

## Jsem jenom na pivo

Vložil katka - 14/01/2015 09:16

---

Zdravim a predem naznacuji ze nehledam potrdeni ze nejsem alkoholičkou lebo to vim ze jsem. Nechapu jenom to ze dokazu se opijet jenom pivem a to desitkou. Piju hodne nejake 20 25 piv po cely tyzden. Pivo...desitku. Mam abstaky a prozivam vsechno to cim prochazi alkoholik. Ale i kdyz mam abstak a je to desny nedokazu se napit treba vodky,whisky,vina.Nemam to rada a vse co mi silne voni po alkoholu,mam desny odpor. Nikdy jsem nepila silne alkohole proto neni to tym ze jsem se nekdy otravila. A nemyslim jsi ze to prijde ze budu pit vse mozne.Roste tak akorat pocet piv...Proste jenom pivo. Kdyz nemam desitku nepiju. Doma mam lahve s alkoholem co jsem dostala a je to tam porad,kdyz nemam na to pivo tak me ani nenapadne se toho napit. A pivo muzu chlastat 5 na den a tak jsem to dopracovala do alkoholismu. Muze mi proste nekdo vysvetlit proc to tak je? Je nejaky druh alkoholika nebo neco? Nejednen krat nemela jsem na tu desitku ale lahev me nenapadlo otevrit tak jsem se nenapila a jsem trpela abstakem. Prosim o vysvetleni nebo podobne skusenosti.A co na to Liba? Ty jsi profik my vime ze jsem alkoholicka ale nerozumim tomu...

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil petrch - 14/01/2015 11:04

---

a kdyby byl alkohol v banánu budež tu psát, že jíš jeno banány?  
Alkohol je alkohol holka zlatá, at už v desítce nebo v pomeranči

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Liba - 14/01/2015 16:59

---

Nastane čas, kdy ti bude chutnat i Alpa.Nenamlouvej si bludy.Radši skonči u té desítky, je čas.

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Renata - 14/01/2015 19:56

---

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil alas - 15/01/2015 09:11

---

A to mně to zaměření na pivo a vyhýbání se tvrdému smysl dává. Sama jsem kdysi panáky pila, abych

---

si mohla připít s ostatními, ale postupně jsem přestala, protože mně to prostě a jednoduše nedávalo ten příjemný pocit, který mi pivo nebo víno přinese. Nejde o chuť nebo dostupnost, ale o pocit, který to vyvolá. Tvrdý alkohol má strašně silný nástup, nedává mi žádnou pohodu či uvolnění, spíš naopak. Odpověď je podle mě v tom, že alkohol sice je alkohol, ale působí na každého jinak. Přejde mi normální, že Katka nevěří, že by nahradila pivo třeba vodkou, protože i z mého hlediska to je jako nebe a dudy.

Samozřejmě, když se pije dlouho a hodně, může přijít ten čas, kdy už to bude jedno.

=====

### **Re: Jsem jenom na pivo**

Vložil Rozvita - 16/01/2015 08:33

---

okamžitě se jdi léčit, jinak za pár let bude z tebe troska, nepodcenuj to je to zabiják !!

=====

### **Re: Jsem jenom na pivo**

Vložil Vilemína Rieggerová - 11/11/2016 21:28

---

Já jsem dnes bypila 1.5litrovou bakelitku Zlatopramenu a když mě nutí žízeň otevřít si další, už piju vodu z kohoutku. Vedly mě k tomu extrémní finanční problémy

=====

### **Re: Jsem jenom na pivo**

Vložil Šantalka - 12/11/2016 09:37

---

Ahoj Vilmo,  
to ti z tý pajsy moc nezbylo, co?

=====

### **Re: Jsem jenom na pivo**

Vložil Vilemína Rieggerová - 13/11/2016 19:59

---

Dnes jsem po hodně dlouhé době bez piva, protože na něj už nezbylo a jen jsem dojídala zásoby co jsem měla v pokoji. Vařím si čaj ze Sedmero bylin, tak trochu to to pivo nahradí, ale není to ono

=====

### **Re: Jsem jenom na pivo**

Vložil Šantalka - 13/11/2016 20:03

---

Zítřka bereš, ne? A koupis si pivo? Nebo už nechceš?

=====

**Re: Jsem jenom na pivo**

Vložil Vilemína Rieggerová - 13/11/2016 20:09

---

Zítřka bych měla brát, pivo si asi koupím, ale chtěla bych to omezit, ale jak se do pití dám, tak sedím u počítače a popíjím po douškách pořád. Dnes piju čaj nebo vodu z kohoutku

=====

**Re: Jsem jenom na pivo**

Vložil Šantalka - 13/11/2016 20:24

---

Ja jsem (byla) taky pivař. Vim, o čem mluvíš. Chci s tím skončit úplně, protože neumím pak přestat.

=====

**Re: Jsem jenom na pivo**

Vložil Vilemína Rieggerová - 13/11/2016 20:32

---

Alas! hned tak nepřestanu. Dívala jsem se na léky a takové vysoké doplatky si nemůžu dovolit. Na straně druhé v práci vydržím bez piva v pohodě a zásadně pivo nikdy nepiju ráno a dopoledne. Víno jen když mi ho někdo nabídne, abych neurazila, stejně tak i kořalku

=====

**Re: Jsem jenom na pivo**

Vložil David - 13/11/2016 20:49

---

Zdravím, taky piju, pivo nebo víno. Když dva dny nepiju, přijde absták. Jeden den nemám problém vydržet bez pití. Možná by bylo lepší pít denně a menší dávky a postupně snižovat. Taky beru nějaké léky a mám vyšší tlak, takže nic moc pro zdraví..

=====

**Re: Jsem jenom na pivo**

Vložil Vilemína Rieggerová - 13/11/2016 21:00

---

Když si nakoupím balení piva, tak možná by bylo dobré je dát někam, kam tak snadno nedosáhnu, ale v malém pokojíku na ubytovně asi těžko. Mě sem přivedly finanční důvody a pokud vím, tak u většiny léků je alkohol kontraindikován. Abstáky mívám taky když nejím sladké, to jsem také měla když jsem si

týden nekoupila ani sušenku, protože na to nebylo

=====

### Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Šantalka - 13/11/2016 21:06

---

Hmm, to nemá jednoduchý Vilmo... nechceš si teda radši koupit něco dobrého?  
Davide, psali jsme si už, vid? Moc jsme se za těch 7-8 měsíců daleko nedostali, co :-)

=====

### Re: Jsem jenom na pivo

Vložil David - 13/11/2016 21:12

---

No.. u mě aspoň dobrý, že se to nezhoršuje a nebyl v poslední době nějaký větší průser.. nemám za cíl momentálně abstinenci, to bych sám nedal, to bych musel někam na léčení a to nechci. Jsem v částečném invalidním důchodu, dlouho jsem teď byl doma a od prosince mám nastoupit do práce, tak snad to budu nějak zvládat.  
Jinak mám takový mlhavý dojem, že tady psal ještě nějaký jiný David.

=====

### Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Šantalka - 13/11/2016 21:15

---

Koukala jsem na Tvoje příspěvky a jsme tam :-) Jste s Noví, Jakubem atd.  
No ja jsem zvedava na sebe..jak to dam.

=====

### Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Vilemína Rieggerová - 13/11/2016 21:18

---

Sladké mi taky tlumí chuť na pivo a alkohol vůbec a když jsem si sladkosti odřekla, začala jsem ještě víc pít pivo

=====

### Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Šantalka - 13/11/2016 21:22

---

Protože je v něm cukr ;-)

---

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil David - 13/11/2016 21:26

---

Šantalko, jak dlouho abstinuješ? Nebo se občas napiješ?

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Vilemína Rieggerová - 13/11/2016 21:30

---

Jak vidím, takováto poradna asi moc nevede k přestání pití. A všude se píše, že jediná cesta je úplná abstinence, určitou nadějí mají vinaři přejít ke kontrolovanému pití, takže s pivem moc nadějí na pití tak 1-2piv denně asi není

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil David - 13/11/2016 21:34

---

Existuje i přístup "harm reduction", kdy cílem není trvalá abstinence, ale minimalizace škod způsobených alkoholem.

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Vilemína Rieggerová - 13/11/2016 21:37

---

Taky bych ráda věděla, zda vůbec někdo tady přestal pít nebo pije jen jedno dvě piva denně

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Vilemína Rieggerová - 13/11/2016 21:43

---

To bych ráda věděla, ale jak vidím, tak jsi Davide s pitím nepřestal. Ani nevíš, jakou mám na pivo chuť. Můžu ale třeba i nealkoholické, ale to je většinou o něco dražší než desítka a ne každé nealkoholické pivo je dobré jako třeba Radegast Birell, ale třeba PITO Samson už ne

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Krtek - 13/11/2016 23:07

---

David napsal:

Existuje i přístup "harm reduction", kdy cílem není trvalá abstinence, ale minimalizace škod způsobených alkoholem.

Harm reduction v případě alkoholika je podle mě kravinou. Je to v podstatě kontrolované pití. A čo znamená minimalizace škod? Že sa neopijem 5 krát zamesiac, ale len 2 krát. Že nebudem mať absták každý týždeň, ale len raz mesačne? Alebo nejaké ožraté hovado nezmláti svoju ženu každý deň, ale len každý druhý? Harm reduction je možno dobré pre niekoho, komu sa stáva že to prepískne s alkoholom. Ale nie je alkoholik. Už vidím, ako si alkoholik v krčme robí čiarky koľko vypil a v najlepšom skončí, pretože norma splnená, denný limit nepustí.

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil David - 13/11/2016 23:26

---

Já vidím harm reduction třeba v tom, že se neuchlastám v pětačtyřiceti, ale třeba v pětasedesáti...i to je úspěch.

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil David - 13/11/2016 23:28

---

Statistiku kolik vypiju si dělám a opravdu se snažím v krčmě v nejlepším přestat..

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Krtek - 14/11/2016 01:20

---

Reč je o alkoholikoch. A pre nich je to podľa mňa blbosť. Napríklad o takých, ktorí ako napr. ja, nemajú klapku. Ako hej, občas sa zadarilo ako píšeš, vypiť a ísť preč. Ale však to je trápenie. Vždy v najlepšom predčasne končiť.

Ale alkoholik to HR nedá. Rozprávame sa tu o dlhodobom efekte. Alkoholik sa časom vráti k pôvodnému, ak nie k horšiemu spôsobu pitia.

P.S. Len tak mimochodom, strašne by ma zaujímala, tá štatistika a aj tvoje pocity, keď sa snažíš v tom najlepšom prestať. Ako sa ti to dari. Pretože ja som s tým riadne bojoval. Piť ďalej alebo skončiť.

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Žilinčan - 14/11/2016 07:55

---

"Vino jen když mi ho někdo nabídne, abych neurazila, stejně tak i kořalku"

"určitou nadějí mají vinaři přejít ke kontrolovanému pití"

A mne nikto nič neponúkne, kde robím chybu? A premýšľať nad kontrolovaným pitím... ach jo.

"Možná by bylo lepší pít denně a menší dávky a postupně snižovat"

"snad to budu nějak zvládat"

Nie, nebolo. A nie, nebudeš.

Vy mi obaja pripadáte trošku mentálne nesmelší.

---

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Ja - 14/11/2016 08:45

---

:cheer: Žilinčan napsal:

"Vino jen když mi ho někdo nabídne, abych neurazila, stejně tak i kořalku"

"určitou nadějí mají vinaři přejít ke kontrolovanému pití"

A mne nikto nič neponúkne, kde robím chybu? A premýšľať nad kontrolovaným pitím... ach jo.

"Možná by bylo lepší pít denně a menší dávky a postupně snižovat"

"snad to budu nějak zvládat"

Nie, nebolo. A nie, nebudeš.

Vy mi obaja pripadáte trošku mentálne nesmelší.

"Harmonicky redukovať sa dá primerane akurát v kuchyni, aj to "iba" pri varení!!!"

Alkoholika "zredukuje" aj pravidelné "jediné pivo denne!"

Aj jediné ale pravidelné robí z človeka alkoholika!!! B)

"Pozor na TO!!!" :angry:

---

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Šantalka - 14/11/2016 09:53

---

Ahoj vsichni ;-)

Davide, bohužel se občas napiju

Nemela bych. Pak trpím. Můj sen je nepít vůbec, snižovat neumím a v nejlepším přestat?? Chacha .. nikdy.

Dnes mám v sobě ale nový pocit- že prostě nebudu pít a nebude to těžké. Nějak se mi ulevilo, spadlo ze mě napětí. Kez by to vydrželo...

---

Je to fajn pocit.

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Krtek - 14/11/2016 11:18

---

Ja napsal:

...Aj jediné ale pravidelné robí z človeka alkoholika!!!

Ako chápem. Zober mu to jedno pivo a uvidíš tu reakciu.

Ale zas na druhej strane takýmto pitím jedného piva denne nikomu neubližuje. Takže ja takúto formu "alkoholizmu" beriem v pohode. To už sú take lekárske nuansy s jedným pivom alebo štamperlíkom na ráno alebo pred spaním.

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil zdenek - 14/11/2016 12:31

---

Téma:jsem jenom na pivo...ja som sa skoro vo fľaši od piva utopil.Ked' ma to chytilo,denne som musel mať 10-15 piv a to tak2-3 týždne v kuse.Nedokázal som prestať piť.Až mi prišlo strašne zle...organizmus nevládal.Zotavil som sa ...tak týždeň a znova kolotoč.TO je závislosť-hnusná závislosť mozgu.NIKDY to už nedopustím! Byť v alko sra.kách.Pomaly sa zotavujem...no pravda je,že mám zvláštne pocity občas.Učím sa žiť bez alkoholu-bez drogy.Ide to.

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Gennosuke - 14/11/2016 12:46

---

Krtek napsal:

Harm reduction v prípade alkoholika je podľa mňa kravina.

Metoda se pouziva treba v pripade alkoholiku u ktorych opakovane zklamaly predchozi lecby - u odepsanych pripadu, chces-li. V podstate se jedna o kontrolovane piti ktore ma dotycnemu o nieco prodlouzit zivot a umoznit aspon trochu normalni fungovani. U nekoho to funguje prekvapive dobre, u nekoho zase vubec me.

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Ja - 14/11/2016 14:29

---

Krtko, píšeš:

Ja napsal:...Aj jedině ale pravidelně robí z člověka alkoholika!!!

"Zober mu to jedno pivo a uvidíš tu reakciu."

Krtko Maťovie,

...istý "železničiar" dodržiaval 30 rokov rutinný denný rituál a po smene si vždy doprial 0,3 10° piva. Raz, cestou domov, utrpel úraz a bol nútene hospitalizovaný.

Dostavil sa silný absták, telo si pýtalo svoju dávku(!). :ohmy:

Sčítaný praktik a primár správne vyhodnotil nastavšiu situáciu a zabránil tak nástupu delíria tremens. :S

(Túto epizódu som vstrebal do seba počas PAL v Prednej hore a pamätám si ju dodnes!) :blush:

Je pravdivá ako Ty alebo Ja. :)

=====

**Re: Jsem jenom na pivo**

Vložil Petr N - 14/11/2016 16:27

---

Harm reduction nemá být minimalizace rizik, ale snížení rizik (především zdravotních). Jedná se snižování četnosti pití nebo počtu vypitého alkoholu v ideálním případě obojího.

Agresevních opilců, jak to popisuje Krtek se určitě netýká.

Osobně nerozumím pojmu "nemít klapku", každý ji někde a někdy mít musí. Já ji mám od 6 do 10 piv, jak kdy. Chodím po dvou, myslím relativně "normálně".

Těch jedno pivových alkoholiků bude celá řada.

=====

**Re: Jsem jenom na pivo**

Vložil Krtek - 14/11/2016 18:19

---

Ja nevravím, že taký človek nemôže byť alkoholik. Ja len, že takí mi nevadia. Nikomu neublížujú, snád' okrem seba.

Pri HR som písal o dlhodobom efekte. Chvíľu (pár týždňov resp.mesiakov) to snád' nemusí byť problém. Ale dlhodobo, pár rokov, pochybujem.

Pojem "nemať klapku" by som v mojom prípade vysvetlil takto. Samozrejme, že nakoniec prestanem. Nevypijem predsa 10 litrov chlastu. Ide skôr o to, že keď začnem, neviem kedy prestať. Pijem kým mi nedojdu peniaze. Alebo kým ma nevyhodia z krčmy. Alebo to zariadili "Pomocníci a chrániči". V postate neprestanem piť z vlastnej vôle, ale som donútený okolnosťami. Vždy som sa opil a ráno okna. Absolútne nič som nepamätal. Občas som tu klapku v krčme mal aj napr. po dvoch pivách, ale tá klapka bola vynútená tým, že som nemal viac peňazí. Ale otvorila sa(už som mal slinu), keď som došiel domov a dohnal to.

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Petr N - 14/11/2016 18:55

---

Osobně si myslím, že HR může fungovat u lidí, kteří nemají fyzickou závislost na chlatu a pijanů pohybujiících se na hranici závislosti. (Platí pro všechny pijany.)  
Co se týká toho co popisuješ, tak až na několik oken za 25 let pití jsem neměl žádné výstupy.

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Šantalka - 14/11/2016 19:07

---

Krtku, ja to mam/mela jsem podobne. Proste pit, dokud to jde. Ty konce si zpravidla nepamatuju, takže moc nevím, za jakých okolností končím. Rozhodně to není "rozumná klapka"..o

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Krték - 14/11/2016 20:13

---

Petre, veď ja som aj písal môj názor. že je to skôr pre pijanov. Závislák to ťažko zvládne. Myslím, že všetci alkáči to niekedy najprv skúšali obmedziť, kým došli k záveru, že abstinencia je lepšia a jednoduchšia. A veľa ich k tomu ani nedošlo a pijú radšej ďalej. Podľa mňa aj tie depky po recidíve vznikajú ani nie tak priamo ako reakcia tela na alkohol, ale skôr ako reakcia na vlastné zlyhanie, neschopnosť abstinovať. Aspoň u mňa to tak bolo. Kým som a žiadnej abstinencii neuvažoval, tak mi síce bolo hrozne, ale to prešlo a pokračoval som ďalej. Také výčitky, depky začali, až keď som nechcel piť, ale nedarilo sa.

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Krték - 14/11/2016 20:17

---

Šantalka, ja som sa tiež len neskôr dozvedal, čo som vystrájal. Ale keď som sa prebral na psychiatrii, bolo mi jasné, že to nebolo za dobré správanie. Dodnes mám z toho blbí pocit, keď si spomeniem, ako som sa prebral pár krát v kľietke.

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Šantalka - 14/11/2016 20:48

---

Ja mela stavy, ze se me pak znami a pribuzni ptali, zda nemam nejakou psych. diagnozu, ci zda neberu drogy. A to byly jen piva :-)

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Vilemína Riegerová - 14/11/2016 20:54

---

Já jsem tu nebyla, až teď a taky říkám, že tohle je pro pijany, ale těžko to pomůže alkoholikům. Dnes jsem si koupila v Albertu Bertolda a vypila jsem jednu a půl bakelitky. Je to to nejlevnější pivo

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Vilemína Riegerová - 14/11/2016 21:20

---

Já piju jen pivo, ale už zase pomalu dopíjím druhou láhev Bertolda, ale stále se považuju za pijana a ne alkoholika. Nebo má někdo názor, že už jsem alkoholička?

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Petr N - 14/11/2016 21:33

---

Vilemína, zkus přes týden nepít a dát si až v pátek nebo sobotu. Sama uvidíš jak ti bude.

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Krtek - 14/11/2016 22:09

---

Vileminko, to či si alkoholička musíš vedieť sama. Múdre knihy píšu, že alkoholik je ten, ktorý pije aj napriek tomu, že mu alkohol robí problémy. Ale je dobré mať čo sa týka alkoholu spätnú väzbu od niekoho, kto ťa pozná. Alkoholici dokážu byť k sebe nekritický. Všetko majú pod kontrolou.

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Žilinčan - 15/11/2016 08:09

---

"keď som sa prebral na psychiatrii, bolo mi jasné, že to nebolo za dobré správanie" - perfektné. :-D

Mimochodom, čítam teraz dosť dobrú knihu - Set this house in order (Matt Ruff, preklad asi ešte nemá), dvaja hlavní hrdinovia majú "multiple personality disorder" (MPD) - čiže v ich hlavách "žije" viacero úplne samostatných odlišných osobností (pokojne aj iného pohlavia) a rôzne medzi sebou prepínajú, často bez toho aby o to niekto stál (o to práve v knihe ide, chcú sa to prepínanie naučiť ovládať). Takže niekedy sa

ráno zobudia cítiac cigarety a alkohol, ale nevedia prečo, keďže v tom čase ich telo ovládal niekto iný. :-)  
Nie, schizofrénia je niečo iné, a nie že si začnete o sebe namýšľať že máte MPD. :-)

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Chuchto - 19/10/2024 13:42

---

Ahoj Katko,

pět piv rozhodně není málo.  
Nenechejme se obalamutit. Mne to někdo řekl, že by nepřestával, ale to jsou lidi co svou konzumaci již neovládají a pět piv sfouknou hned a ještě ten den pokračují, to je jako jít pro radu o zahrádce ke kozlovi. Už jsem sebe rozebíral stokrát jinde, tak dávám jen odkaz.

<https://1url.cz/X1kvs>

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Chuchto - 04/01/2025 13:21

---

Dnes existují i piva speciály, ultralevné co obsahují 8% alkoholu.  
To je už něco jiného než klasické pivo. Podobá se to spíš čučo nápoji.

Tak to nevím, jak od toho bych odvykal. No snad by to šlo, ale již zcela jistě bych musel vyhledat odbornou pomoc, tam by věděli jak to řešit.

Jinak klobouk dolu těm co dovedli se podchytit v kořalce alkoholismu a přestat, tomuselo být fakt bitva národů u Lipska.  
Tak hodně zdaru.

P.S.-sám sem odvykl bez pomoci, což zpětně moc asi nehodnotím dobře. Co vím, tak aspekt pití je, že často osaměle žijící hledá nějakou společnost, kde si může nějak pokecat, tudíž když abstinuje, podle mne toto je ztěžující faktor, nemá s kým si pokecat, už nemůže na pivo do hospody a když tam pak po čase jde na čaj tak vidí, že tam jsou normálně ti lidi samej alkoholik a že by nevěděl co si s nimi střížlivý říci.

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Chuchto - 08/01/2025 09:44

---

Pil jsem bráník desítku,  
Měla jemnou chuťovou sedlinku,  
Nyní piji Argus,  
Vyléčila mi platfus.

---

=====

## Re: Jsem jenom na pivo

Vložil Chuchto - 23/01/2025 16:05

---

Ahoj, co vy pijáci piv?Teď není sezóna, takže teď není nějak vůbec moc lákadel, ale co až začnou být zas lidi na venkovních zahrádkách?!

Připravujete se nějak , nebo dolečujete, hltáte nějaké kilometry na běžkách,výběhy, výšlapy pěšky nebo děláte výkony někde v posilovně, či si vyděláváte poctivě v práci na nějaké nové věci, koníčky co budete se těšit zas že si splníte jimi cíle?Jak vlastně řešíte výpadek v společenském životě, to asi hodně trávíte v práci, když asi nejde a nedává smysl chodit s kolegy do hospod a pít tam minerálku a bavit se jako se baví oni podnapilí?

Tak pokud máte k tomu něco budu rád za odpověď.

Držím abstinenci zatím s jedním pochybením, které jsem okamžitě zas zazdil abstinencí zatím 3 roky.

=====