

## chci přestat, dokud je čas!

Vložil Lucie - 25/11/2013 21:00

---

Dobrý den.

Jsem žena a je mi 22.

V poslední době mám problém s alkoholem. Vždycky jsem měla ráda, dát si s kámošema sklenku a nedokázala jsem pochopit, jak se na tom člověk může stát závislý. A bohužel, přihodilo se to asi i mně. Větší konzumace začala předtím, než jsem začala psát bakalářskou práci (asi před půl rokem), měla jsem z toho šílené nervy a zaháněla je alkoholem. Jako letní brigádu jsem dělala servírku, takže tam jsem si taky dala každý den aspoň to pivko, protože práce to byla opravdu namáhavá.

Teď dál studuju a škola mě stresuje. Moje mamka pije taky (vždy si dá po práci víno a víkendy dá se říct propije celé), už dlouho to s ní není jednoduché, je nepříjemná a dá se říct zlá. Všechno tohle dohromady mě "motivuje" k tomu, že když se něčeho napiju, je mi líp, nemyslím na to. Večerní pivo s kámošema si myslím, že až takový problém nepředstavuje - jsem student a máme to tak asi všichni. Problém nastává, když se ráno po akci vzbudím (když to večer přeženu) - z alkoholu mi špatně nebývá, ale většinou se ještě budím s tím, že mi připadá, že jsem ještě opilá. Dřív se stávalo, že jsem si na kocovinu dala po obědě pivo a pomohlo to. Teď už je to horší, ráno se budím zrovna s tím, že mám šílenou chuť na pivo. Když si ho dám, samozřejmě mě to úplně otupí a celý den pak mám jako v mlze, dokážu jen spát, nemám na nic energii. No a takhle to mívám cca tři dny v týdnu.

Když jedu do školy (kde bydlím na privátě), většinou nic nepiju až do čtvrtka. Vždy se v pondělí cítím mizerně, v úterý je to lepší a středa čtvrtek už je fajn. A tehdy si začnu říkat, že bych se na další pití měla vykašlat, když je mi bez toho líp. Jenže dojedu domů a kámoši mě hned tahají ven. A tak si řeknu, no co, dvě pivka po náročném týdnu můžu. U dvou to většinou neskončí a můj koloběh začne. Ráno se vzbudím, hledám po domě co bych vypila, už je mi i jedno jestli pivo nebo nějakou šampri. Pak půl dne spím a večer jdu zas ven. S přibližující se nedělí u mě stoupá taková jakoby "depka" z toho, že zase jedu do školy a čekají mě povinnosti a stres. V neděli to bývá nejhorší, tluče mi srdce a je mi na zvracení, ale z toho můžu částečně určitě taky vinit alkohol.

Když dojedu na privát, většinou si koupím ještě asi dvě piva, které si na bytě dám, prostě tak, ať se uklidním. Včera jsem to hodně přehnal, podařilo se mi přemluvit kamarádku, ať se mnou ještě večer zajde na pivo. U jednoho to samozřejmě nezůstalo a já šla domů jak zákon káže. Ráno se mi chtělo spát a byla jsem ještě mimo. Třepaly se mi ruce a nedokázala jsem se soustředit, celkově se mi jakoby třepalo celé tělo. A čím jsem to zahrnala? Šla jsem do obchodu a koupila si takového toho baleného panáka vodky! Šíleně jsem se styděla, když jsem ho kupovala, a stejně tak, když jsem ho potom pila. Styděla jsem se sama před sebou. Potom jsem šla spát a pak už začala nějak fungovat. Ale celý den bojuju se strašnou chutí na alkohol. Víím, že to přejde a že to bude lepší.

Nikomu jsem to neřekla, stydím se. Piju tak nějak aby to na mě nešlo poznat přes den, někdy fakt nepiju a cítím se pak fajn. Nevím, jestli jsem si tu závislost dokonce sama nevsugerovala - když jsem viděla, že je nemocná mamka, začala jsem si všímat každé sklenky co vypiju a opravdu jsem si začala pořád dokola říkat, jestli nejsem alkoholik. Pořád jsem na to myslela. A tehdy jsem taky začala víc pít.

Nesnáším se za to a nechci to. Jediný krůček, který jsem udělala k nápravě je to, že jsem se dneska přiznala příteli. Napsala jsem mu, že už to fakt přeháním a že bych s tím měla něco dělat. O tom, že si dám občas po ránu panáka mu samozřejmě neříkám.

Teď jsem na bytě, takže víím, že si zase do čtvrtka nedám. To mi nevadí - jsem spíš ráda. Ale přijedu

domů, napíšu mi kámoši. Chodím na návštěvy k babičce, tam mi taky vždycky ulejou. Někdy mi uleje taťka, když má chuť a nemá s kým posedět (ale jinak on s alkoholem problém nemá). Hraju v jedné kapele, a skoro vždy na zkoušky se přinese víno. Pak jdem na pivo. Když někde hrajem, pijem, všichni. Když jedem na zájezd, popíjíme sice pomalu, ale celé dny. Prostě je to všude kolem mě, a když mi to dělá tak dobře, jak můžu odmítnout??

Ale strašně chci! Když vidím, jaká je z mamky troska, proč mě to dostatečně neodrazuje? Proč mě neodrazují ty neskutečné depky, které mám vždycky, když se napiju někde sama v koutě? Stejně to pořád dělám, nechci si dát, ale neodolám.

Tohle chování mě zaskakuje, jak to vůbec dokážu udělat, proč to vlastně dělám..? Když se mi to nelíbí. Nechci přestat pít úplně, ale chtěla bych to prostě srazit na tu rovinu, jako dřív. Dát si s kámošema dvě piva. Dvě sklenky vína. Klidně se i přiořit víc semtam (samozřejmě ne tak abych měla okna nebo se někde motala). Prostě si užít těch posledních dvou let vysokoškolského života. Pak už přijdou děti, práce a tak. Co ale nechci, je, aby ze mě byl alkoholik. Chci si umět dát jen trochu alkoholu, což je u mě problém. Vždycky když si dám štamprli nebo třeba víno, okamžitě u mě nastoupí hrozná chuť pít víc. A to ráno! Dát si po ránu a sama - to je nechutné.

Myslíte, že je šance, že přestanu pít takhle moc a budu pít zase jako normální člověk, jen jednou za čas, když někdo nabídne? Nebo bych pro vyléčení musela přestat úplně? Obávám se, že úplně se vzdát alkoholu nedokážu. Dát si s kamarádkou sedmičku vínka, v tom problém nevidím. Problém je to všechno kolem, co už tu asi na miliontém řádku popisuju :)

Nevím, jestli je to jen nějaké období, přejde to? Třeba až odejdu z toho psychicky dost nepříjemného našeho domu a začnu bydlet s přítelem? Nebo si to jen nalhávám, protože s ukončenou školou přijdou další problémy - kde bydlet, kde na to vzít, sehnat práci atd.

Děkuji všem, kteří tohle přečetli až do konce, nečekala jsem, že se takhle rozepíšu. Neodsuzujte mě prosím, problém si uvědomuju a chci s ním něco dělat. Jen nějak nevím, jak začít. Bojím se, abych nedopadla špatně. Ale na druhou stranu, nikomu z rodiny nebo přátel bych o tom říct nedokázala. Proto se obracím sem, zde se můžu svěřit a nemusím se tak strašně stydět.

Budu ráda za případné reakce, věřím, že slova podpory mi velmi pomůžou. A také rady. Moc děkuji, že jsem se mohla trochu vypovídat.

=====

## Re: chci přestat, dokud je čas!

Vložil T22 - 19/02/2014 14:53

---

Dobrý den.

Také jsem žena, 36 let.

Když jsem přečetla váš článek, mimochodem celý :) , bylo to jako bych ho psala já. Poslední rok piji skoro každý den a nenávidím se za to. Také si kupuji panáky v trafikách a malé vína ve večerkách, které pak piji třeba na toaletách v nákupních centrech. Sice nepotřebuji pít po ránu, ale když se chci napít, je mi úplně jedno, jestli se pak budu někde motat a nebo se mi něco stane. Potom se hrozně stydím. Naposledy jsem se opila včera a teď je mi psychicky hrozně. Mám přítele, který mě opilou vídá a chce se se mnou rozejít. Nahrál mě na telefon, jak mluvím a vypadám a je to děs. Už se mnou po roce nemá trpělivost a já se mu ani nedivím.

Mám také stejný problém, že bych nechtěla přestat pít úplně, ale budu vás muset asi zklamat, jinak to nepůjde. Před pár lety jsem se s pitím potýkala také a po řadě průšvihů, které mě málem stály život jsem

na 5 let přestala úplně pít. Zvládla jsem to a doufám, že teď to zvládnu také. Ale jestli si dáte jednu skleničku, je skoro jisté, že se opět opijete. To prostě neovládnete. Čím dřív si to přiznáte, tím víc času si ušetříte. Také se mi nechce si to přiznat, protože jsem závislá a nechce se mi přestat pít, ale MUSÍM. To byla ode mne asi ta nejdůležitější rada, jak jste si přála ve svém příspěvku. Jdu vyhodit prázdné flašky od vína, které jsem včera poschovávala ve skříni, dostydím se a začnu opět abstinovat. Držím vám palce. Až budete mít chuť se napít vzpomeňte si na ten hezký pocit, co máte když nepijete, já to také tak mám a pomáhá to bojovat....

=====

## Re: chci přestat, dokud je čas!

Vložil T22 - 19/02/2014 15:14

---

Ještě jsem vám zapoměla napsat, že z toho, že jsem nepila 5 let se dá usoudit, že mám dost pevnou vůli a ani jsem se nijak napít nechtěla. Pak jsem poznala mého přítele a ten jako člověk, který nemá problém s pitím si zřejmě nemohl naplno uvědomit, proč si s ním nikdy nic nedám (i když jsem mu hned na začátku vztahu řekla, že nezvládám alkohol) a na Silvestra jsem si s ním připila. Hned ten den jsem už byla k nezastavení...Věřím, že kdybych se ten den nenapila, vůbec by mi alkohol nescházel. Lituji toho dodnes....

=====

## Re: chci přestat, dokud je čas!

Vložil Liba - 19/02/2014 16:41

---

Pochybuji, že to sama zvládneš, a napořád. Sice ti to moc přeji, ale pevná vůle nestačí.

=====

## Re: chci přestat, dokud je čas!

Vložil petrch - 19/02/2014 16:56

---

Sama to dá těžko, ale ať si to vyzkouší, za to nic nedá

=====