Jsem už alkoholik? Jak dál fungovat?

Vložil Tomáš - 29/01/2013 21:05

Ahoj,
Je mi 27 let, a žiji relativně spořádaný život. Mám dobrou práci, spoustu přátel, úžasnou přítelkyni. Pít alkohol vyloženě nepotřebuji, rád si dám večer u TV pivko, ale když mi v půlce měsíce dojde, tak si nejdu koupit další, až po výplatě a je to bez problémů.
Problém nastává, když někam jdu a pije se tam víc. Když se pije víc, tak piji hodně, a když piji hodně, tak piji zběsile. Čili z klidu, přes super náladu a zábavnost se dostávám do silný opilosti, hodně silný. To by samo o sobě asi nevadilo, je to občas. Problém je, že v takových stavech mi většinou přelétne něco přes nos a začnu být zlý. Na každém se mi něco nelíbí, říkám i to co si nemyslím, pomlouvám, přiznávám se k věcem, které ani nejsou pravda. O to víc mě to mrzí, že jsem kolikrát opravdu zlý na svou přítelkyni, vytahuji staré problémy, které jsme si přitom i dávno vyříkali a druhý den toho pak hrozně lituji, stydím se vyjít apod.
Už jsem si kolikrát řikal, že si stanovým strop. Ale myšlenka na hlídání, když se začne pít, najednou zmizí a je to tu zas. To se mi stane tak jednou do měsíce. Možná už jsem tak přišel už o pár kamarádů a co se o mě díky jednomu dni v měsící říká v našem městečku se bojím domýšlet....
Co dělat v takovém případě? Je to alkoholismus nebo to má jiný název? Co s tím?
Musím alkohol zrušit stoprocentně? Zas úplně nepít se mi nechce. Nevím co pak říkat, všichni kolem mě pijí. Na chalupě otec pravidlelně vítá jedním panáčkem slivovice, na kterou je hrdý, případně se dají dvě tři sklenky vína - to nikdy špatně nedopadne. Nebo v létě při práci na baráku pivko přijde vhod a člověk se neopije. Je nutné omezit i toto?
Pokud ano, nedá se nic dělat. O přítelkyni už jsem kvůli těm mým občasným stavům málem přišel a už to nehodlám riskovat.
Co ale v takovém případě, kdy všichni okolo pijí říkat? Přiznávat to nechci. Vymluvit se na nemoc... prosím, ale na jakou, aby s tím nebyla spojená dieta nebo nějaké další příznaky, na které by se mne hned vyptávali. Že jsem nemocný nikomu stačit nebude a zas lazara ze sebe dělat nechci :)

Děkuji za odpovědi

==========

Re: Jsem už alkoholik? Jak dál fungovat?

Vložil Petr - 01/02/2013 20:27

Ahoj.Nebudu ti mazat med kolem pusy, řeknu to jak to znám já.
Jistě jsi zaslechl něco takového, že alkoholismus je onemocnění chronické, reciduvijící ale hlavně ROZVIJEJICI SE !! (dignoza rozvoje F10 - Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním alkoholu) To o čem mluvíš je porucha způsobené užíváním alkoholu...A že na tom ještě nejsi špatně? Pokud alkoholik nejsi, můžeš celý život pít jak piješ. Pokud alkoholik jsi, a já myslím že jsi alkoholik Kvartální (tj. nemusíš pít neustále ale když piješ tak našrot a pak neviš co se děje) bude se nemoc rozvíjet ať chceš nebo nechceš.Potom 1) upít se, mít problémy sociální, rodinné atd..nebo úplná abstinence..Opakuji, toto platí pokud máš nemoc alkoholismus.

Ale pro povzbuzení, jde se z toho dostat, ikdyž to není na dva dny..Ahoj držím palce, abstinující alkoholik

==========

Re: Jsem už alkoholik? Jak dál fungovat?
Vložil Štefan - 26/02/2013 18:29

Ahoj Tomáš. Ako keby tvoj dopis hovoril o mojej minulosti. U mna alkoholizmus začínal podobne, nemusel som sa vždy opit, ale ked ku tomu došlo, tak som sa napil do nemoty a vtedy som bol zlý. Ani nie tak na svoju partnerku, ako na kamrátov alebo v hospode. Bol som aj agresívny. Myslel som si, že je to len ako u každého pijáka a že je to normálne, pit a niekedy sa opit. Časom, som sa ale opíjal stále častejšie a nakoniec som už alkohol potreboval. Alkohlizmus neprichádza, ako zlomenina, že prásk a je tu... prichádza a rozrastá sa v psychike, nebadane, ako zlodej. U teba sa tiež rozvíja, pretože má niekolko stupnov, ale podla toho, čo opisuješ patríš do skupiny ludí, ktorí sú alkoholizmom ohrození a ked tak budeš pokračovat, nič ti nepomože. Preto moja rada pre teba je, že ked ešte dokážeš sám zastav svoje pitie, pretože obmedzit - to je sebaklam, nepodarí sa ti to ovládnut. Ano, mal by si prestat pit a čím skor sa zmieriš s tou myělienkou, tým lepšie pre teba, Podla mojich skuseností si myslím, že zatial to dokážeš sám, ale príde chvíla ako to bolo u mna, že si budeš musiet priznat,že to nezvládaš. Do tej doby sa ale stane v tvojom živote nesmierne vela zlého, ktoré si privodíš sám, prúšvihy strata kamarátov a blízkych, prípadne strata zamestnania a iné škandály. Nestraším, ale to bude stále horšie. A kým pochopíš, že si v průšvihu, budeš psychycky tak slabý že ti naozaj dokáže pomoct len liečba odboríkom. A vtedy už bude sedem krát ťažšie vymotat sa z bludného kruhu alkoholizmu, ako by to bolo teraz. Ked som ja dospel do toho štádia napriek všetkej hanbe, ktorú som pocitoval velmi intenzívne, zavítal som do liečebne a pomohlo sa mi. Neskor som tvrdil, že keby mi bol niekto vysvetlil, že o čom to je, tak by som bol prestal aj vlastnými silami. Tak preto ti to píšem, aby si to pochopil. Ty to ešte možeš dokázat sám, ale čas a nejaké mylné predstavy o tom, že to u teba nie je také nebezpečné, hrajú proti tebe. Ja abstinujem už 28 rokov a neviem pochopit, ako ma tak ten alkohol vedel ovládnut. Ak by si chcel, možem ti robit sponzora v abstinencii mám s tým vela skuseností a pomohol som už mnohým. Ak požiadaš o kontakt, tak ti ho dám. Štefan

==========

Re: Jsem už alkoholik? Jak dál fungovat?
Vložil Ema - 27/02/2013 10:07

---

ahoj Štefan...napísal si to krásne...prišla som na tieto stránky lebo si myslím, že mám tiež problém...agresívna síce nie som skor naopak..keď si dám flašu vínka tak som prehnane starostlivá...pijem každý druhý deň...problémy nemám ani v práci ani doma...až na to že som slobodná 40 ročná matka a občas je mi smutno..tak nejak som rezignovala na život..viem že to nie je správne..prosím kde mám začať???neviem...netuším..vždy keď idem okolo regálu s vínom neodolám..sú to jediné chvíle keď všetko vyzerá tak nejak jednoduchšie...krajšie..a na druhej strane viem že to nie je normálne..piť sama doma...ako sa dá prestať s týmto "hobby?" ďakujem za každú radu...opatrujte sa a prajem krásny deň..E.

==========

Re: Jsem už alkoholik? Jak dál fungovat?
Vložil Sabi - 27/02/2013 19:48

Ahoj Štefane, mohl bys mne, prosím, kontaktovat na: sabi.sabi@seznam.cz? Díky S

==========

Re: Jsem už alkoholik? Jak dál fungovat?
Vložil Stefan - 03/03/2013 14:38

Ahoj Ema.
Myslím si, že si urobila velmi dobre, že si sa ozvala. bol by som rád, jak by si sa ohlásila na stefan.spisak@post.sk, aby sme mohli veci rozobrat v úzš57505om kruhu. Nemyslím si totiž, že to dokážeme vykonzultovat jedným dopisom. Predsa k otázke, že čo robit, ako začat ti odpoviem, že už si začala tým, že o tom premýšlaš a uvedomuješ si, že ten kurz v živote, ktorý si nabrala nie je správny a že niečo ti chýba, niečo musíš zmenit. Ten alkohol, ako náhrada za frustráciu je ten najzáludnejší kamarát, ktorý každý druhý večer upokojí tvoju mysel, aby ta úplne ovládol a postupne zdevastoval tvoju dušu. Skutočne sa nad tým zamysli, lebo u teba je dobrá možnost zmenit veci, ale musíš vediet, že ked v tom budeš pokračovat, skončí to zle. Dobre som v tvojom dopise postrehol aj náznak depresie ? OZvi sa mi, zaručujem diskreciu a vynasnažím sa ti pomoct. Štefan.

==========

Re: Jsem už alkoholik? Jak dál fungovat?
Vložil Ivana - 07/03/2013 20:10

Ahoj,jsem na tom podobně jako Ty.Je mi 45 let a už přes 11let od rozvodu žiji sama,sice mám přítele,ale je ženatý,takže žiji sama a samotné večery si zpříjemňuji pitím,taky mi to pomáhá zapomenout na problémy.Vím,že mám s pitím problém, že jsem alkoholička, protože piji jsem se už ambulantně léčila,abstinovala jsem přes 3 roky,ale pak přišla dovolená a já si dala skleničku,pak jsem zjistila, že pití nepotřebuji, jenže po nějaké době jsem opět začla pít a teď to né a né zastavit,ale vím, že budu muset,protože se mi už párkrát stalo, že jsem pila tak dlouho a hodně,že jsem měla okno a vůbec si hodně věcí nepamatuji.
Pokud by jsi chtěla, můžeš mi písnou na mail - yvanamalik@seznam.cz, možná bychom si mohly vzájemně pomoc.
Ivana

==========

Re: Jsem už alkoholik? Jak dál fungovat?
Vložil wetas - 10/05/2013 03:16

Pardon, ale já tu již asi po 12 opakuji, že úplná abstinence je naprostý nesmysl. My alkohol potřebujeme, jen v určitém množství a to je pevně dáno. Je to asi takto : 2 piva večer, nebo 0,5l kvalitního vína (na barvě nezáleží.) Vy ste naprosto v pořádku, jelikož ještě dokážete myslet na svoji skvělou přítelkyni a to je dobré znamení. Jen si to uvědomujte častěji.
Před kamarády se nevymlouvejte, jen jim sdělte, že prostě nebudete pít tvrdý alkohol. Samozřejmě jeden panáček slivovice za čas nemůže uškodit, ale pozor na kamarády. Budou Vás stahovat a házet Vám klacky pod nohy a budou Vaši situaci svádět na Vaši přítelkyni, tak se s ní o tom pobavte - ocení to a pomůže Vám.

Dodržte moje navrhované množství a budete v pořádku.
Pivo: působí pozitivně na veškerý organismus a víno je anti karcinogenní.

Případně pište na mail: lucky.wetas@seznam.cz

==========

Re: Jsem už alkoholik? Jak dál fungovat?

Vložil Lanička - 10/05/2013 03:21

Pane Wetasi a Vy jste kdo? Co víte o alkoholismu jako nemoci? Čím se zabýváte, že se tady takto prezentujete? Domnívám se, že nebudu sama, kdo zareaguje podobně jako já. Tady píšou a vzájemně si pomáhají alkoholici a lidi, kteří mají s alkoholem problém. Kteří si mnohdy prošli peklem, padli na kolena a znovu se zvedají.O alkoholismu jako nemoci vůbec nic nevíte, protože byste sem nemohl napsat takový nesmysl (slušně řečeno) "Nedoporučuji nikomu hned abstinovat". Snad si raději prostudujte, komu jsou stránky určené a k jakému účelu mají sloužit. Pokud potřebujete nějakou propagaci svých rad, obraťte se, prosím, jinam

==========