# Som alkolicka?
Vložil Dilema - 03/06/2015 12:28

---

Ahojte,
sama neviem, ci som alkoholicka. Jedine co mozem potvrdit je, ze nie som kvartalny alkoholik.
Mam 35 rokov a som bezdetna. Pit som zacala niekedy na gymnaziu ako 16-rocna, piatky s kamosmi.. Nasledne po 18-tke som nepila vobec, bola som 2 roky v Anglicku ako aupair. Po navrate na SVK som si nasla pracu ako barmanka, tam som pila par drinkov po smene. V 24-ke som si nasla pracu v jednej firme a pila som iba piatky s kamosmi (nie pravidelne). Pred tromi rokmi sme si s partnerom otvorili bar a tam sa to zacalo. Staly pristup k alkoholu, priatelia, party zabava a mam pocit, ze som zacala pit viac, aj cez tyzden. Nikdy vsak nie rano a nikdy viac ako den (1noc). Nikdy som nebola 2-3 dni v liehu. Nakolko mam svoju pracu, zacinalo sa to tam odrazat - zaspavanie do prace, unava. Ako pisem nikdy som vsak nepila v praci ani rano v dalsi den. Nemam abstaky, nemam triasky, ked nepijem aj viac dni, viem normalne zaspat, dokonca som stastnejsia.
Po opici mavam vacsinou iba psychicke nasledky - pocit zlyhania a toho, ze to bol vlastne zbytocny cin...

Ked som opita som vacsinou vesela, rada sa bavim. Niekolko krat sa vsak v poslednom case stalo, ze som vyprovokovala hadku s priatelom a to zacalo byt pre mna take varovanie, kedze za triezva som pokojny a mily clovek.
Pisem vlastne preto, ze by som chcela prestat pit uplne, mam pocit, ze mi to uz nic nedava a mam pocit, ze by som to vedela zvladnut aj sama...
Co sa tyka toho obdobia otvorenia baru, ked som pila uz aj cez tyzden, tak som to stopla, cez tyzden vela sportujem a nepijem vobec. Vlastne iba piatok, alebo sobotu - vacsinou vino (pivo a tvrde mi nechuti). Co sa tyka stopky - zavisi to od mojej nalady, niekedy vypijem iba 2-3 pohare, niekedy aj 8, ked je zabava.. Obcas mavam aj okna, nie casto. Neviem posudit, ci nado mnou visi naozaj nejaky vystrazny vykricnik, alebo som este normalny konzument?
Skor sa priklanam k moznosti c.1... a nechcem sa dostat nejakeho kolotoca depiek a zbytocneho trapenia.
Zas na druhej strane si neviem predstavit, ze si uz nebudem moct dat nejaky pohar skutocne dobreho a kvalitneho vinka.
No mam v tom proste zmatok... Je to este v mojej moci ovladnut to?
Alebo mam prestat pit uplne???
Co sa tyka tvz. alkoholickeho genu - ten mam urcite z otcovej strany...
Prosim vas o nazor.

==========

# Re: Som alkolicka?
Vložil Liba - 03/06/2015 12:59

---

Ten alkoholický gen by tě měl varovat, má větší náběh se alkoholičkou stát.I to nejkvalitnější víno může z tebe alkoholika lehce udělat.Ty okna jsou špatné znamení.Zkus vynechat pití úplně 1-2 měsíce, když to zvládneš bez chutí, v klidu, je to dobré.Ten alkoholismus jde pomalu , ale jistě, plíživě za tím, udělat z člověka trosku, nulu, nešťastného člověka.

==========

# Re: Som alkolicka?
Vložil Kira - 03/06/2015 17:27

---

Mna zaujalo to, ze po opiti sa mavas psychicke problemy, to vacsina normalnych konzumentov nemava. Takze to je uz tiez dost varovny prst.

Urcit skus zopar mesiacov nepit a potom, ked sa zas napijes, uvidis ako bude tvoj mozog reagovat. Pokial sa ti zas vratia okna a tie psychicke problemy, asi by bolo lepsie prestat uplne.

A ako to mas , ked pijes? Dokazes si povedat dost?

==========

## Re: Som alkolicka?
Vložil Kira - 03/06/2015 18:27

---

Este ma napadlo nieco k tomu kvartalnemu alkoholizmu. Kvartali nemaju hned 2-3 dnove tahy, to pride az neskor.
Ja som do 30 rokov tiez vzdy pila tak, ze len jedna noc a potom som zas normalne fungovala. Ono sa to rozbehlo az potom a posledne 2-3 roky pitia som uz tie tahy  mavala uz dost casto.

==========

## Re: Som alkolicka?
Vložil anoine - 03/06/2015 18:54

---

Tak mam pocit,ze jsem cetla o sobe.Jen...ty hadky zacaly byt castejsi-prispelo to k rozvodu.Mozna je to i o tom,zda zrovna resis nejaky problem ci ne.Ja v soucasne dobe piji "kontrolovane",ale chci prestat uplne.Nejsem si totiz jista,zda "nesklouznu" nekam jinam jako drive.Pokus se opravdu nejakou dobu nepit.Mne se to darilo,ale pak stejne,i kdyz uz jsem nepila jako drive,ty vycitky a psych. nepohoda byly a trvaji stale.Rada bych ti poradila,ale resim,bohuzel,az na par malickosti presne to same,co ty...

==========

## Re: Som alkolicka?
Vložil Liba - 04/06/2015 05:53

---

Zkus přestat pít úplně, hodně se ti uleví.Strach, že tě alkohol dostane bude pryč, psychika se srovná, a nic si nebudeš muset vyčítat, pila jsi, už nepiješ.Časem minulost odezní, najdeš klid, větší sílu,pak radost, měj se ráda!!!

==========

## Re: Som alkolicka?
Vložil Dilema - 04/06/2015 12:24

---

Dakujem za odpovede.

Ja dokazem nepit cely tyzden - ako som pisala trenujem 4x tyzdenne dost narocny sport. Na ten som sa dala, ked som pocitila, ze uz to nejak moc prehanam s alkoholom (po otvoreni baru, ako som pisala). Tento sport uz robim dva roky. Velmi mi to pomohlo :-)

Pre Kiru, co sa tyka tych psychickych problemov po piti, tak to skor je o tom, ze mam vycitky, ze som nemusela vobec pit, nemusela sa hadat a hlavne ako aj pisala anoine, suvisi to s problemom s partnerom. Mame teraz velmi vypate obdobie. Viem, ze, ked sa to vyriesi bude lepsie.
Co sa tyka stopky, dokazem si povedat dost, avsak nie vzdy...hlavne, ked je zabava, humor, priatelia. Ked to tak teraz analyzujem, tak tie vycitky mam vacsinou iba po tych hadkach. Partner je v praci takmer stale, tiez sa to zhorsuje s jeho pitim, aj to ma trochu trapi.
Mam taky vnutorny strach, nechcem, aby sme dopadli ako alkoholici, len kvoli tomu, ze vlastnime bar a sme zatial na neho takmer sami..Mozno aj to je problem - ten vnutorny strach.

Ja som inak velmi pokojny, citlivy a zodpovedny clovek, vela ludi mi aj hovori, ze si niektore veci velmi pripustam, tak neviem.

Beriem si vsak vase rady k srdcu a skusim nepit uplne a sama uvidim.
mne je v podstate bez alkoholu aj tak lepsie :-)

Skor ma to uz nudi, tie opite tvare a premeny tych nasich zakaznikov, vzdy som vela rozmyslala nad ludmi, ich pocitmi, asi az privelmi vnimam veci okolo mna.

Dakujem este raz za vypocutie, ak mate este nejake otazky, kludne sa pytajte, mne to pomaha otvorit sa, zamysliet a pochopit tuto situaciu.

Pekny den vsetkym prajem!

==========

## Re: Som alkolicka?
Vložil Liba - 04/06/2015 12:41

---

Žádný opilec není kouzelný, hezký..ty opilecké řečičky, chvástání, slzy, agrese...Přeji ti upřímně , abys svůj vztah k alkoholu dobře uvážila, nedala se jím zničit.A v baru je to jasná cesta ke krachu, tam alkoholik nemá pracovat.Ty zkus sem psát, ptát se, už nejsi sama na své pocity.

==========

## Re: Som alkolicka?
Vložil Kira - 04/06/2015 17:49

---

Dilema, mas to v niecom dost podobne ako ja. Ja s priatelom sme tiez mali posledne roky dost velku krizu a dost z velkej miery to bolo zavinene alkoholom.

Boli to neustale kolotoce, dobra nalada, pitie, potom nenormalne hadky v opilosti, potom na druhy den vycitky svedomia zo vstekeho, strach z buducnnosti..Zopar dni, niekedy aj tyzdnov sa nepilo a potom zas dookola.

Moj priatel tiez pije, ale myslim, ze nie je alkoholik. On sa napije a na druhy den je uplne v pohode. Kdezto ja, som bola potom psychicka troska. Bolo mi vsetkeho luto, mala som obrovske vycitky svedomia a bala som sa co s nami bude.

Obidvaja so slusnou karierou a dost s psychicky narocnym podnikanim a do toho pitie. Vedela som, ze ak to tak bude pokracovat dalej, tak to s nami dobre neskonci. Problem bol, ze ja som riesila aj jeho a jeho pitie. A to bola chyba.

Akonahle som si povedala dost, ze teraz budem mysliet len na mna a musim vyriest mna, tak odrazu to islo. Nerozhodili ma hadky s nim , ani to, ked si opil a isla som si za svojim. Vedela som, ze chcem vyriesit tem moj problem s alkoholom a ten jeho problem medzitym isiel stranou.

A pomalicky ale isto sa to zacalo zlepsovat aj u neho. Videl ako sa menim a ako mi je fajn bez toho alkoholu a nejak automaticky to obmedzil aj on. Hadky pomaly tiez odzneli a teraz je nas vztah fakt velmi dobry. On si obcas este vypije, ale to je v poriadku, nerobi mu to problemy. Hlavne je, ze uz nepije tak casto a ze aj ked si vypije, tak sa uz nehadame.

Predtym to bola u nas prava Sicilia :) On si mysli, ze tak vela pil aj kvoli mne, kedze bol zufaly zo mna a nevedel ako mi pomoct, tak to tiez riesil alkoholom.Takze taky zacarovany kruh.

Takze co som tym chcela povedat, chapem ta, ze sa bojis o Vasu buducnost a strasi ta to, ze alkohol Vas prevalcuje. Skus teraz na to nemysliet, ale sustred sa na pritomnost. Skus aspon ty nepit a uvidis co to s Vami aj s vasim vztahom spravi. Inak ten bar je velmi rizikove pracovisko pre Vas, ale da sa zvladnut aj to podla mna. Len na zaciatku to bude tazke...

==========

## Re: Som alkolicka?

Vložil Dilema - 08/06/2015 12:20

---

Dakujem Ti Kira velmi pekne za reakciu.

Som rada, ze ma chapes.

Ano, ten bar je naozaj rizikovy. Budem sa teda sustredit iba na seba.

Skusim to touto cestou :-)

==========

## Re: Som alkolicka?

Vložil Liba - 10/06/2015 05:06

---

Dnes dávají na Nova Cinema ve 20 hod. film Když muž miluje ženu.Opakují to, ale je moc hezký, smutný, celkem pravdivý, jak se alkoholička cítí, vymlouvá, lže si.....Myslím, že se poznáme v něm všichni.

==========