

## Pití pod kontrolou ??

Vložil Mirek - 03/11/2021 22:33

---

Ahoj

Rad bych se podělil o svůj přístup k alkoholu. Piju od 15ti , první piva před disco , střední škola = každý pátek pivo ( nebyly prachy takže žádné tvrde ) pak vysoká , to uz byl jiný level , kalba i v týdnu , víno pak pivo , žádné tvrde , když tvrde tak game over a zjistil jsem ze muže pit jenom pivo a víno . Tzn light :) Pak do práce , režim pouze vikendy pátek + sobota + středa víno u TV. Ted' je me 41 , režim st+pa+so trval roky. Ta středa tak litr vina , vikendy to samy třeba v pivu 6-8piv KdYz do klubu tak víc . Poslendi dobou jsem přešel do režimu přes týden nechlastam , ale jenom víkend. A to pa-ne start libovolný ale první pivo až na obed .6-8 piv nebo víno denne. Pokud je akce jendnou za čas ( svatba , klub atd ) dokazu to rozjet ... tzn není zaklopka ale jedu hodně vody a umím to ukocirovat.

Az ted po 40 jsem začal mít abstaky, po-st mi je blbě , ct v pohodě a v pátek začala jízda .

Každoročně mám suchej únor a to vloni vyšlo na říjen a letos se to opakuje. Ale vloni to šlo v pohodě a letos jsem se 6 dni dostával z abstaku , až 7 den úplně v klidu . Zaškuby těla , svirani na hrudi, chut na chlast a celkové blbe. Dneska je to 10den , cista hlava , plno energie , spím dobre . By jsem na Halloween party a dal jsem to , ale nuda :) tak a ted to zásadní . Všichni okolo pijou cca stejně a nebo i casteji. Normální Češi .střední vrstva Zadní socialove. Tak proste kde je ta hranaice alkoholismu ? To by byli všichni alkaci...Když ted dokroutim do 18.11. , tak mám měsíc za sebou a 19.11. Víím ze jedu na chatu a víím ze si tam dam pivko. A pak to zas pojede v režimu týden nic a víkend alkohol (ale už ne od pa-ne ale jen 1-2 dny ) Je to o vůli , ja ráno nepotrebuju panáka abych si obul boty . Ale desilo me těch 6 dni co jsem se dostával do OK stavu . Doma pivo a víno je a nedám si ale jen proto , protože držím Suchác. Mám vůli. Ale úplně abstinovat zatím nehodlám. Pokud to někdo ma stejně nebo naopak měl to stejně a pak zahucel, budu rad za reakci . Díky

=====

## Re: Pití pod kontrolou ??

Vložil David - 04/11/2021 00:08

---

Ahoj, já jsem taky zkušený piják, první piva na diskotéce a na střední občas na pivo, rozpil jsem se pak pořádně na VŠ. Když jsem to přehnal, nebyl pro mě problém udělat třeba 15 piv. Poslední dobou (je mi 42) piju spíš doma, dám si víno, do hospody jen občas. Zkouším to teď omezovat, místo dvou lahví si koupím jen jednu, snažím se nepít tvrdý. Někdy se to ale nepovede. Pro mě je motivace, že беру léky na vysoký tlak a po chlastu mám tlak třeba 170, a když to omezím tak se to dostane na normální hodnoty. Takže omezuju hlavně kvůli obavám o zdraví. Suchý únor jsem zkoušel, ale celý měsíc jsem nevydržel.

=====

## Re: Pití pod kontrolou ??

Vložil Labradorka - 04/11/2021 00:41

---

Ahoj Mirku,

víš ona se hranice alkoholismu těžko určuje, respektive, alkoholismus má zhruba 4 fáze.

1. Počáteční stadium

---

Piják poznal účinek alkoholu jako drogy, pije zejména na oslavách, myšlenka - občas se napít je přece normální.

Má potřebu zvyšovat dávky alkoholu, aby se dostavily pocity dobré nálady.

## 2. Varovné stadium

Častá podnapilost a opilost. Nikdo (ani piják, ani okolí) neodhaduje nebezpečnost častého pití. Přechod ke koncentrovanějším nápojům. Vyhledávání společnosti, aby "nepil sám". Objevují se okénka, kocoviny.

## 3. Rozhodné stadium

Roste tolerance, okénka jsou již pravidlem. Alkohol se dostává z periferie pozornosti do centra. Sliby (sobě i blízkým) že už pít nebude, toto však permanentně porušuje. Pokud však delší dobu abstínuje, získá dojem, že pití ovládá. Pokud bude v tomto stadiu dále pít, jeho hranice se ztratí a už nepřestane. Již zde je zapotřebí vyhledat odbornou pomoc, aby nedošlo ke konečnému stadiu.

## 4. Konečné stadium

Opíjí se do němoty i při nevhodné příležitosti (pohřeb, posezení s rodinou). Pije i několik dní v kuse – tzv. tahy. Pije již od rána, tzv. vyprošťovák. Dostavuje se debakl: BEZ ALKOHOLU TO NEJDE A S ALKOHOLEM TAKÉ NE.

Tohle nám přednášeli v léčebně, trochu jsem to zestručnila. No, takže u tebe můžeme vyloučit stádium 1 a 4. Myslím, že jsi někde na přelomu 2/3, každopádně je potřeba zpozornět. Nevím, v jaké sociální bublině se pohybuješ, ale fakt kolem tebe všichni pijí od pátku do neděle v kuse? To nemají rodiny, to to nikomu nevadí? Mně to teda nepřijde jako běžné a nevinné popíjení. Víím, že potřebuješ ujištění, že nejsi alkoholik, to je asi hlavní důvod, proč jsi sem napsal. Ale to je sporné. V léčebně nebo v AT poradně by tě zdiagnostikovali ani bys nemrknul. Oproti tomu "venku" ti lidi řeknou, že ožrat se o víkend je normální, že je normální vyčistit si hlavu. No, podle mě už ale problém s alkoholem máš, nejen v psychické rovině (snaha získat ujištění, že piješ jako všichni ostatní, pokusy o abstinenci, asi dost nepřijatelná představa, že bys ty alko-víkendy vyškrtнул ze života atd.), ale problém máš už i v rovině fyzické - abstáky naznačují, že už jsi fyzicky závislý.

Nechci tě tu nějak peskovat nebo soudit, chraň Bůh, zrovna ode mě by to teda sedělo :laugh:, já jela roky stádium 4, jen jsem chtěla trochu pomoci svým názorem, tím co o alkoholismu víím, a trochu varovat. Tak jak piješ, to může vydržet dalších deset let, ale taky nemusí - a věř mi, že ten pád na hubu je pak sakra tvrděj. Kdybys ale chtěl nějaké porovnání, jak jsem to měla já - tak to tě můžu uklidnit, že jinak. Začínala jsem taky víkendově na akcích, ale dost brzy, už po pár letech, se to zvrtilo v domácí osamělé pití, pak v denní pití, pití už od rána a už po třicítce to byl hooooodně velkej průšvih.

---

## Re: Pití pod kontrolou ??

Vložil Ja - 04/11/2021 07:07

Páni, "gratulujem!!!" :woohoo:

"Ak úprimne hľadáte — nájdite sa!!!"

Odporúčam:

<https://1url.cz/wKDfL>

...a zapojiť kritické a konštruktívne myslenie...

:P B)

"Prajem všetkým zdar a úspěch!!!" :laugh:

=====

## Re: Pití pod kontrolou ??

Vložil Rachel - 11/11/2021 09:24

---

Můj názor je asi moc přísný. Podle mě přesná hranice neexistuje, je plastická, široká a vše pohlcující. To co je přijímáno ve společnosti a zdá se ještě oslavováno, ten kdo umí udělat super večírek je král. Tak to je nemocná společnost. Já byla taky královna večírků. Byla jsem oblíbená, hodně vydržela, každej mě zval. Hlavně mě všichni utvrzovali v tom, že nejsem alkoholik. Mnohdy se pokračovalo několik dní. Hm. Teď mě nikdo nezve:) Díky za to, že tohle je minulost. Nikdy víc. Teď jsem královna pro sebe, svého manžela, svoje děti (občas DD) a bohatě to stačí!

Střízlivost je úžasná. Denně to objevuju, denně si v tom libuju. Takže zatím se nic nemění a dál poračuju. Všem hodně sil! R

=====