Alkoholik - zacatecnik :)

Vložil Pan HO - 10/10/2012 13:49

Ahojte,

precetl jsem tu stovky prispevku za poslednich par let takze mi pripada jako bych nektere z vas znal osobne, jana m.,liba,katka a ja nevim kdo tu pise nekolik let stabilne...

Ted k memu pribehu, je mi 30+ do nejakych 24 jsem hodne sportoval takze jsem ani nekouril ani prakticky nepil , nebo prilezitostne. V podstate hulil jen travu tak jak v me generaci vsichni.

Mam dobrou praci kde se moc nepredru, dva male kluky a manzelku vlastni bydleni v podstate takovou dobrou existenci.

Moje piti zacalo pred par lety kdy jsem si koupil treba placatku kdyz sem vozil kocarek a nudil se , potom nejake pivka domu, ktere mi ze zacatku kupovala v podstate zena sama od sebe (rozhodne tim nerikam ze muze za me piti !!) no a v poslednich par mesicich to prechazi do toho , ze trebas den nepiju potom si koupim 3 piva , nebo litr vina , ktere pri normalnim fungovani s rodinou vypiju, vecer jdu normalne spat , druhy den si dam treba pivo na spraveni (az po praci) . S manzelkou jsme minuly rok prosli krizi , diky ktere jsme se temer rozvedli(to nebylo kvuli alkoholu) a ted se snazime to dat nejak dohromady.

Co me na sobe vadi tak ze opravdu piju skoro cely tyden , treba jen pivko , dve, tri , ale piju , v praci uz se tesim jak si koupim neco a vypiju. Moje nevyhoda je v tom , ze jsem dost velky samotar navic pracuji s pocitacema takze skoro nechodim do hospod proste pochlastavam sam(teda spis doma s detma a zenou) a vubec mi to nevadi . V poslednich mesicich si zacinam vsimat jak me to zacina nicit fyzicky, jednak fakt mam ruce roztrepane, kdysi jsem zvladl zasroubovat maly sroubek jednou rukou s prstem v nose :) , dnes se mi trepe , horsi koordinace pohybu , daleko vetsi poceni (ja sportovec co se nepotil pokud nebezel 10km v horku nebo neujel 80km na kole), samozrejme manzelka uz z toho zacina byt taky nerves protoze ji furt smrdim pivem a nekdy kdyz mam depku tak jsem na ni protivny.Ne agresivni, ale protivny, jinak mam dobrou opici jsem mily, detem se venuju, dokonce dokazu resit pracovni telefony atd...

No proste zacinam citit solidni nabeh na neco skutecne nebezpecneho, nehlede na to , ze v posledni dobe si jdu koupit treba "povolene" tri pivka o vikendu , ale do toho nenapadne litrovku vina abych to pozivil, prestavam jist protoze kdyz piju nalacno tak jsem rychleji zdrblej...

No a vcera respektive predevcirem sem se rozhodl s tim neco udelat , protoze je fakt ze kaslu na tech malo kamaradu,ovsem zivotnich, co mam , na sve konicky a zabavy a doma jenom tupe cucim do pc a posloucham hudbu , pokud mozno takovou emocionalni aby to semnou pekne zacloumalo :)

Prectl jsem tady veskere info, ctu knihu p.Nespora a tedy snazim se vyvarovat stereotypum v chovani , treba kdyz manzelka je v praci a ja hlidam deti si koupit pivo, nebo kdyz mam po nocni a jsem unaven tak nechodim spat, ale zase si dam par piv a to me drzi na nohou cely den nez jdu spat.

Moje okoli o tom snad nevi, i kdyz zacinam citit na sobe, ze moje pracovni vykonnost uz se taky zacina snizovat, ale praci neflakam vzdy kdyz je mi blbe po chlastu coz je tak 1x za pul roku si vezmu dovcu , sef je zvykly na to ze jednou za takovy cas si "prilehnu kosilu " a do prace nejdu .
Neopijim se do mrtva , spis jsem ten hladinkar , kteremu staci proste urcita davka , okna nemivam leda kdyz k tomu hulim, pocural jsem se jednou v zivote u kamarada asi pred rokem a stydim se za to jeste ted. Tenkrat to ale byla obrovska pitka a nekteri meli vetsi nasledky :D

Takze co semnou, libi se mi od pana nespora ten system semaforu , protoze kolikrat sem si rekl , ze pit nebudu a najednou bezmyslenkovite jsem sel kolem obchodu a neco si koupil.Nebo sem si rekl dve piva a koupil si ctyri ...
Dnes mam obrovskou chut si neco koupit , no furt si predstavuju semafor a to co mi to vsechno bere.
Co se mi prici je pocit , ze uz bych nemohl nikdy pit , ale kdyz nebude zbyti tak to udelam.

Jednu vec nechapu , podle toho co ctu tak musi byt alkholiku plna zeme , protoze vsechny co znam piji alespon 1x 2x tydne , kvuli vycisteni hlavy a odreagovani , a tady se pise , ze uz i to je alkoholismus .

No to je pro zacatek asi vsechno snad me neposlete na leceni doufam , ze je to porad v mych silach se toho zbavit .

==========

Re: Alkoholik - zacatecnik :)
Vložil Liba - 10/10/2012 14:19

Rada je jednoduchá, nepij vůbec nic měsíc, když to vydržíš bez nějakého bažení, změn nálad, chutí, je to OK.Spousta lidí popíjí, nejsou alkoholici.Nemusí pít!Nuda, blbost, parta.....klidně ale vydrží ten měsíc bez kapky alkoholu.My pijeme , protože náš mozek chlast vyžaduje.Máš první známky alkoholismus, víš to sám, cítíš to.Zajdi na AA, tam se dozvíš nejvíc, pochopíš to, co v žádném čtení nenajdeš.Zastav to včas.

==========

Re: Alkoholik - zacatecnik :)
Vložil Pan HO - 10/10/2012 14:23

No AA jsou odeme 70km daleko takze to je trochu problem, nicmene bazim bazim mam chut na pivko proste , jsem na to zvykly , ale konecne sem se rozhoupal tedy prestat .

Problem trosku je v tom , ze zatim me to skoro nijak neomezovalo nebo mi to tak aspon prislo az v posledni dobe sem zacal mit vykricnik v hlave , ze to neni zrovna OK .

Proste jak pises zkusim nepit , ale ted proste mam na to pivo chut.

Kazdopadne diky za reakci

PS.Chut mam ale jsem rozhodnut ji nepropadnout aby to nevyznelo ze jdu hned par tykadel koupit :D

==========

Re: Alkoholik - zacatecnik :)
Vložil M - 10/10/2012 16:35

Bohužel hodně lidí ví,nebo aspoň cítí,že má problém s pitím,ale neřeší to,nebo spíš nechce.Pořád si říkají,ještě je to docela dobrý.Asi tak jako ty.V práci i v rodině funguješ.Je to ale jen otázka času a

padneš na ústa.To už z toho vycouvat půjde mnohem hůř.Jestli si ale myslíš,že pití omezíš,je to blbost.To funguje jenom určitou chvíli,pak tam člověk zahulí ještě tvrději.
Jediná cesta je vzdát se alkoholu navždy.Nejdřív to člověk bere jako velký omezení,handicap.Jako by se bez alkoholu nedalo žít.Ano,pro nás je to tak.My s ním žít nedovedeme,nesmíme,nemůžeme,nechceme.

Bohužel je pravda,že jsme národ alkoholiků.Zrovna dnes zveřejnili zprávu,že je u nás neoficielně 700 000 alkoholiků!!!
Tak to je síla.Doposud se uvádělo číslo kolem 300-400 000.
Přeju ti,ať vytrváš s rozhodnutím něco se sebou dělat.

==========

Re: Alkoholik - zacatecnik :)
Vložil Liba - 10/10/2012 18:39

Bude to moc silný, chutě, doufám, že nedostaneš alkoholické sny-živé, že piješ.Vydrž!!!!

==========

Re: Alkoholik - zacatecnik :)
Vložil Pan HO - 10/10/2012 19:08

Zatim je to dobre , chut byla , kriticka byla cesta z prace domu, ale nekoupil jsem nic. Ale je brzo za mesic uvidime :)

==========

Re: Alkoholik - zacatecnik :)
Vložil ha13 - 10/10/2012 23:13

U mě byla krize čtrnáctý den.Do tý doby jsem byla na koni.Pak mi zase vyšel ten houpací.Máš dobrý,že na to nejsi sám:-)

==========

Re: Alkoholik - zacatecnik :)
Vložil Liba - 11/10/2012 10:29

Když někdo začne psát sem, tak snad taky už není sám, ne?

==========

Re: Alkoholik - zacatecnik :)
Vložil Pan HO - 11/10/2012 10:38

Ja tu pisu , protoze tu jsou lidi co s tim maji zkusenosti nebo s tim porad bojuji tak mi prijde lepsi nez to ventilovat nekde s lidma, kterym chlastat prijde normalni :)

==========

Re: Alkoholik - zacatecnik :)
Vložil Liba - 11/10/2012 13:18

Jasně, tady Tě pochopí, nevysmějí se Ti.A protože ví, o co jde, přejí Ti vydržet.

==========

Re: Alkoholik - zacatecnik :)
Vložil ha13 - 11/10/2012 15:23

Když jsem pila,neuměla jsem počítač ani zapnout.Nevěděla jsem,na koho se mám obrátit,kam jít. Tohle je fakt bezva možnost.A nikdy nejsi sám.

==========

Re: Alkoholik - zacatecnik :)
Vložil Petr - 11/10/2012 22:30

Problém s alkoholem máš, to cítíš moc dobře! Nejspíš ještě nejseš alkáč, ale to příjde! A lepší je řešit problémy dřív než později!

Teď jsem pod vlivem a to jsem se ještě před týdnem smál kamarádům, že chodí chlastat, když já tak skvěle dokážu nechlastat (abstinoval jsem půl roku). Chlast je kurefská sfiňa!

Píšeš, že jseš mladej! Mně je 31 let. Minulej tejden mi zjistili rakovinu tlustýho střeva. To ve svým věku určitě nemám ze špatný životosprávy. Mimochodem vážim 90 kg čistý svaloviny a v gymu jsem celkem za guru. Na těch tvých pár piv denně se umírá. Teď se tomu směješ, ale dřív než brzy to bude kurva problém!!! Čteš tady fóra a články? Čteš málo, pánč bys už v tuto chvíli zpytoval svědomí a věnoval se úplně něčemu jinýmu. Chlast je sfiňa!

==========

Re: Alkoholik - zacatecnik :)
Vložil Pan HO - 12/10/2012 11:18

Tak ten prispevek od petra me docela rozvalcoval :)

Od pondelka jsem nic nepil, bazeni je , ale pripada mi, ze s kazdym dalsim dnem je to lepsi . Vecer mi

teda byva nejak divne asi telo ceka nejake to pivko :) Nedam.

Rano vstavam krasne cerstvy, teda manzelka ma nocni a nase male deti se v noci zamnou trousi do postele takze jsem pekne pobouchanej :D

Jinak i za ty ctyri dny citim zmenu a to hlavne , ze je mi lepe , traveni daleko lepsi pac kdyz jsem pil mel jsem v noci silenou zravku a snedl jsem na co sem prisel obvykle nejake silene kombinace a rano to byla hruza na zachode.

Je zvlastni , ze mi pripada i moje nalada takova lepsi prestoze sem si myslel , ze jsem klidnejsi kdyz popiju. Teda na deti jsem rozhodne vecer protivnejsi to jo , ale furt mi to prijde ze jsem sam sebou a ne zklidnenej alkoholem.

Moje nevyhoda/vyhoda je , ze kdyz jsem se napil tak jsem daleko vlacnejsi klidnejsi a vyrovnanejsi ,nez by se u me agresivita zvetsovala , to az v posledni dobe kvuli rodinym problemum.

Snad to tedy semnou neni tak hrozne , mozna si zkusim zitra dat jedno dve pivka a jestli se to rozjede zpatky budu mit jistotu , ze jestli abstinovat tak navzdy .

Jak tu nekdo psal proste tech pokusu muze byt hodne kazdopadne , jsem povecerech zvladl tolik veci jako za posledni mesic ne.Konecne zas dokazu fungovat od 5 rano do 11 do vecera a necitim se utahany.

To jen tak abyste vedeli jak to semnou je kdyz uz jsem toto vlakno zalozil.

Diky vsem za zkusenosti a rady zatim.

==========

Re: Alkoholik - zacatecnik :)

Vložil Petr - 14/10/2012 13:58

Pivko si zkus dát! Budeš bůh... Utvrdíš se v tom, že nejsi alkoholik (což nejsi), ale bude to horší a horší. Za měsíc si to dáš na zkoušku znovu. Nebudeš pít, budeš se cítit úplně fajn. Pak Ti mozek řekne, že vlastně žádnej alkoholik nejsi, což už pomalu budeš. A pak Ti bude čtyřicet, budeš v sobě mít litr kořalky, platit alimenty a přemýšlet, kde se stala chyba...

Nepij! Aspoň ty tři měsíce, abys věděl, na čem jsi! Věř mi!

==========

Re: Alkoholik - zacatecnik :)

Vložil Braňo - 14/10/2012 17:10

Je opravdu lépe vůbec nepít alkohol,já ho popíjel 20let,a díky tomuto fóru nepožívám 4 měsíce s výjimkou jednoho týdne,kdy jsem zjistil,že mi to opravdu nic nedává.Má to pro mě jenom samé výhody a hlavně výborný spánek a napořád čistá hlava.Alkohol je jenom chemická látka,jako každá jiná,která když se aplikuje to těla,tak škodí.Ze sve zkušenosti ještě potvrdím,co píšou jiní,že kontrolované pití nefunguje.

==========

Re: Alkoholik - zacatecnik :)
Vložil Pan HO - 15/10/2012 08:46

Ahojte ,

jo vydrzel jsem v pohode , akorat v nedeli jsem si dal po obede, kdyz sem mel kachnu se zelim, desitku pivo na traveni a odpoledni odpocinek .

To si proste ujit nenecham at jsem nebo nejsem alkoholik :)

==========

Re: Alkoholik - zacatecnik :)
Vložil Jana Mertosová - 15/10/2012 11:16

Přeju Ti,aby ti to jedno vydrželo jen k té kachně.Stále věříš,že závislost lze ošidit.Bohužel zkušenosti tisíců alkoholiků,kteří o tom ještě stihli něco zaznamenat jsou naprosto jiné.

==========