripusti a sam ho nebude chtit resit tak s tim nehnes :-(. Muzes prosit, apelovat na jeho zdravy rozum, argumentovat rodinou, povinnostmi a odpovednostmi, muzes se vztekat, vyvolavat konflikty, muzes zkusit psychicky natlak a teror... ale nejspis to k nicemu nebude :-(.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Sandra S. - 01/04/2021 18:40

---

Honza napsal:

Nevím, můžete vyhledat adiktologa, jako rodinná příslušnice, teda asi spoluzávislá, nebo jak se to nazývá a probrat s ním podrobnosti vaší situace, takhle nemůžu věštit z věštecké koule. Riziko bych viděl zejména v možnosti úrazu v opilosti.

Ano, to já taky. V noci poslouchám ty zvuky - jak se rozbíjí sklenička, která mu vypadla z ruky nebo jak zakopl. Chodím v noci kontrolovat vodu, že ji nenechal puštěnou (stalo se), atp.

Nejvíc je pro mě asi náročná ta nespolehlivost. Že absolutně nemohu počítat s jeho pomocí dopoledne, ani v závažných situacích, protože je vysoká pravděpodobnost, že nebude schopný vstát z postele. I když to den před tím slíbí, je to silnější než on.

Manželovi je 39, mně 33 a nějak si neumím představit další desítky let spolu, už teď jsem unavená.

Každopádně díky za tip, zkusím se objednat jako rodinný příslušník.

---

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Sandra S. - 01/04/2021 18:48

Gennosuke napsal:

A ver mi a bud si jista ze u toho uz byt nechces. A uz vubec ne s detmi!.

Právě. Nechci. Těžko slovy popsat, co cítím, když ho vidím jak se motá, jak si šlape na jazyk.

Zase na druhou stranu si říkám, jestli to není zbabělé, jestli se potom sama sobě budu moct podívat do očí, že jsem mu nepomohla a nezachránila pro děti rodinu.

---

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Ja - 01/04/2021 18:52

Honza napsal:

Nevím, můžete vyhledat adiktologa, jako rodinná příslušnice, teda asi "spoluzávislá, nebo jak se to nazývá" a probrat s ním podrobnosti vaší situace, takhle nemůžu věštit z věštecké koule. Riziko bych viděl zejména v možnosti úrazu v opilosti.

..."nazýva sa TO kodepedencia = spoluzávislosť."

Názorný príklad: <https://oz-integra.sk/spoluzavislost-pribeh/>

---

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Honza - 01/04/2021 18:58

Omylem se mi smazal příspěvek při úpravě.

Takže bylo to o koruně, že to opadne, až ty opatření přestanou. Nebo se to upraví do stavu co to bylo

předtím.

Moc to neřešit dle mně a dbát, aby lidi v důchodu byli na sebe příjemní. Dohoda jak známo méně stojí než hádka.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Sandra S. - 01/04/2021 19:12

---

Honza napsal:

Pro Simonu S. : "Nedělejte věci, které někdo nebo něco vyřeší za vás." Jsme všichni vykojení v těch opatřeních koronaviru. Někdo je příliš sám, někdo je zas příliš ve společnosti s blízkými.

Bohužel u manžela to nelze svádět na koronu. V podobné míře pil už cca rok před korunou. A celkově počátek jeho pití vidím tak čtyři roky zpátky. Jen to v té době nebylo tak nápadné. Uvědomuji si to až zpětně.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Honza - 01/04/2021 19:22

---

Pro Simonu : adiktologa bych objednal už nyní na tak dva měsíce po tom co skončí to koronavirové opatření (s tím že ty dva měsíce si odpočinete a naberete oba nové čerstvé myšlenky). Tedy někdy na srpen. S tím, že buď tam dojdete oba nebo spíš jako jen vy. Samozřejmě berte to jako že každý by ty věci řešil individuálně o mne nejde, já s vaším manželem nemám vztah.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Sandra S. - 01/04/2021 19:23

---

Honza napsal:

Dělejte, že to nevidíte a moc opravdu neotvírejte témata.

Tak v téhle fázi už jsem mnoho měsíců. Dělá, že to nevidím. Hlavně kvůli sobě, je to zbytečná energie se o tom bavit. Ale není to k ničemu. Přijde mi sice spokojenější, asi protože jsem konečně pochopila, že mi do toho nic není, ale pije naopak víc. Benzinová nonstop pumpa za rohem, takže zdroj neomezený. Mám pocit, že je to už prostě velká závislost, serié zvyků a postupů. I když se snaží, pár dní vydrží, naprosto na něm poznám, že dnes to nedá, že se napije. Začne být najednou jiný, nervózní. A postupně a nenápadně se dávka zvyšuje.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Sandra S. - 01/04/2021 19:31

---



Honza napsal:

Pro Simonu : Že budete víc sledovat třeba své zájmy, nechodit příliš do kontaktu s manželem a už vůbec neřešit věci a načínat je.

My už se ale s manželem dlouhodobě míváme. Dopoledne spí, potom pracuje. Odpoledne jdu bud s dětmi ven já nebo on. A po večeri si je přebírám opět já (manžel už v té době většinou popíjí). Mladší dítě vstává mezi 5-6, proto i já chodím brzy spát.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Honza - 01/04/2021 19:55

---

Pro Simonu : Váš manžel je v plné alkoholické síle a výkonosti, každopádně to je ten věk(38), kdy by so tedy měl uvědomit, že ho to vede jen ke dnu, časem při zvýšené konzumaci nad únosnou dlouhodobě udržitelnou mez pití dle váhy a počtu vypitých standardních sklenic týdně nebo denně pokud pije každý den stejně. Nevím co dělá za profesi, jestli třeba je kumštýř nebo těžce fyzicky pracuje nebo je umělec řidič (tam hodně třeba pijí ve dnech volna).Či obchodník ti hodně také pijí, když mají kšefty a nervy s tím spojené. To je jasné.Otázkou je kolik toho tedy vypije(na jeho postavu, váhu a metabolismus,jak mu to spaluje při/po práci).K motání se doma. Někdo se motá tak trochu z pohodlnosti, že se nesoustředí na to jít rovně. Jiný se nemotá a soustředí s několika promile.Zkusil bych si psát ten deník, kolik toho kdy vypil(hodiny den měsíc rok počty vypitého alkoholu druh,jak se choval motal mluvil špatně, kdy vstával, denní program) a pak to ukázat adiktologovi, to je asi vše co můžu poradit.On už bude dle toho vědět.Váš manžel tam nemusí první návštěvu jít. Jakýsi předsezení s psychologem rodinného příslušníka-spolualkoholičky. Čísla vypitých piv a sklenek alkoholu nemusí korelovat s jeho celkovým životem negativně. Jsou chlapi co kromě tedy vstávání(herci po premiéře třeba apod.,nebo jiní noční ptáci) s dětmi ukočírují ten život a práci a mohou mít třeba období zvýšené konzumace. Nevím, neznám vaši situaci, opravdu nemám věšteckou kouli. Ale probrání s adiktologem je podle mne nezbytné a základ.Váš vhlad do toho, kolik toho manžel skutečně vypije je docela cenný(a záznam cenný pro adiktologa), protože máte přehled, který jste neměla, když přišel a měl vypito z venku.Nemám ženský takt, ale třeba by ho zajímalo(pokud by adiktolog to doporučil ten deník mu ukázat-aby nešlo o důvod k rozvodu za "špehování"), kdyby jste mu po tom odreagování se od koronavirových opatření pak ukázala ten zápisník a on si uvědomil kolik toho vlastně vypije v klidu na "neutrál" i doma, když by vlastně neměl mít bez závislosti vůbec důvod nic pít(vyjma+-oněch obligátních "ne/tolerovatelných" českých jedna až dvě piv večer na spaní na které osobně nevěřím, ne u dospělého chlapa v plné síle před třicítkou čtyřicítkou, to je hrozná blbost, tak v šedesáti možná,ale pro abstinenta).

BDW- je to jen můj odhad, ale pokud váš manžel opravdu nemá rozumný důvod patrně spojený s náročnou profesí, která netrvá takhle celý život. Např. pokládka střechy jako pokrývač, nebo já nevím jiná fyzicky náročná zakázka, tak asi opravdu je to zbytečná konzumace, tedy alkoholismus. P.S.-dovedu se vžít do toho, že chlap ohánějící se celý den zednickou lžící nebo střešní taškou nebo hoblíkem či svářečkou, celý den od kolomaze a v prostředí cirkulárek, různého riskantního a nebezpečného prostředí a v cela extrémním vypětí, si pak jde vypít několik piv, které mu umožní vypnout a druhý den makat znovu a jednoduše se psychicky nebát, takže práci zvládne, svali má odpočaté a takto to vydrží, rodinu zajistí.

Patrně váš muž nějkaou takovou práci má. Nyní je možná v lockdownu a jede na neutrál, má spoustu energie a řeší mu to tělo zvýšenou potřebnou alkoholu, kterou tělu plné a dodává. Váš deník o jeho konzumaci by mohl pak sloužit k jeho "prozření" po konzultaci s adiktologem. Hodně lidí co jsou vlastně

alkoholici si neuvědomuje svou skutečnou konzumaci, ani když jim dělají v hospodě čárky, tam to číšník lidově pingl podá tak jako, že je to největší frajer, protože má z něj prachy.

P.S.-možná by vašemu manželovi stačila výhledově ambulantní léčba, možná pobytová, adiktolog už bude vědět.Good luck.

---

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Honza - 01/04/2021 21:35

Každý by si měl asi pomoci hlavně on sám. Takže ambulantní léčba to je moje, doporučuju. Hlavní je začít, to je nejtěžší.Vědět dopředu do čeho du. První měsíc byl nejtěžší pak už to vlastně šlo a teď jakoby přetahuju a už to není kvůli alkoholu, že tedy to řeším, jen nějaká hysterie a nejistota.Vím co mám dělat, najít si koně, žít zdravě, mít dost společenského života nespojeného s alkoholem, dělat na vztazích, na zvelebování domácnosti, svých koníčků, rodiny.

---

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Honza - 02/04/2021 05:00

Moje cesta ambulantního skoncování s pitím pro zajímavost(za délku se ne-omlouvám, kratší mi to prostě napsat nešlo):

Řízená konzumace nebo moderované pití jsem si dohledal co je až nyní v abstinenci čerstvě po 40. roku. Prý to je v mém případě asi 2,5 piva za hodinu a 3 piva do konce 2. hodiny a 4,5 piva za 5 hodin.

To by mi nestačilo, takto jsem nikdy nepil, ani jako abstinent, kterého spolužáci vytáhli do hospody jsem tedy nevěděl "že jdu na dvě max. na tři piva."

Bylo jich pět, osum, akorát, že pak jsem zvracel nebo mne bolela hlava ráno jako střep.Ani tehdy mi nedošlo, že to jako má neblahý vliv tahle kratochvíle, a že to třeba bude mít později ještě další negativní efekty.

Pak jsem nějakou dobu z opatrnosti nepil asi do 27 let. Tam jsem si našel důvod (nebo si důvod našel mně) a pil až do 40.

s tím, že jaksi si tím vyřeším ten důvod z kterého se mezi tím stali důvody.

A teď k pití s mírou.

Kupodivu mě to napadalo na úplně sklonku mého pití(pár měsíců vzad) a po pravidelných tak měsíčních až tří měsíčních odstávkách, někdy jen únor jindy přes Vánoce do března.Nejdelší předloni na přelomu roku byla půlroční abstinence.

Pak následovalo sblížování s pitím pomocí pokusu o nasazení řízeného pití. Nedovedl jsem si pěkné počasí představit bez konzumace piva asi jako obyvatel tropického ostrova bez pití kokosové šťávy.

Okamžitě ale zdravé moderované pití přešlo do "harm reduction" zvýšeného pití, ale méně škodlivého než nezřízené. Snažil jsem se to udržet nekompromisně na určitém počtu a ten nepřekračovat.

I to selhalo časem a bylo z toho pití dle chuti a nálady se snahou ten den nepít a selhání. Opakované snahy někam jít,ale nejít tam na pivo jen na sport a opět to skončilo na pivu po sportu.

Byl jsem klasický emocionální piják a emoce nebyli pevné a vždy jsem měl záminku se napít.

Když jsem vydržel s pocuchanými emocemi ten den, tak jsem nevydržel nepít už hned ten den příští.

Situace zřejmě kulminovala vícekrát, ale tělo bylo mladší a méně pitím opotřebované, zatím jsem si jen zadělával na vyšší závislost a silnější potřebu konzumovat pravidelně.

Pak přišly změny, stěhování, další důvody jakoby pít. Snaha jakoby poznat místní hospody a najít si další známé. No bláhová snaha. Stěhoval jsem se vícekrát a vždy poznával místní hospody, celkem hloupý přístup. Ale alkoholu ve mně to dávalo logiku, střídat hospody. Mít kde pít, když někde mne již chtějí nebudou opilého, provětrat si hlavu a jít do nové poměrně slušně vypadající a slibující útratu alespoň 3 piv. Hloupé bylo, že si mne tam vždy jaksi otypoval jak kobyly výčepní a jaski mi naznačoval neverbálně, že teda ano, ale že mu nepůjdu po ženských a budu mít solidní konzumaci. To nevím proč čeští hospodští kontrolují, neobtěžovat konzumující hosty a nenavazovat kontakty s ženami.

Neurotické a emocionální pití pokračovalo. Byli i návštěvy nočních hospod, kde se teda scházeli nejhustší typy a různí mladí lidé na tazích po nějaké oslavě po konci semestru třeba a zkouškového. Nad ránem, což asi znají pijáci, než začli jezdit lidi do práce, ti vyspalí a živí, sem pak jezdil domů. Nebylo to ale moc často, spíš tak jednou týdně maximálně.

Vztah k alkoholu se začal postupně získávat první trhliny nejdřív jen ráno když jsem nesl následky a měl různě překyselený žaludek a sprchoval si hlavu pod studenou sprchou a zvracel ale pak mi záhy obnovilo sílu po dnu pití ihned druhý den třeba jízda na kole coby odčinění toho dne předtím. Ještě jsem si určoval kdy se opiji. Bylo to jednou týdně před víkendem. Pak následoval střízlivý týden a zas se opití jednou týdně před víkendem. Nějak mne to vyčerpávalo a dokonce více než to denní pití určitý počet piv, tak jsem toho zanechal a přešel zpět na denní pití asi 5 piv. Takle jako přerušovaná 6denní abstinence jedním silným zátahem nebyla moc dobrý na tělo a pajšl. Tělesné orgány dostali zabrat. Játra, ledviny, srdce, nepřišlo mi to moc chytré ani šetrné, navíc hlava byla vyresetována docela dost do zpitomělosti.

Pak již jsem sice nepil takhle silně, nebyli tam návštěvy nočních hospod a návrat nad ránem. Bylo to pití k večeru a do zavíračky někdy v 21:00, ale zato na denní bázi.

To ale zpětně považuju za celkem zlomové a klíčové, protože to už nebylo takové divoké a existenciální pití, které mne zavedlo skoro bez výběru náhodně do jakékoliv otevřené hospody (a já i začínal kdysi "chytrácky" dřív, aby mi ty hospody nezavřeli a měl jsem fůru času přejíždět z jedn do druhé). Vlastně jsem se od té chvíle snažil vytlačit to pití a různě šíbovat s dobou kdy začnu pít a počítat ty piva, pozorovat jak moje závislost funguje, o tom už mi bylo jasné, že se mne to chytlo (ono po pravdě v některých hospodách se mi dobře nepilo, tak mi zůstala jedna a maximálně druhá, ale tam mně také moc tedy nevíkali a v jedné mne dokonce poslali ať tam už nechodím, v jiných to bylo na hraně (kupodivu tam kde mne naučili pít a kam jsem chodil tak pět let intenzivně prakticky denně), ono totiž ti hostinští si někdy jaksi vybírají hosty, aby se tam těm stejným dobře pilo a nevadilo jim k tomu nějaký rušivý element), třeba někdo kdo si to moc neužívá a vypadá, že mu to pití moc neprospělo a že to má z této hospody, to není dobrý signál pro mladé začínající alkoholiky v rozpuku, nadějně utratit pak v té hospodě stovky tisíc, pokud si ji oblíbí.

Pití mi vždy nějak rostlo a nabývalo na síle ke ke konci školních prázdnin a v září s jaksi podzimem a melancholií nabývalo ještě více. Doba rušení zahrádek a chození do vnitřních hospod sváděla i trochu ostýchavého introverta k o to silnějšímu pití k dodání si falešného sebevědomí a zbavení se společenského ostychu a podporeni libida. Ne že bych pak navázal nějaký společenský kontakt, spíš jsem nějak přežil ty pohledy lidí v hospodě a myslel si na svoje, sledoval tv obrazovku. Někdy tam hostinský schválně zapnul hudební klipy. To ovšem alkoholiky vůbec nevedlo aby opustili hospodu, jen je to emocionálně rozčílilo a pilo se ještě intenzivněji. Jakýsi group think, kterám výčepní ovládal jen podle

tónu hlasu "své" potřebné alkoholiky. Dokonce jsem si i poslouchal něco ve sluchátkách a pil u toho, jasný alarující signál vydávající signál o alkoholikovi. Vůbec mi to nevadilo dál v tom vlaku jet. Alkoholici se nějak navzájem podporují a vzájemné ad hoc průběžné srovnání mi přišlo nehledě na nejmladší věk v hospodě jako pořád dobré. I fenomenální herec Dlouhý vždy mířil z nemocnice do hospody.

V této hospodě jsem ale nekonzumoval příliš rád. Přesunul jsem se do klidnější, méně natřískané se strachem o ztracení místa u pultu a prostornější. Kde se chodilo pro pivo jako samoobsluhu, to mi vyhovovalo a kde bylo dost míst k sezení.

A to považuju za další zásadní turning point v změně způsobu pití směrem k méně intenzivnějšímu a klidnějšímu.

Navíc jsem nechodil čistě do hospody, ale vždy jsem byl předtím po intenzivní fyzické námaze a pak teda nechtěl, ale šel nakonec na pivíčko, na dvě pouze na tři. No pak jsem tam byl na pět. Tam mi dvě pokladní a výčepní sedly a jedna mne tedy vedla k pití. Byla to zkušená servírka v důchodu, která vyloženě měla na mně pífku a na muže přísný metr a byla taková zlá a vzteklá, dusila to v sobě a vždy mne to vedlo k vyššímu pití jako emocionálního pijáka. Dějala to podle mně záměrně, rychle jsem vyexoval pět piv a zmizel pryč do jiné hospody, abych ji nemusel už potkávat u čepování piva.

Zajímavé bylo, že jsem si vlastně pomohl takovým klidným pomalým pitím. Totiž neuměl jsem ještě přestat, ale rozodl jsem se pít pomalu. I jsem tam měl jednoho štamgastu kumpána, který jako alkoholik již neomohl pít rychle a já pil stejně rychle jako on.

A schválně jsem tam seděl do zavíračky té jiné hospody, do které mne to táhlo z téhle "mateřské hospody."

Začal jsem si tedy vymýšlet různé ztěžující parametry jako přívažek ke svému pití, ztěžující podmínky, které by mne měly vést pryč od pití k abstinenci, ale takhle podle plánu to šlo jen velmi slabě. Alkoholismus byl jak voda a našel si ke mně cestu, vždy jsem byl blízko téhle hospody a měl tam cestu kolem a vždy si mě našlo to pivo, neustále jsem si ho nedovedl odepřít po sportu, vždy byla chuť a žízeň (kterou tedy šlo jednoduše zahnat vypitím doneseného litru džusu při průchodu kolem této hospody ze cvičiště) a naivní představa, které jsem fakt jakoby věřil či si to nalhával alkoholovou obranou, že to skončí jen na dvou. No přišla emocionální řádky od výčepní, její dvě podměrečná piva bez s moc pěny, špatně natočené pivo jen aby získala půl centimetru na mém pivu do svého výdětku a přišle jsem k ní seabemrškačky pro třetí. Tam mne opět naštvála a nakonec jsem dal zas rychlých pět a odešel do té druhé záložní hospody, kam jsem už vůbec chodit nechtěl.

Nakonec jsem pochopil, že tam vůbec nesmím lézt, ani chodit okolo, ani tam chodit jakoby kolem na si zasporotvat. Že v tomhle prostředí prostě nebudu schopný nikdy přestat s pitím. Bylo to zcela jasné. V tomhle prostředí jsem neměl nad pitím nikdy kontrolu. Nebyl to rozhodně suchý dům. Ob den až denně se tam vyskytovat a chodit přímo okolo toho. Vyhnout se tomu dalo jen s obtížemi, vždy jsem kolem sportoval a vracel se tam a tudy i zpátky.

S tímto prostředím mám spojenou i tu konzumaci po posledním 6 měsíčním abstinování. Sešly se asi nějaké zvláštní okolnosti a stalo se mi to prostě osudné. Emočně mně to vždy dožralo ti lidi na sportovišti, že jsem zase zabrousil do té hospody. Mám dojem, že to dokonce dělali schválně protože do té hospody také chodili a pak měli i z toho radost, když viděli jak si kazím tu formu pracně získávanou u té hospodě pitím pátého piva, zatímco oni se baví na můj účet když procházím pro další k výčepu u prvního a jiní u druhého a u třetího a resp. u druhého vesele odcházejí, protože oni narozdíl ode mně umí pít. Zvláštní povahy, ale chodili tam vždy ve stejnou dobu jako já, to mne také nedošlo, že bych měl chodit jindy, když jinak mi to časově a výkonostně vyhovovalo.

Zachránil mne snad jen ten koronavirus, že to zavřeli a nedalo se tam chodit. Pil jsem ale dál, ovšem řízeně, vždy večer tři piva a to bylo rozhodně míň, než z emocionálního popudu oněch pět piv v hospodě a další tři v jiné hospodě.

Dostal mne trochu lockdown, omezení východu do 21h, to jsem nesl nelibě, protože do 22h jsem byl kdysi na zahrádce zvyklý sedět u piva pokud tam byl kumpán alkoholik v důchodu, který chtěl po mně již koupit pivo, protože své 2 petky vypil.

Projevilo se to, že jsem si kupovali ty basy, celkem 4 basy a v zrychleném čase jsem je všechny vypil. Tím jsem se posunul na vyšší level a vyloženě cítil jak mi pitím každý další týden se posouvá tolerance. Zastihl jsem patrně nějaký zjevný posun tolerance. Nebo jsem si ho uvědomil.

Byl jsem jak hrdlo láhve často ve stresu z něčeho a chtěl to zatlačit obvykle pitím piv 10° pitím jaksi co hrdlo ráčí a hrdlo ráčilo najednou 15 piv. Pravda, už jsem hrál s pitím falešnou hru a bojoval jsem s ním a hledal si vnitřní důvody, proč není možné dál pít. Takže jsem dorazil s přemáháním patnácté pivo se sebezapřením a jen že jsem si je rozlil do dvou 0,3l sklenic a ten důvod nepít si mi rozrostl o pití jako Dán a jako čuně vytvořením si nového rekordu asi o pět piv. Už jsem si to teď podvědomě chystal jako další důvod že nezvládám pití. Musel jsem lháři alkoholismu oplatit stejnou taktikou a bleskově si opatřit a nafouknout důvody proti němu.

Později jsem pochopil, že to bylo domácí pití, to není pro mne v klidu, není to na zahrádce a ve společnosti a není tak uspokojujivé, je stresující a pil jsem jedno pivo z lednice za druhým, pivo tedy do mně padalo jak do popelnice, jak mi trefně řekla jedna výčepní a to bylo také kamínkem do mozaiky, že nebudu prostě už pít raději vůbec než toto.

A v závěru mě tlačilo i strach že tentokrát nedokážu vůbec vysadit a na deset dní a déle přestat před Vánoci. A zpravidla buď již nepít na Nový rok (to prý často alkoholici právě nepijí, pitím neoslavují, to je denní rutina). Že to bude silnější. Nebo v horším případě držet jen suchý únor.

Ale věděl jsem že se mi to vymyká a že musím se víc držet. Nebo jsem už prostě neměl nervy a odevzdanost a naivní důvěru v alkohol, že je to ještě dobré a že to mám pod kontrolou. Chytl jsem rapla a strach o sebe, co bude, když už nevydržím si naordinovat ani deset dní abstinence když potřebuju právě před Vánoci zabrat do abstinence.

Rapl a stres mě chytl také také proto, že jsem asi celý říjen vydržel za cenu kuřáctví nepít měsíc a pak další týden jsem pod obnoveným pitím se zbavoval kuřáctví, které jsem věděl že déle jak krabičku se mi rozvíjí již do závislosti. A hned v zápětí zas držel deset dní abstinence, aby pak přišel opět návrat k pití, těch deset dní vůbec nestačilo a déle jsem obezřetnost nad deset dní neudržel.

Listopad 2020 už byl hotový stres a našťvanost na sebe, jak to, že to nedokážu nepít. Neustále se přesvědčování, že zase si jdu dát ty piva v hospodě. No nebylo jich už tolik ale již tak narušenou důvěru v pro mně tak vnitřně potřebný parametr, že si můžu vždy říci a poručit a deset dní zdržet bez alkoholu, vzala za své. A ta dobrovolnost pití co vzala za své za poslední rok tedy tehdy patřila mezi mé zásady, přes které vlak nejede a ze kterých tedy nehodlám slevovat. S říjnovým příchodem opatření v oblasti cestování a roušek jsem si zatím nedělal velou hlavu a za sportem jsem cestoval i vlakem, ale podlehl jsem se zhoršeným počasím chladu a zimě a zůstával více doma. To mne vedlo k tomu, že jsem místo 3 piv po odpolední cestě na kole až do setmění, přijel již v sedm a nemohl si koupit piva, abych je ihned doma nepojal za své a neprolil hrdlem a nešel koupit další, to jsem již znal jak se to řetězí, když začnu pít příliš brzo večer, další dokoupená piva ještě v otevírací době obchodu ve stejném počtu vypitých je jistotou a pravidlem.

Že rok předtím mi nestačila ani půlroční abstinence, abych to trvale udržel nepít. Jo tak ani to mi pak nevadilo. Přišel i lockdown a zákaz vycházení od 21h a já tedy vykořeněn z ztráty svobody pohybu nakupovat si třeba v 22h ty tři piva a večeri, zapít to a jít vyčerpaný spát jsem podlehl někdy v listopadu cenové slevové akci a zakoupil jednu basu piv, po si již třech dnech druhou basu piv a pak ještě ke konci akce poslední den dvě basy piv a rychle jel pro další dvě, ale naštěstí mne tedy deset minut před zavíračkou nepustili i s přihlédnutím možná k mému hloupému úmyslu jednak už pod vlivem a jednak v stresové psychóze asi z opatření a snaze vybavit se antidepresivy do zásoby. Byl to nesmysl i ekonomicky. Místo tří piv za 13,90Kč, které mi snižovali toleranci o -2 piva jsem vypil 8 piv zas 10kč a zvýšil si nesmyslně toleranci o +3 piva, k průměru 5 piv.

Pak otevřeli najednou první den ty opatření a já se hned první den ožral patnácti pivy, takže v tom nějaký stres a strach z opatření a izolace byl, sakra proč mne tedy drží pod domácím vězením a jel jsem si hned koupit dvakrát během noci po půlnoci vždy dvoulitr piva. A celé jsem to vypil. Druhý den bylo pro mě alarmující, že kromě tedy té opilosti, patrně jsem měl ještě zbytkáč, takže mi nebylo na zvracení, což bylo pro mne nepříjemné zjištění a důkaz o mé zvýšené toleranci. Až odpoledne na mne dopadl jakoby absták, ten se ale projevil tím, že jsem ze strachu z rychlého nástupu abstinčních příznaků, což jsem nějak tušil, že by tedy mohli přijít rychle po takvéhle peckce 15 piv jsem raději postupně zakoupil a vypil včasné odpoledne piv pět načež začal být poměrně v silné náladě a výřečnosti a družnosti což teda neuniklo lidem s kterými jsem se bavil, dokonce to přitahovalo i jiné alkoholiky co se se mnou bavili, ale ty jsem si změnil pohledem hodnotícím je přísně jako alkoholiky, sám alkoholik. To je nepotěšilo neb nepřičetného alkoholika o vlastním stavu alkoholismu asi nečekali co nesnáší alkoholiky pod parou a tedy i sám sebe.

V zapětí to špelo do finále a rozhodnutí fakt se pokusit nepít, tikot hodin a dead line kterou jsem viděl v střízlivých Vánocích, kdy jsem chtěl týden předem minimálně střízlivost začít, spíš čtrnácti dní předem se rozplývala jako nejistá záležitost a rada Haliny Pawlovské jak nejíst a raketově se blížila ta doba nutného vysazení.

Dokážu to ještě, pochyboval jsem, ale jsem v jistých zásadních věcech bojovník a nepočítal jsem že to bude lehké, ale nevzdával jsem to. To se mi většinou vyplatí a ved k úspěchu. Když si říkám jak laciný frajer nepodloženě že to zvládnou, tak jdu na jedno pivo a končím o zavíračce s osmi.

Souběžně s tím rozvolněním se otevřeli i hospody, takže tedy jsem toho s opatrností už alkoholikovi ne příliš vlastní využil a poslední tedy návštěvu dva dny před opětovným uzavřením sportovišť i hospod jsem navštívil jak sportoviště, tak v zápětí hospodu, tam mi číšník povzbuzoval mé pití vtípky k pití, seděl jsem tam záhadně zcela sám, taky znamení, ale já už mu řekl, že neumím pít jen trochu. Čímž jsem si ulevil jaksi myšlenkově, ale v praxi jsem byl rozpitá dáseň, takže jsem dal pět 10° a odešel už naprosto odevzdaně do té záložní hospody a tam měl příhodu s jiným alkoholikem, co to měl patrně velmi podobně, ale byl starší a ten mi tam vyprávěl nějaké šílenosti a já nesouhlasil, vlastně vědomě provokoval a negoval, až tam na mě začal rvát. Kupodivu každému to bylo jedno nikdo se ani nezvedl pohledem od piva, tak jsem si říkal, takhle by to už bylo furt do šedesáti, plkat u piva rvát a každému je to jedno.

Nevěděl jsem, že to bylo jakési morální vítězství, nad tou hospodou a už jsem druhý den vystřízlivěl a zatím a věděl že se musím připravit na absták a taky jsem to očekával, absták jednoduše se vypařil a vydržel jsem to zatím doteď.

Nejhorší nebyl absták a první týden ale stres a pochybnosti zda to vydržím do konce prvního měsíce po posledním napití. Druhý měsíc ok a třetí měsíc ok.

Ted' je mi alkohol buřt, ale neslevuji z obezřetnosti, první jarní den byl samozřejmě nápor na nervy a po ruce jsem musel mít pití a raději jsem se přepil litrem minerálky než abych měl zkrat a sáhl k pivu a pak si rval vlasy. Emocionální otřesy a záminky samozřejmě ten den byli, vylezl jsem mezi lidi na slunce a logicky ne každému se líbím, byli i narážky a potěšilo mě, že jsem narážku nejdřív přešel a po minutě,

když to dotyčná již nečekala jsem ji naprosto stejně vrátil její verbální comment zpět. Ani se nezmohla na odpověď. Strike back budu využívat častěji a s touhle pauzou je to přísnější a na hejsky a provokatéry i účinnější. Holt i po třech měsících mám odulý obličej a nadváhu pivního alkoholika, ale uvnitř už šlape čtyřválec co je schopný vrátit úder, je tam už ta potřebná impulsivita, která se topila v chlastu a přispívala k němu. Jednotlivé emocionální urážky jsem v sobě udržoval jak v papiňáku a pak je zapíjel po večerech s o to větší chutí na pivo. Poněkud sebedestrukční a sebemrškačský alkoholový alibismus a další alkoholová obrana. Udržovací soukolí alkoholismu se vyvinulo v dost živý a odolný organismus a bylo těžké ho rozvrátit a tedy trvalo to asi rok a půl, odhodlání tak roky tři od toho mlhavě pocitovaného drzého ale jasného chtění přestat k dosažení prvního dnu dnešní současné abstinence (vím to, jen že jsem si to psal občas do mailu který jsem si pro svůj alkoholismus založil, jinak paměť na to moc nemám. Abstinence co drží a vydrží co nejdéle co jsem dokázal a nelépe rekrodně mnohonásobně té poslední dlouhé šestiměsíční loni.

---

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Honza - 03/04/2021 13:52

---

Moje cesta ambulantního skoncování s pitím pro zajímavost (za délku se ne-omlouvám, kratší mi to prostě napsat nešlo):

Řízená konzumace nebo moderované pití jsem si dohledal co je až nyní v abstinenci čerstvě po 40. roku. Prý to je v mém případě asi 2,5 piva za hodinu a 3 piva do konce 2. hodiny a 4,5 piva za 5 hodin.

To by mi nestačilo, takto jsem nikdy nepil, ani jako abstinent, kterého spolužáci vytáhli do hospody jsem tedy nevěděl "že jdu na dvě max. na tři piva."

Bylo jich pět, osum, akorát, že pak jsem zvracel nebo mne bolela hlava ráno jako střep. Ani tehdy mi nedošlo, že to jako má neblahý vliv tahle kratochvíle, a že to třeba bude mít později ještě další negativní efekty.

Pak jsem nějakou dobu z opatrnosti nepil asi do 27 let. Tam jsem si našel důvod (nebo si důvod našel mně) a pil až do 40.

S tím, že jaksi si tím vyřeším ten důvod z kterého se mezi tím stali důvody.

A teď k pití s mírou.

Kupodivu mě to napadlo na úplně sklonku mého pití (pár měsíců vzad) a po pravidelných tak měsíčních až tří měsíčních odstávkách, někdy jen únor jindy přes Vánoce do března. Nejdelší předloni na přelomu roku byla půlroční abstinence.

Pak následovalo sblížování s pitím pomocí pokusu o nasazení řízeného pití. Nedovedl jsem si pěkně počasí představit bez konzumace piva asi jako obyvatel tropického ostrova bez pití kokosové šťávy.

Okamžitě ale zdravé moderované pití přešlo do "harm reduction" zvýšeného pití, ale méně škodlivého než nezřízené. Snažil jsem se to udržet nekompromisně na určitém počtu a ten nepřekračovat.

I to selhalo časem a bylo z toho pití dle chuti a nálady se snahou ten den nepít a selhání. Opakované snahy někam jít, ale nejít tam na pivo jen na sport a opět to skončilo na pivo po sportu.

Byl jsem klasický emocionální piják a emoce nebyli pevné a vždy jsem měl záminku se napít.

Když jsem vydržel s pocuchanými emocemi ten den, tak jsem nevydržel nepít už hned ten den příští.

Situace zřejmě kulminovala vícekrát, ale tělo bylo mladší a méně pitím opotřebované, zatím jsem si jen

zadělával na vyšší závislost a silnější potřebu konzumovat pravidelně.

Pak přišly změny, stěhování, další důvody jakoby pít. Snaha jakoby poznat místní hospody a najít si další známé. No bláhová snaha. Stěhoval jsem se vícekrát a vždy poznával místní hospody, celkem hloupý přístup. Ale alkoholu ve mně to dávalo logiku, střídat hospody. Mít kde pít, když někde mne již chtějí nebudou opilého, provětrat si hlavu a jít do nové poměrně slušně vypadající a slibující útratu alespoň 3 piv. Hloupé bylo, že si mne tam vždy jaksi otypoval jak kobyly výčepní a jaksi mi naznačoval neverbálně, že teda ano, ale že mu nepůjdu po ženských a budu mít solidní konzumaci. To nevím proč čeští hospodští kontrolují, neobtěžovat konzumující hosty a nenavazovat kontakty s ženami.

Neurotické a emocionální pití pokračovalo. Byli i návštěvy nočních hospod, kde se teda scházeli nejhustší typy a různí mladí lidé na tazích po nějaké oslavě po konci semestru třeba a zkuškového. Nad ránem, což asi znají pijáci, než začali jezdit lidi do práce, ti vyspalí a živí, sem pak jezdil domů. Nebylo to ale moc často, spíš tak jednou týdně maximálně.

Vztah k alkoholu se začal postupně získávat první trhliny nejdřív jen ráno když jsem nesl následky a měl různě překyselený žaludek a sprchoval si hlavu pod studenou sprchou a zvracel ale pak mi záhy obnovilo sílu po dnu pití ihned druhý den třeba jízda na kole coby odčinění toho dne předtím. Ještě jsem si určoval kdy se opiji. Bylo to jednou týdně před víkendem. Pak následoval střízlivý týden a zas se opití jednou týdně před víkendem. Nějak mne to vyčerpávalo a dokonce více než to denní pití určitý počet piv, tak jsem toho zanechal a přešel zpět na denní pití asi 5 piv. Tahle jako přerušovaná 6 denní abstinence jedním silným zátahem nebyla moc dobrá na tělo a pajšl. Tělesné orgány dostali zabrat. Játra, ledviny, srdce, nepřišlo mi to moc chytré ani šetrné, navíc hlava byla vyresetována docela dost do zpitomělosti.

Pak již jsem sice nepil takhle silně, nebyli tam návštěvy nočních hospod a návrat nad ránem. Bylo to pití k večeru a do zavíračky někdy v 21:00, ale zato na denní bázi.

To ale zpětně považuju za celkem zlomové a klíčové, protože to už nebylo takové divoké a existenciální pití, které mne zavedlo skoro bez výběru náhodně do jakékoliv otevřené hospody (a já i začínal kdysi "chytrácky" dřív, aby mi ty hospody nezavřeli a měl jsem fúru času přejíždět z jedné do druhé). Vlastně jsem se od té chvíle snažil vytlačit to pití a různě šíbovat s dobou kdy začnu pít a počítat ty piva, pozorovat jak moje závislost funguje, o tom už mi bylo jasné, že se mne to chytlo (ono po pravdě v některých hospodách se mi dobře nepilo, tak mi zůstala jedna a maximálně druhá, ale tam mně také moc tedy nevětali a v jedné mne dokonce poslali ať tam už nechodím, v jiných to bylo na hraně (kupodivu tam kde mne naučili pít a kam jsem chodil tak pět let intenzivně prakticky denně), ono totiž ti hostinští si někdy jaksi vybírají hosty, aby se tam těm stejným dobře pilo a nevadilo jim k tomu nějaký rušivý element), třeba někdo kdo si to moc neužívá a vypadá, že mu to pití moc neprospělo a že to má z této hospody, to není dobrý signál pro mladé začínající alkoholiky v rozpuku, nadějně utratit pak v té hospodě stovky tisíc, pokud si ji oblíbí.

Pití mi vždy nějak rostlo a nabývalo na síle ke ke konci školních prázdnin a v září s jaksi podzimem a melancholií nabývalo ještě více. Doba rušení zahrádek a chození do vnitřních hospod sváděla i trochu ostýchavého introverta k o to silnějšímu pití k dodání si falešného sebevědomí a zbavení se společenského ostychu a podpoření libida. Ne že bych pak navázal nějaký společenský kontakt, spíš jsem nějak přežil ty pohledy lidí v hospodě a myslel si na svoje, sledoval tv obrazovku. Někdy tam hostinský schválně zapnul hudební klipy. To ovšem alkoholiky vůbec nevedlo aby opustili hospodu, jen je to emocionálně rozčílilo a pilo se ještě intenzivněji. Jakýsi group think, kterým výčepní ovládal jen podle tónu hlasu "své" potřebné alkoholiky. Dokonce jsem si i poslouchal něco ve sluchátkách a pil u toho, jasný alarmující signál vydávající signál o alkoholikovi. Vůbec mi to nevadilo dál v tom vlaku jet. Alkoholici se nějak navzájem podporují a vzájemné ad hoc průběžné srovnání mi přišlo nehledě na nejmladší věk v hospodě jako pořád dobré. I fenomenální herec Dlouhý vždy mířil z nemocnice do hospody.



V této hospodě jsem ale nekonzumoval příliš rád. Přesunul jsem se do klidnější, méně natřískané se strachem o ztracení místa u pultu a prostornější. Kde se chodilo pro pivo jako samoobsluhu, to mi vyhovovalo a kde bylo dost míst k sezení.

A to považuju za další zásadní turning point v změně způsobu pití směrem k méně intenzivnějšímu a klidnějšímu.

Navíc jsem nechodil čistě do hospody, ale vždy jsem byl předtím po intenzivní fyzické námaze a pak teda nechtěl, ale šel nakonec na pivíčko, na dvě pouze na tři. No pak jsem tam byl na pět. Tam mi dvě pokladní a výčepní sedly a jedna mne tedy vedla k pití. Byla to zkušená servírka v důchodu, která vyloženě měla na mně pifku a na muže přísný metr a byla taková zlá a vzteklá, dusila to v sobě a vždy mne to vedlo k vyššímu pití jako emocionálního pijáka. Dělal to podle mně záměrně, rychle jsem vyexoval pět piv a zmizel pryč do jiné hospody, abych ji nemusel už potkávat u čepování piva.

Zajímavé bylo, že jsem si vlastně pomohl takovým klidným pomalým pitím. Totiž neuměl jsem ještě přestat, ale rozhodl jsem se pít pomalu. I jsem tam měl jednoho štamgastu kumpána, který jako alkoholik již nemohl pít rychle a já pil stejně rychle jako on.

A schválně jsem tam seděl do zavíračky té jiné hospody, do které mne to táhlo z téhle "mateřské hospody."

Začal jsem si tedy vymýšlet různé ztěžující parametry jako přívažek ke svému pití, ztěžující podmínky, které by mne měli vést pryč od pití k abstinenci, ale takhle podle plánu to šlo jen velmi slabě. Alkoholismus byl jak voda a našel si ke mně cestu, vždy jsem byl blízko téhle hospody a měl tam cestu kolem a vždy si mě našlo to pivo, neustále jsem si ho nedovedl odepřít po sportu, vždy byla chuť a žízeň (kterou tedy šlo jednoduše zahnat vypitím doneseného litru džusu při průchodu kolem této hospody ze cvičiště) a naivní představa, které jsem fakt jakoby věřil či si to nalhával alkoholovou obranou, že to skončí jen na dvou. No přišla emocionální řafka od výčepní, její dvě podměrečná piva bez s moc pěny, špatně natočené pivo jen aby získala půl centimetru na mém pivu do svého výdělku a přišle jsem k ní seabemrskácky pro třetí. Tam mne opět naštvála a nakonec jsem dal zas rychlých pět a odešel do té druhé záložní hospody, kam jsem už vůbec chodit nechtěl.

Nakonec jsem pochopil, že tam vůbec nesmím lézt, ani chodit okolo, ani tam chodit jakoby kolem na si zasportovat. Že v tomhle prostředí prostě nebudu schopný nikdy přestat s pitím. Bylo to zcela jasné. V tomhle prostředí jsem neměl nad pitím nikdy kontrolu. Nebyl to rozhodně suchý dům. Ob den až denně se tam vyskytovat a chodit přímo okolo toho. Vyhnout se tomu dalo jen s obtížemi, vždy jsem kolem sportoval a vracel se tam a tudy i zpátky.

S tímto prostředím mám spojenou i tu konzumaci po posledním 6 měsíčním abstinování. Sešly se asi nějaké zvláštní okolnosti a stalo se mi to prostě osudné. Emočně mně to vždy dožralo ti lidi na sportovišti, že jsem zase zabrousil do té hospody. Mám dojem, že to dokonce dělali schválně protože do té hospody také chodili a pak měli i z toho radost, když viděli jak si kazím tu formu pracně získávanou v té hospodě pitím pátého piva, zatímco oni se baví na můj účet když procházím pro další k výčepu u prvního a jiní u druhého a u třetího a resp. u druhého vesele odcházejí, protože oni na rozdíl ode mně umí pít. Zvláštní povahy, ale chodili tam vždy ve stejnou dobu jako já, to mne také nedošlo, že bych měl chodit jindy, když jinak mi to časově a výkonnostně vyhovovalo.

Zachránil mne snad jen ten koronavirus, že to zavřeli a nedalo se tam chodit. Pil jsem ale dál, ovšem řízeně, vždy večer tři piva a to bylo rozhodně míň, než z emocionálního popudu oněch pět piv v hospodě a další tři v jiné hospodě.

Dostal mne trochu lockdown, omezení východu do 21 h, to jsem nesl nelibě, protože do 22 h jsem byl kdysi na zahrádce zvyklý sedět u piva pokud tam byl kumpán alkoholik v důchodu, který chtěl po mně již

koupit pivo, protože své 2 petky vypil.

Projevilo se to , že jsem si kupovali ty basy, celkem 4 basy a v zrychleném čase jsem je všechny vypil. Tím jsem se posunul na vyšší level a vyloženě cítil jak mi pitím každý další týden se posouvá tolerance. Zastihl jsem patrně nějaký zjevný posun tolerance. Nebo jsem si ho uvědomil.

Byl jsem jak hrdlo láhve často ve stresu z něčeho a chtěl to zatlačit obvykle pitím piv 10 ° pitím jaksi co hrdlo ráčí a hrdlo ráčilo najednou 15 piv. Pravda, už jsem hrál s pitím falešnou hru a bojoval jsem s ním a hledal si vnitřní důvody, proč není možné dál pít. Takže jsem dorazil s přemáháním patnácté pivo se sebezapřením a jen že jsem si je rozlil do dvou 0,3 l sklenic a ten důvod nepít si mi rozrostl o pití jako Dán a jako čuně vytvořením si nového rekordu asi o pět piv. Už jsem si to teď podvědomě chystal jako další důvod že nezvládám pití. Musel jsem lháři alkoholismu oplatit stejnou taktikou a bleskově si opatřit a nafouknout důvody proti němu.

Později jsem pochopil, že to bylo domácí pití, to není pro mne v klidu, není to na zahrádce a ve společnosti a není tak uspokojujivé, je stresující a pil jsem jedno pivo z lednice za druhým, pivo tedy do mně padalo jak do popelnice, jak mi trefně řekla jedna výčepní a to bylo také kamínkem do mozaiky, že nebudu prostě už pít raději vůbec než toto.

A v závěru mě tlačilo i strach že tentokrát nedokážu vůbec vysadit a na deset dní a déle přestat před Vánocemi. A zpravidla buď již nepít na Nový rok (to prý často alkoholici právě nepijí, pitím neoslavují, to je denní rutina). Že to bude silnější. Nebo v horším případě držet jen suchý únor.

Ale věděl jsem že se mi to vymyká a že musím se víc držet. Nebo jsem už prostě neměl nervy a odevzdanost a naivní důvěru v alkohol, že je to ještě dobré a že to mám pod kontrolou. Chytl jsem rapla a strach o sebe, co bude, když už nevydržím si naordinovat ani deset dní abstinence když potřebuju právě před Vánoci zabrat do abstinence.

Rapl a stres mě chytl také proto, že jsem asi celý říjen vydržel za cenu kuřáctví nepít měsíc a pak další týden jsem pod obnoveným pitím se zbavoval kuřáctví, které jsem věděl že déle jak krabičku se mi rozvíjí již do závislosti. A hned v zápětí zas držel deset dní abstinence, aby pak přišel opět návrat k pití, těch deset dní vůbec nestačilo a déle jsem obezřetnost nad deset dní neudržel.

Listopad 2020 už byl hotový stres a našťvanost na sebe, jak to , že to nedokážu nepít. Neustálé se přesvědčování, že zase si jdu dát ty piva v hospodě. No nebylo jich už tolik ale již tak narušenou důvěru v pro mně tak vnitřně potřebný parametr, že si můžu vždy říci a poručit a deset dní vydržet bez alkoholu, vzala za své. A ta dobrovolnost pití co vzala za své za poslední rok tedy tehdy patřila mezi mé zásady, přes které vlak nejede a ze kterých tedy nehodlám slevovat. S říjnovým příchodem opatření v oblasti cestování a roušek jsem si zatím nedělal velkou hlavu a za sportem jsem cestoval i vlakem, ale podlehl jsem se zhoršeným počasím chladu a zimě a zůstal více doma. To mne vedlo k tomu, že jsem místo 3 piv po odpolední cestě na kole až do setmění, přijel již v sedm a nemohl si koupit piva, abych je ihned doma nepojal za své a neprolil hrdlem a nešel koupit další, to jsem již znal jak se to řetězí, když začnu pít příliš brzo večer, další dokoupená piva ještě v otevírací době obchodu ve stejném počtu vypitých je jistotou a pravidlem.

Že rok předtím mi nestačila ani půlroční abstinence, abych to trvale udržel nepít. Jo tak ani to mi pak nevadilo. Přišel i lockdown a zákaz vycházení od 21 h a já tedy vykolejen z ztráty svobody pohybu nakupovat si třeba v 22 h ty tři piva a večeri, zapít to a jít vyčerpaný spát jsem podlehl někdy v listopadu cenové slevové akci a zakoupil jednu basu piv, po si již třech dnech druhou basu piv a pak ještě ke konci akce poslední den dvě basy piv a rychle jel pro další dvě, ale našťestí mne tedy deset minut před zavíračkou nepustili i s přihlédnutím možná k mému hloupému úmyslu jednak už pod vlivem a jednak v

stresové psychóze asi z opatření a snaze vybavit se antidepresivy do zásoby. Byl to nesmysl i ekonomicky. Místo tří piv za 13,90 Kč, které mi snižovali toleranci o -2 piva jsem vypil 8 piv za 10 Kč a zvýšil si nesmyslně toleranci o +3 piva, k průměru 5 piv.

Pak otevřeli najednou první den ty opatření a já se hned první den ožral patnácti pivy, takže v tom nějaký stres a strach z opatření a izolace byl, sakra proč mne tedy drží pod domácím vězením a jel jsem si hned koupit dvakrát během noci po půlnoci vždy dvoulitr piva. A celé jsem to vypil.

Druhý den bylo pro mě alarmující, že kromě tedy té opilosti, patrně jsem měl ještě zbytkáč, takže mi nebylo na zvracení, což bylo pro mne nepříjemné zjištění a důkaz o mé zvýšené toleranci. Až odpoledne na mne dopadl jakoby absták, ten se ale projevil tím, že jsem ze strachu z rychlého nástupu abstinčních příznaků, což jsem nějak tušil, že by tedy mohli přijít rychle po takovéhle pečece 15 piv jsem raději postupně zakoupil a vypil včas odpoledne piv pět načež začal být poměrně v silné náladě a výřečnosti a družnosti což teda neuniklo lidem s kterými jsem se bavil, dokonce to přitahovalo i jiné alkoholiky co se se mnou bavili, ale ty jsem si změnil pohledem hodnotím je přísně jako alkoholiky, sám alkoholik. To je nepotěšilo neb nepřičetného alkoholika o vlastním stavu alkoholismu asi nečekali co nesnáší alkoholiky pod parou a tedy i sám sebe.

V zápětí to šlo do finále a rozhodnutí fakt se pokusit nepít, tikot hodin a dead line kterou jsem viděl v střízlivých Vánocích, kdy jsem chtěl týden předem minimálně střízlivost začít, spíš čtrnácti dní předem se rozplývala jako nejistá záležitost a rada Haliny Pawlovské jak nejíst a raketově se blížila ta doba nutného vysazení.

Dokážu to ještě, pochyboval jsem, ale jsem v jistých zásadních věcech bojovník a nepočítal jsem že to bude lehké, ale nevzdával jsem to. To se mi většinou vyplatí a vede k úspěchu. Když si říkám jak laciný frajer nepodloženě že to zvládnou, tak jdu na jedno pivo a končím o zavíračce s osmi.

Souběžně s tím rozvolněním se otevřeli i hospody, takže tedy jsem toho s opatrností už alkoholikovi ne příliš vlastní využil a poslední tedy návštěvu dva dny před opětovným uzavřením sportovišť i hospod jsem navštívil jak sportoviště, tak v zápětí hospodu, tam mi číšník povzbuzoval mé pití vtípky k pití, seděl jsem tam záhadně zcela sám, taky znamení, ale já už mu řekl, že neumím pít jen trochu. Čímž jsem si ulevil jaksi myšlenkově, ale v praxi jsem byl rozpitá dáseň, takže jsem dal pět 10 ° a odešel už naprosto odevzdaně do té záložní hospody a tam měl příhodu s jiným alkoholikem, co to měl patrně velmi podobně, ale byl starší a ten mi tam vyprávěl nějaké šílenosti a já nesouhlasil, vlastně vědomě provokoval a negoval, až tam na mě začal rvát. Kupodivu každému to bylo jedno nikdo se ani nezvedl pohledem od piva, tak jsem si říkal, takhle by to už bylo furt do šedesáti, plkat u piva rvát a každému je to jedno.

Nevěděl jsem, že to bylo jakési morální vítězství, nad tou hospodou a už jsem druhý den vystřízlivěl a zatím a věděl že se musím připravit na absták a taky jsem to očekával, absták jednoduše se vypařil a vydržel jsem to zatím doteď.

Nejhorší nebyl absták a první týden ale stres a pochybnosti zda to vydržím do konce prvního měsíce po posledním napití. Druhý měsíc ok a třetí měsíc ok.

Teď je mi alkohol buřt, ale neslevuji z obezřetnosti, první jarní den byl samozřejmě nápor na nervy a po ruce jsem musel mít pití a raději jsem se přepil litrem minerálky než abych měl zkrat a sáhl k pivu a pak si rval vlasy. Emocionální otřesy a záminky samozřejmě ten den byli, vylezl jsem mezi lidi na slunce a logicky ne každému se líbím, byli i narážky a potěšilo mě, že jsem narážku nejdřív přešel a po minutě, když to dotýčná již nečekala jsem ji naprosto stejně vrátil její verbální comment zpět. Ani se nezmohla na odpověď. Strike back budu využívat častěji a s touhle pauzou je to přísnější a na hejsky a provokatéry i účinnější. Holt i po třech měsících mám odulý obličej a nadváhu pivního alkoholika, ale uvnitř už šlape čtyřválec co je schopný vrátit úder, je tam už ta potřebná impulsivita, která se topila v chlastu a přispívala k němu. Jednotlivé emocionální urážky jsem v sobě udržoval jak v papiňáku a pak je zapíjel po večerech s o to větší chutí na pivo. Poněkud sebedestrukční a sebemrskácký alkoholový alibismus

a další alkoholová obrana. Udržovací soukolí alkoholismu se vyvinulo v dost živý a odolný organismus a bylo těžké ho rozvrátit a tedy trvalo to asi rok a půl, odhodlání tak roky tři od toho mlhavě pocíťovaného drzého ale jasného chtění přestat k dosažení prvního dnu dnešní současné abstinence (vím to, jen že jsem si to psal občas do mailu který jsem si pro svůj alkoholismus založil, jinak paměť na to moc nemám.) Abstinence co drží a vydrží co nejdéle co jsem dokázal a nelépe rekordně mnohonásobně té poslední dlouhé šestiměsíční loni.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Honza - 03/04/2021 13:53

---

Oprava : Je to psáno klingonštinou, ale opravil jsem alespoň některé pravopisné překlepy.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Honza - 03/04/2021 13:57

---

Ahoj vespolek.

Můj cíl bylo napsat si jakýsi manifest, protože jaro mi našeptává, opět to samé a vím, že letos nesmím podlehnout a nemůžu si to ani finančně dovolit a riskovat rodinně vztahově pracovní další výpadek protože jsem high disfunctioning alcoholic a vyjma právě těch pár chvil co za to nestojí (tzn. jen tak jedno pivečko "na pokus" pak dráček v hlavě a pak se rozpiju jak umím) dlouhodobě vlastně ani nechci. Řeknete si jistě taky : "To znám, takhle to mám taky, teď si dám jenom na tu pohodičku, pros-tě jak to bylo minulý detox, tak takhle to právě začalo zrovna." Tůdle, překonat bažení, třeba skočit smočít hlavu do rybníka, než si dát "na pohodičku." Maximálně impulsivně bažením můžu pocítit chuť, ale tu můžu zahnat právě litrem 100% lisované pomerančové šťávy z Lídlu (na nás pivaře to funguje), to mi pomáhá, když jedu na kole před hospodou a láká mě to, mám ji pořád sebou a otevírám a piji na ex předem zakoupený litr cukernatého džusu a pokračuji dál. ANO, žijeme jen jednou a další rok v lihu si nemůžu dovolit a následný proces půl roku abstinování od příštích Vánoc přes tento den až někdy do prázdnin, kdy bych mohl být snad již bez bažení z těch zahrádek. Teda kromě té o které píši v tom svém manifestu, tam už nesmím prostě nikdy ne zajít dovnitř, ale přiblížit se blíž jak kilometr!!! Jsou jiná místa na sportování. Alkoholik si musí vybírat a odmítat a vyhýbat se a to resolutně a stoprocentně absolutně to dodržet, jinak je tam kde byl a ještě hlouběji. Good luck, těm co to mají stejně.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Jánty - 03/04/2021 22:03

---

Alvani , já mám "bezdotykový vztah" k alkoholu.

Moje víze ve vztahu k alkoholu je nebabrat se neustále chvíli tak chvíli onak a stále dokola v začarovaném kruhu. Abstinovat a chvíli se litovat a pak zbytek přerušovaně konzumovat krátce zkoušet odvykat a tak dál v ročním rytmu - Vánoce až jaro nic s obtížemi a pak pít zas vzrůstající měrou až do dalších Vánoc, to fakt ne.

A potom nepřeklopit závislost do tloušťky a jídla(nebo do čehokoliv jiného nemírně provozovaného).

Ono se to nazývá i ab-úzus (nad-užívání, takže se to dá aplikovat patrně na všechno-ale něco žere jen čas, případně jinak méně výrazně níčí zdraví).

Častý je prý přesmyk uživatelů tvrdých drog na alkohol a stávají se z nich od tvrdých drog abstinující leč alkoholici.

Workoholici taky adepti na alkoholismus.

Hodně lidí prý přehání práci a vzniknou z workoholismu problémy v rodině se vztahy a výkonností coby partner doma a následně se domu nechodí a pije se nebo ještě víc se pracuje dle toho jestli práce je podnikatelská nebo závislá zaměstnanecká, tam nejde zůstat přes noc nebo do noci v práci, ale přesouvá se do hospody s kumpány spolupracovníky. I dříve ti "jednopivkové" se takhle prý rozchlastají jak duhy a závěr je , že přicházejí o rodinu například.

Usilovat tedy spíš dělat vícero věcí a na alkohol postupně vůbec nepotřebovat myslet.Mít to diverzifikované jako člověk co to zvládá, vyjma toho, že tam nebude mít vůbec místo alkohol.

To dáme, he he!

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Jánty - 03/04/2021 22:37

---

Alvani, jsme na tom stejně, Češi nejsou bez-vadní.

Alkohol, poruchy jídla a stres přepracovanost emoce vztahy, rodina, rozvody, sřídavka, vztahy mezigenerační a napříč rodinami partnerů tchán tchyně švagr švagrová, a z toho i prášky, alkohol, přejídání, naopak poruchy příjmu bulimie, anorexie, dietářství. Časté je i neurotické pití jako snahu nejíst tolik, velmi pochybný způsob. Kouření také takto pojaté, že tlumit jím chuť na jídlo a držet váhu.

To jsou jejich vady. A snaha vypadat a ničit si zdraví vynecháváním jídel.

To bych nedělal, nevynechat žádné s hlavních tří jídel. Případně ještě jíst svačiny a ke kafi vždy pít i vodu, dehydratuje, takto to mají na západě ve Francii, k pikolu, které sice neexistuje, dle českých pinglů, ale přesto jej podávají, ovšem ví o tom kulové, protože bez vody zdarma.

Přítomnost stresorů, alkoholici poblíž, partajnictví, hospodská kultura, někdy sousedské vztahy, sociální nejistoty, je toho hodně. Ale není to tedy důvod k pití, pouze alibismus.

Měl jsem to pití taky místo jídla, hloupý způsob už nedělám, takto si akorát omlouvám to pití, že to piji jakoby zdravotně na váhu a denně, bezcukrová piva, pitomost.

Nechci dělat pana Komandýra nebo Šerifa, nemistruju, každá sám sobě mistrem a poroučí sám sobě, takže nikoho nepřesvědčuju, ale doufám, že ani neteoretizuju a že to převádím i do praxe. Nejsme nakonec alkoholismem nepolíbení. Neztratím snad o tom pojem co to je zač ten můj alkoholismus.

Nejsme včerejší ale dnešní, reklama na alkohol jede dost hustě, naposled jsem viděl na internetu, tam jsou nejagresivnější, jak holka vylila lahev vodky na ex. Nebo to tak alespoň vypadalo. Bylo to schválně krátký shot a do toho nějaká společnost co vyrábí alkohol různých typů, patrně i tyhle ředěné vodky. Jo a kupují to i ženy staršího věku a třeba po třech těchto frisc z lednice, to už vím o co jde. Alkoholismus mířený na ženy i s tou mírou láhve pro ně přímo vypočítaný a počítá se že budou pít třeba tři a více, chytrý marketing, ovšem od toho s kopytem, alkoholismus žen tím pádem roste. Alkoholismus spojený s dietou na úkor jídla, takže alkoholismus dietářsky alibisticky odůvodněný. Cesta k tvrdému alkoholismu otevřena.

Teď k tomu nějak přistoupit během právě náporu té alkoholové sezony co přijde velmi nekompromisně ihned s počasím patrně avizovali někdy po Velikonocích. Držme se! Nebude flek a pěkný kout v aglomeracích, kde by někdo nenabízel alkoholihovo návykové nápoje. Případné výlety do přírody budou možná i tak riskantní protože lidi ve vlcích budou zřejmě pod parou a popíjet, ale i ti to Popeyové jsou nic proti tvrdým místům každého pivně-lihové závislosti, tam bude muset být fakt virtuální elektrický ohradník a nevkročit blíže jak kilometr...

Zdar a vydržet!

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Michal - 04/04/2021 01:51

---

Moc hezky jsi to napsal, až jsem zažil takovou nostalgii a zasnění - "ach to byly krásné časy" - já bych mohl tak pít ještě nějakou dobu, pár let určitě. Ale ty další dny byly už těžký a já nebyl typ, který přepíjel. Až ke konci, vlastně to mě zastavilo celkem. Pamatuji si den, kdy jsem měl kocovinu šílenou a musel jsem jít alespoň se psem, byl jsem tak roztřepaný, že to bylo náročný. Nebyl jsem typ, co má alkohol doma, ale našel jsem láhev slivovice, byl jsem typický pivař. Abych mohl vyjít musel jsem tam poslat dva panáky...a to jsem si řekl dost. Nejsem si jistý, ale byl to jeden z okamžiků, že jsem věděl, že to takhle nechci.

Nicméně, jak popisuješ sebe v tom pití. Tak tam nastává i zlom, jak jdeš sám na pivo, kdysi jsem chodil s kamarády, pak už to bylo jedno, šel jsem sám, bylo mi to 5. To už člověk nejde pokecat, jde jednoznačně a přímo za chlastem. Nepotřebuje k tomu nikoho, sedne si někde ke stolu, na bar, doplní palivo a je mu strašně fajn. Baví ho najednou jen být, sám, sledovat okolí, jak píšeš televizi, jiný lidi, já teda byl hodně i na ženský, těch servírek a pletek bylo požehnaně, jednou jsem dokonce no to tady raději psát nebudu. Taky typická věc, člověk v hospodě, sluchátka a chlast, alkoholik jak vyšitý.

Naposledy co jsem popíjel, tak už jsem začal kupovat i tvrdý no, jaro/léto sluníčko, vyjet si někde na kole, sednout, koukat do dálky na lesy, přírodu a napájet se pivem a pak tam poslat placku rumu...klid, spokojenost, ticho. Tak se pozná alkoholik.

Drž se! Máš za sebou 3 měsíce, dobrý začátek, jen mám obavu o tu Tvoji domácí hospodu, tam Tě to potáhne dlouho, já být Tebou tak kolem ní ani nechodím, ani tím směrem, ale obcházím ji obloukem, já mám jednu výhodu, úplně tu moji první nezavřeli, ale časem jsem ti začal vnímat jako pajzl a zhnusikw se mi, ale ta moje srdcová je už zavřená, takže do "moji hospody" už jít nemůžu. Paradoxně se zavřela chvíli potom, co jsem přestal pít, znamená? Osud? Kdo ví....

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Jánty - 04/04/2021 09:42

---

Díky za ty "postřehy", zůstávám ve své abstinenci sám, sám a jenom sám. Jak jinak. Moje cesta není držet to vůlí, ale vyhýbat se spouštěčům, jak jsem se dozvěděl od psychiatra, jehož článek sem dám pro jeho jednoduchost, výstižnost, krátkost a impact užitečnost pro nás abstinující alkoholiky.

[https://www.lidovky.cz/relax/zdravi/zavislost-dobre-nahradi-narocny-konicek-rika-psychiatr.A180523\\_112555\\_In-zdravi\\_ape](https://www.lidovky.cz/relax/zdravi/zavislost-dobre-nahradi-narocny-konicek-rika-psychiatr.A180523_112555_In-zdravi_ape)

P.S.-nechám prostor zas dalším, nejsem tu jediný abstinující..

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Edna - 04/04/2021 10:49

---

Já taktéž volím pomoc terapeuta. Ale nejenom to.

Za poslední měsíce jsem si konečně nějak (s pomocí fóra a vás všech jednotlivě) dokázala spoustu věcí zařadit. Proč to tak je, že alkoholismus má své zákonitosti, postupně mi to zapadá do sebe.

Do 23.12. 20 jsem si myslela, že jsem jediný člověk, který plus mínus udržuje normální život, ale má problém s alkoholem.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Lenka - 04/04/2021 11:03

---

Honzo, krásný román. Hodně štěstí přeji. Hlavně výdrž a pevné nervy!

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Jánty - 04/04/2021 13:21

---

Reakce potěší, zpětná vazba též. Tu si asi musím nějak opatřit taky sám, protože moje odvykání je tedy stejně atypické jako bylo moje pití. To má výhody teda v tom, že když se zamotám a budu chodit jinam než jsem chodil, tak už ten alkohol nějak nenajde a neláká. Ono jsem si to takhle i připravoval, protože jsem dost obezřetný, ale plánoval jsem skončit už daleko časněji, takže mne to vlastně taky dostalo. Klidné Velikonoční podnělí.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Honza - 04/04/2021 16:03

---

Jedno pivko nic neřeší a stejně jedno pivo dát nejde. To je jak dát čtvrtku kuřete tygroví. Urazí a rozdráždí než uklidní a nasytí.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Jánty - 04/04/2021 17:11

---

Se omlouvám někdy za jakoby familiární způsob psaní, ale ještě diskutuji na jiné diskusi a ta je poněkud brutální.

Rady co kdo má dělat neuděluji, není zřejmé co je koho cílem na této diskusi, zda abstinovat nebo pít racionálněji, s mírou, s harm reducing impactem nebo si jen udržet dočasně klid od alkoholu než zas

---

začne.

Je to jako vyčíst z vlastního obrazu psaní života uvedeného tady na diskusi, co bylo pro koho největší chybou, pro jiného to bylo největším úspěchem. Těžko udílet rady a dávat rozhřešení. Hlavně ať si tu každý sám vyřeší co chce, vypadá to na docela zkušené životem ostřílené borce a frajerky.

A někdo se třeba snaží s alkoholem remizovat. A tudíž potřebuje občas si dát i nepříjemnou ale nutnou odstávku a revizi, aby si nepropálil kotel a zas mu to šlo a chutnalo. Asi jako když si vlastně závislostí nepoznamenaný takže abstinent dává velké pauzy mezi pitím, také mu alkohol vlastně působí pořád stejně, nechytne návyk.

BDW-a někteří tu patrně i lehce popíjejí. No to jsou možnosti internetových diskusí. Ale ať jim to k něčemu je. Třeba to myslí dobře, že se inspirují. Mně to tu pomáhá, taky jsem tu psal ze začátku třeba ještě více klingonštinou a jakoby z cesty, ale časem se to upraví a fakt je to měsíc od měsíce lepší patrně i hormonálně jak člověk nepije, vrací se i ty emoce (no někdy to bylo pěkně děkuju) a i nálada.

---

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Honza - 05/04/2021 01:30

---

Už žádné romány.

Odmítat. Chci se to naučit.

Asi každý tady.

Nezbytné a mladí už to umí.

A vybírat si a odmítat.

To k sobě patří.

Já to tedy neuměl.

Tak tolik na okraj.

---

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Honza - 05/04/2021 08:25

---

A Inčučuňa ve vaně,

líbá prsa Rybaně.

A Vinetou na dvorku,

nastartoval motorku.

Ne, tak tamto vyznělo trochu divně.

Budu psát fejetony, ale ne romány ani rychlopis.

Vybírat si a odmítat asi musí každý kdo nechce být na něčem nebo někom závislý. Dobré i říci co si o kom kdo myslí. Vyjasnit si to co mi nevyhovuje. Něco o tom vím, lidi sou draví a zaberou si postavení, které jim ve vztahu nepřínáležejí.

Uťáplost řešit v alkoholu, to dodá jen falešné sebevědomí a rozhodování pod vlivem je vidět na lidech co sou těžcí alkoholici. V celku žádné a když tak nesprávné a impulsivní.



## Re: Ambulantní léčba

Vložil Jány - 06/04/2021 09:46

---

Jak vidno, abstinence sama o sobě nestačí, je třeba se ještě přepnout do provozního režimu a nějak se přepólovat na běžný život. K tomu asi dopomohou doléčovací skupiny. Ti co mají rodiny a jedou dál to mají trochu usnadněnější.

=====

## Re: Ambulantní léčba

Vložil Honza - 06/04/2021 11:02

---

Mno, k těm psaním Janty a Alvani musím reagovat.

Hlubokomyslné úvahy je dobré psát do šuplíku a nečíst, nebo nepsat vůbec. Tady je to takový pokec o všem, žádná psychoanalýza. Lidi jsou už socialisovaní z doléčování a vědí jak se abstinuje a jak je důležitá složka komunikace.

To se aktivně dá srovnat do normálu, ale samo to nepude, Janty a Alvani(Honza) určitě vědí :-).

=====