

## Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Hana - 08/12/2015 14:41

---

Život citlivého jedince, empatického natolik, že vnímá křivdy celého světa, je těžký. Den co den se zaobírat tím, proč je svět jaký je, co dělat, aby to bylo správné, jak být dobrým a jak šťastným, to sebou nutně přináší pocity bezmoci, strachu, pochybnosti, nejistotu. Vidět jít po ulici starého člověka najednou spustí vlnu smutku, výčitek vůči vlastní rodině, strach z budoucnosti, ze samoty. A tak je to stále. Studium filozofie toto dumání jen prohloubilo a já se uzavřela v bludném kruhu negativních pocitů. Přišla špatná rozhodnutí, špatný partner a ještě špatnější řešení toho všeho. Alkohol. To, co od mých patnácti let bylo zdrojem zábavy stalo se najednou zdrojem uklidnění. Alespoň chvíli utišit ty emoce, se kterými neumím pracovat. Sednout si a tiše se utápět ve svém zmaru, jindy si naopak připíjet na naději, díky které zítra vše změním. Nejprve občas, postupně každý den. A partner, kterému se člověk svěří a on ho v tom jen podporuje, protože jemu to vyhovuje, vše jen ztíží. Ale když prostě nejde odejít, když ta závislost je silná, prohlubuje se i závislost na tom stimulu, na tom jediném, co mi, alespoň na chvíli, pomáhá. Neopíjím se do bezvědomí, to jsem nedělala nikdy. Ale už se to stalo mým zvykem, nechci se doma dívat na televizi, číst si... chci si jen dát tu dávku, která navodí chvilkové vyrovnání a jít spát. Jakmile dojde pití, co dělat jiného. Neopíjím se, ale dávky se zvyšují. Uvědomuji si ten problém, ale pasivita a distancování se jsou silnější. Nevidím smysl, kudy směřovat a s kým. A alkohol mi dá pocit zadostiučinění, že za vše to zlé co snáším s partnerem, svojí vrozenou povahou, v práci... za to vše že mám alespoň chvilku pro sebe. Nejsem ještě na dně, ale vím, že tam směřuji. Zoufale hledám cestu ven, ale nevidím ji. A stokrát si řeknu, že už ne a stejně sáhnu po tom nejjednodušším řešení. Protože prostě v reálu to nezvládám, život, zodpovědnost sama za sebe, pocit nedocení od partnera, nepochopení, vztek, že mu nestojím za nic, pochybnosti o sobě a neustálé řešení věcí tohoto světa, se kterými stejně nic neudělám. Je to na zbláznění když tohle máte stále v hlavě. Člověk si musí chvíli odpočinout. A tohle mi dává alkohol. To, že den nekončí dalším dumáním, ale čtyřma pivama a osmi cigaretama. Píšu sem proto, že asi potřebuju cítit, že v tom nejsem sama. Jestli jsem dost silná na to začít život žít a ne jen přežívat? To zatím nevím. Ale alespoň si uvědomuju, že mám problém a alkohol pomáhá víc než terapeuti, kteří jen koukají na hodiny, kdy bude konec sezení... Díky všem, kdo se svěří.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil David - 08/12/2015 20:48

---

Ahoj, mám to stejně, mám sice doktorát, ale práce není, přítelkyně taky ne, tak zbývá to pití, no co naděláme.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Reminiscence - 08/12/2015 21:18

---

Hani, určitě v tom nejsi sama. Hodně přecitlivělých a úzkostných lidí hledá útěk od reality, která je pro ně nesnesitelná, do alkoholu. A je to hrozně, hrozně nebezpečné. Já jsem se takhle téměř upila, bylo to třikrát o fous, kdy jsem utekla hrobníkovi z lopaty. Mám depresivně-úzkostnou poruchu, hraniční poruchu osobnosti, nízký práh snášenlivosti stresu a další poruchy, to tu nebudu vypisovat. Chodíš jen k psychologovi? Podle toho, co píšeš, jsi dost depresivně laděná, možná by psychiatr i usoudil, že by ti

pomohla antidepresiva. Mně osobně dala trochu síly, táhnout ten životní kříž dál. Sama si uvědomuješ, že utápěním se v pocitech marnosti a sebelítosti se nikam nedostaneš. Potřebuješ zřejmě překopat život, opustit přítele, který tě deptá, poohlédnout se po práci, která tě bude naplňovat, zapracovat na svém sebevědomí.... A k tomu potřebuješ psychickou sílu, kterou teď nemáš. Na to je skvělá rada, která mě vždy (a že jsem ji slyšela od různých lidí snad milionkrát) dokázala vytočit k nepřítčetnosti: Ber život víc pozitivně a začni se mít ráda :laugh: Já jsem k tomu nakonec částečně doklopýtala, ale tak strastiplnou cestou plnou ztrát a zachránil mě až pud sebezáchovy, normální strach ze smrti - tenhle způsob bych ti fakt nepřála. Je něco, kromě alkoholu, co ti dokáže alespoň trochu pomoci? Co ti udělá radost?

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Hana - 09/12/2015 08:54

---

Dobré ráno, moc Vám děkuji za podporu!!! Reminiscence, zkláním se před Vámi, že jste při takových problémech dokázala zachovat vůli jít dál! Chápu ale, že pud sebezáchovy Vás "nakopnul". Taky si říkám, škodí to zdraví, rychleji se stárne atd., jenže ta touha po uvolnění je silnější. Já nevím jak to správně popsat, alkohol je v mém životě vážně od puberty, ale dřív jsem měla přítele, který mě držel zkrátka a já prostě neměla potřebu ani možnost pít víc jak dejme tomu dvakrát do týdne a to ve společnosti. Celý život jsem byla ta správná, ostatní bláznili a já byla spořádaná, dělala co se ode mě čekalo a můj život měl nějaký smysl a směr. Jenže pak mě to začalo dusit, chtěla jsem žít. Našla si současného přítele, pro kterého je hospoda na prvním místě (ale na rozdíl ode mě nemá alkohol jako berličku, prostě mu chutná a asi to drží v nějaké normě) a tak dlouho se mu přizpůsobovala až jsem z toho byla tak unavená, že jsem tam, kde jsem. Vzpomínám si, když se to stalo poprvé (pít doma sama) - bylo mi smutno a on šel do hospody a do telefonu mi říkal, že se uvidíme zítra. Hrozně mě to ranilo, že tu hospodu neobětuje a nepřijede za mnou. A tak jsem si řekla, že když může on, já taky. Otevřela jsem si víno a vypila ho. No a tak to šlo postupně dál - zklamání - večer pivo, znovu a znovu. Do toho mé vrozené problémy, úzkosti apod. a už toho na mě bylo moc. Alkohol jako lék na rány, tlumič těch pocitů, které ve mě řvou. Víím, že bez zásadní změny života to nepůjde. Zatím jsem bohužel ve stádiu, kdy stále doufám, že příteli začnu stát za to, aby byl se mnou, stál při mě a dal mi i jiný smysl života, než jen krátkodobá zábava či útlum po alkoholu. Ale vnitřně víím, že to tak nebude. Tohle je jeho život, jemu vyhovuje a mě táhne ke dnu. Co jiného by mě naplňovalo? Určitě pomáhat a cítit za to nějaké uznání (to dle psychiatra hledám u přítele - stále se snažím a doufám, že za to uzná mě a bude se snažit, ale bohužel). Zrovna pořádáme sbírku na pomoc starým lidem a to mě dobíjí. Jenže k nějaké dlouhodobé spolupráci se nedokopu. Pak také sport. Bavila mě zumba, pracovat na sobě. Teď si stále říkám, že se k tomu vrátím, ale stále nic. No a za dva roky mi bude třicet. Určitě by bylo super mít smysl v rodině, dítě, manžel... ale současný přítel se na to necítí ani po třech letech vztahu a já pro změnu partnera potřebuju abych se zamilovala. Takže prostě je to bludný kruh. Víím co bych měla udělat, jenže nedokážu to, změnit svůj život od základu, začít opět dělat správné věci. To si jen plánuju večer u piva. Jinak tedy nyní chodím k psychiatrice (předtím dva psychologové), ale zatím jsem u ní byla jednou - závěr: ať zkusím nepít a že se uvidíme za měsíc. No super, to jsem si mohla naordinovat sama. O nějakých lécích jsem slyšela, ale další věc je: přestanu pak? Mám kamarádku, která bere antidepresiva, ale pít nepřestala. To je pro mě velký strašák. Protože prostě ten zvyk večerní, to, že vííte, že přijde uklidnění... Slyšela jsem o klubu anonymních alkoholiků, ale nejsem připravena tam jít a svým způsobem si stále říká, že to ještě nepotřebuju, že to sama zastavím. Jen mít podnět, pro co nebo pro koho s tím skončit. Ale asi to jsou jen lži sobě sama, nevím. Prostě chci žít jinak, ale nějak se k tomu nemůžu odhodlat. V životě mám vlastně vše, ale pořád mi něco schází. Asi někdo, kdo by mě podpořil. Myslím tím vhodného partnera, co se mnou bude plánovat víc, než jen další pivo. Ale dost možná i tady dostanu cenné rady, které povedou k zamyšlení se a nejen k tomu... Díky! PS: Davide, co naděláme? To není moc optimistické... aspoň ta snaha, ne? :-/

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Rachel - 09/12/2015 13:30

---

Pro mě je největší motivace, když vidím, kam dospěješ když piješ a co se sebou můžeš udělat když nepiješ. Jak obrovský rozdíl může v tvém životě být. Stejný jako ve StarWars, když volíš alkohol, volíš temnou stranu síly, strach, úzkost a nemoc...:) Jen bez chlastu můžeš poznat jak pracovat s pocity, jak najít motivaci a co se sebou dělat. Držím sobě i vám palce :)))

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil alas - 10/12/2015 13:14

---

Hano, citlivý a empatický člověk vnímá i radosti celého světa, ne? ;) Vy se zaobíráte tím, proč je svět takový, jaký je atd především teoreticky? To je podle mě tak nějak na nic (obzvlášť dumat o tom "jak být šťastným", to by mě zajímalo, na co jste přišla ... a nemyslím to ironicky, prostě si to nedokážu představit. Jo, "jak být nešťastným", to je jiná věc, o tom se dá dumat hodně i jen čistě teoreticky. :P ).

Mně připadá moc fajn, že Vás dobíjí pomoc ostatním, pokuste se dokopnout se k té dlouhodobější spolupráci. (A jestli Vám to pomůže, můžete si udělat čárku za "být dobrým" a cítit se lepší než já, protože já bych nic takového nedělala. :) )

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil leah - 11/12/2015 17:42

---

Mam to podobne. Kdyz mam tezke zivotni krize, soustredim se na reseni, ale az je klid,tak se nudim a piju. Nejak pred patnacti lety jsme se prestehovali asi 200 km od rodicu a blizkych lidi. Vychovali jsme deti, myslim, ze dobre,manzel ma svou karieru a ja se nudim. Vnoucata jeste nemam a tak nejak nevim, co ted se zivotem. Nepiju nejak moc, abych delala ostudu, nebo nevedela, co delam, ale obcas , tak jednou mesicne vypiju dve, tri sedmicky vina a je to vic nez bych chtela...

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil leah - 11/12/2015 17:52

---

Kdyz to tak po sobe ctu,nejak jsem nenapsala, co mi vlastne vadi. Manzel byval extremne zarlivy a my nemame zadne spolecne pratele se kterymi bychom se mohli stykat. Ted uz se tak nejak zklidnil,ale zase uz neni moc prilezitosti, kde se seznamat. Tak sedavam sama doma a nekdy se sklinkou.. Ale byla jsem nekolikrat na setkani AA. I kdyz mi nektere veci tak uplne nesedi, porad je to prilezitost nekam jit, kde o me stojí a kde se citim dobre.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Dee - 11/12/2015 18:00

---

Těžká věc...něco jako zelená vdova? To pití...podle toho co píšeš, to není nic.....ale byla jsi na setkání AA....piješ denně?

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil galdosh X - 11/12/2015 19:27

---

Ahoj, nelze mi založit vlastní téma, proto píši sem:

Mám ADHD, přesto jsem byl do 7. třídy premiantem. Potom mi ovšem (jak z poruchy, tak z asociální výchovy > nemohl jsem jako malý chodit ven) začaly deprese z nedostatku sociálních vazeb.

Deprese mám tudíž od roku 2008 dodnes, přičemž od roku 2012 je zapíjím, nyní přestávám.

Dá se nějak provést náprava poškození mozku? Např. moje pozornost a schopnost porozumění cizímu jazyku se výrazně zhoršily.

Vůli mám, neznám prostředky > web pouze nabídl upozornění, že aerobik (existuje i "mužská" verze?) dokáže poškozenou bílou hmotu mozkovou napravit.

Další tipy?

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Dee - 11/12/2015 19:33

---

Bílá hmota? Největší změny se odehrávají v šedé kůře mozkové....a ty jsou nevratné. Jinak co se metod výuky a cvičení mozku týče, to jistě možně je...

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil galdosh X - 11/12/2015 19:49

---

<http://www.cleanandsoberlive.com/facts-and-myths-about-brain-damage-from-alcohol-abuse/>

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Dee - 11/12/2015 20:10

---

A co jako? ....vytváří se nové neuronové synapse za ty zničené alkoholem...ale zmizelá mozková hmota se nezvětší

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Leah - 11/12/2015 20:14

---

To dee, ne az tak ne, se svymi penezi si mohu delat co chci, ale to je maximum. S tichym souhlasem dotuju deti. Nase spolecne. Ale nemam zadne pratele, se kterymi bych mohla travit volny cas. Ted jsem hodinu cvčila,ale sama. Potřebuji spolecnost,nekohe s kym se mohu bavit o vsem, i o piti. Proto jsem navstivila aa, jsou tam fajn lidi, ale ted jeste nemam tolik casu, abych tam mohla chodit nekolikrat tydne. Ani to nepotřebuji. Piju jen kdyz mam pocit, ze nezvladam zivot. Neni to nastesti tak casto. Ctu ted, co jsem napsala....a je to nejak zvladstni na jedne strane piju , kdyz se nudim, a na druhe,kdyz se moc zaukoluju a nestiham. Se sklenickou vina jde prace lepe. Nepiji denne. Tak max co dva tydny dve, tri sedmicky vina. Ale i to je moc,kdyz to puvodne nechci.je to takove zmatene, ale nevim, jak lepe to napsat...

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Dee - 11/12/2015 20:24

---

To helena - Tak tohle asi bude na diskuzi spíš pro baby. Piješ z nudy, alkoholička evidentně nejsi....napsal bych, najdi si milence...ale nenapíšu

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Leah - 11/12/2015 20:38

---

To dee,proc helena? Kdyz uz,tak marketa. Leah je z jedne hry. Vim, ze muj problem neni az tak akutni, ale prave proto hledam dalsi lidi, kteri jsou na tom podobne, nez to zajde dale. Chtela bych mit par lidi, kdyz budu mit spatnou naladu, zoufale myslenky, abych mohla zavolat, domluvit se, treba po telefonu se vykecat,a hlavne NEPIT.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Dee - 11/12/2015 20:44

---

Chápu....máš pravdu, tomuhle rozumím...

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Reminiscence - 12/12/2015 11:03

---

Hani, jak je? Dostávám se k reakci na tvůj příspěvek až teď, ale četla jsem ho hned. Trochu mi vyrazilo dech, jak moc máme společného a myslím, že ti dobře rozumím. Třeba jak tu někdo psal, že citliví lidé vidí přece i ty hezké věci.... Asi ano, ale bolest a úzkost z těch špatných (kterých je dle mě mnohonásobně víc) převáží ty drobné radosti. A pokud je člověk v depresi, ani největší pozitivní "pecka" ho nepotěší. Takže já jsem taky používala alkohol jako prostředek na ubití pocitů - být otupělá, nevnímat bolest, neřešit problémy, které dotírají, aspoň na chvíli se cítit dobře.... Navíc, to ty asi nemáš, ale já trpím hodně pošramocným sebevědomím, hlavně v mládí to bylo neúnosné, pila jsem tedy abych si dodala "kuráž" v kontaktu s kluky, na společenských akcích atd. Takhle jsem to táhla roky, určitá období byla klidnější (dvouletý vztah s partnerem, který mě držel zpátky), určitá horší (roční vztah s jiným partnerem, který hodně pil), ale celkově se vše zhoršovalo, alkohol plíživě prostupoval celým mým životem, vtíral se do všech činností, nakonec i tam, kde to bylo naprosto nepřipustné (zaměstnání) a skončilo to naprostým životním debaklem. Haničko, v léčebně jsme probírali různé fáze alkoholismu, ty jsi podle mě teď v té tzv. rozhodné. Pokud budeš pokračovat v pití, bude to zlé, staneš se fyzicky závislou, začneš společensky i zdravotně upadat, ale proč to píšu, vždyť ty to všechno VÍŠ !!! Jsi inteligentní, to je z tvých příspěvků jasné, víš, že máš problém, víš, co bys měla udělat. Jen k tomu nemáš sílu. Jenže, pokud ti mohu poradit, ty teď musíš udělat cokoliv (!), abys tu sílu v sobě našla a začala svůj život měnit. Donutit se, dokopat, zatnout zuby. Máš kamarádky, někoho kdo by ti pomohl? Co rodina, sourozenci? V každém případě musíš opustit současného partnera, on se nikdy nezmění, bude to jen horší a pokud pije, vedle někoho takového se abstinovat nedá. Ztrácíš jen čas, ohrožuješ svůj sen o rodině, dítěti. Počítej! Po rozchodu budeš nějaký čas sama, než to přebolíš a vzpamatuješ se, pak může dlouho trvat, než potkáš vhodného partnera, do něhož se zamiluješ, aspoň rok byste se měli poznávat, než uznáš, že by to mohl být prima otec tvých dětí.... (Já jsem to prošvihla. Nemám a už nikdy nebudu mít dítě, tuhle možnost mi alkohol vzal a věř mi, že to hodně bolí.) Takže se vrátím k tomu "udělat cokoliv". Pokud to nezvládneš sama či s pomocí psychiatra a psychologa, popřemýšlela bych i o léčebně. Já vím, že je to teď pro tebe nepředstavitelné a myslíš, že i zbytečné, ale jsem přesvědčená, že by ti to pomohlo. Vyčistíš si tam hlavu od alkoholu, promyslíš konkrétně co dál - a hlavně, získáš tam tu potřebnou sílu ke změně života. Ale jak píšu, necpu tě do léčebny hned, zkus to samozřejmě nejdřív sama, k léčbě se stejně člověk musí rozhodnout dobrovolně a upřímně, jinak to nemá smysl. Uvědom si ale, že alkoholismus je progresivní nemoc, bude se s časem zhoršovat. Pokud bych ti mohla nějak pomoci, třeba kdyby sis chtěla napsat soukromně nebo zatelefonovat, klidně to napiš. A ptej se na cokoliv. Je tu spousta lidí, co ti rádi odpoví a pomůžou.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil alas - 14/12/2015 10:43

---

Reminiscence, o citlivých lidech jsem psala já. Vždycky mě lehce vytočí, když někdo negativisticky zaměřený/depresivní o sobě prohlašuje, že je citlivý, když ve skutečnosti je zvýšeně citlivý právě jen k těm černějším věcem, a pozitiva spíš ignoruje (tady taky zaznělo několikrát podobné prohlášení "my alkoholici jsme citliví lidé", a já o něčem takovém mám z tohoto důvodu svoje pochybnosti). Já mám to štěstí, že se mně deprese ve smyslu chronického a hlubokého stavu vyhýbají, mám jen takové ty

standardní takzvané depky, které zná každý. (Sice často, ovšem nic kriticky závažného. :) ) Přesto se považuju za citlivého člověka, a s empatií snad na tom taky nejsem tak špatně. A řekla bych, že jsem potkala i jednoznačně pozitivní optimisty, které bych popsala jako výjimečně citlivé a empatické osoby.

Takže mně ta "citlivost" přijde jako svého druhu výmluva, jako eufemismus pro negativitu/sklon k depresím. Na druhou stranu, říkejte něco takového depresivnímu člověku v krizi, leda se vám ještě víc zhroutí. Možná jsem si tu poznámku mohla odpustit, ale přišlo mi, že v téhle formě žádnou škodu nenadělá. V podstatě šlo ale jen o výběr slov, kdyby Hana řekla, jsem citlivá vůči cizímu neštěstí a světovým problémům, budu držet zobák. Ale ona řekla obecně, že je citlivá a proto se cítí zle, a mě se to dotklo. Na deprese netrpím a vidím i ty světlé stránky, takže jsem míň citlivá?

Já mám opravdu velmi vysoké mínění o lidech, co jsou schopni pomáhat ostatním, a ještě to neberou jako povinnost, ale jako dobíjení baterek. Když pomoc ostatním pomáhá i vám, je to dobrá cesta. A osobně nejsem příznivcem radikálních řešení, spíš malých krůčků ... malá změna, jako víc se zaměřit na tu dobrovolnickou práci, může vyvolat sérii změn do budoucna. Samozřejmě, možná je Váš příběh mnohem bližší jejímu a Vaše názory tudíž pomůžou spíš. Musím říct, že já to vážně takhle nemám. ;)

Dee napsal:

A co jako? ....vytváří se nové neuronové synopse za ty zničené alkoholem...ale zmizelá mozková hmota se nezvětšíA co jako? ... na počtu funkčních synapsí záleží hodně. ;) Kromě toho, zrovna v tomhle článku píšou, že množství buněk v kůře v zásadě sníženo není, že to je hlavně bílá hmota, co si to odskáče.

---

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Reminiscence - 14/12/2015 21:57

alas, máš pravdu. Jen tady v kontextu s alkoholismem se pod pojem "citlivost" schová leccost a nějak mi přišlo nepodstatné to rozpitvávat. Citlivost a empatie jsou dar, jsou to pozitivní vlastnosti, obohacující život zdravého člověka. Jenže alkoholici nejsou zdraví a to, co považují za citlivost, je u nic přecitlivělost, emoční labilita, úzkostnost, depresivní ladění, někdy dokonce vyžívání se v sebemrškačství (když někdo propláče noc po shlédnutí TV zpráv s nebohými miminky, ať se na to nedívá, to je snad logické). Velmi oblíbené je také utápění v sebelítosti a domnělých křivdách celého světa. V pozdějších fázích alkoholismu už pití samo o sobě způsobuje chemickou nerovnováhu v mozku - depresi - a člověk už se nedokáže radovat z věcí, které by ho dříve potěšily. Tohle je pak třeba dlouze se po nastolení abstinence učit. Mozek má maglajs v tom, co by mělo být příjemné a co ne, má rozhozený systém odměňování... Uzdravit se z alkoholismu opravdu není jen o tom, přestat pít. Je třeba změnit celý styl života, naučit se, že příjemný pocit odměny přijde po nějakém vynaloženém úsilí. Pomáhání si drogou je lež a slast na dluh a postupně dochází k citovému oploštění, ztrátě citů, apatii, aroganci, sarkasmu, rouhání se o smrti atd.

---

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Reminiscence - 14/12/2015 22:20

ještě doplnění - mně, stejně jako Hance, pomáhání ostatním, kteří jsou na tom ještě hůře, velice pomáhá (aktuálně např. pomoc místnímu hospicu), potěší mě, když můžu někomu udělat radost, rádá "páchám"

dobré skutky. Ale musím na to být jakž takž v pohodě. Coby ležící psychické trosce jsou mi všichni trpící světa ukradení.

Ještě co se týká oné zmiňované citlivosti, on o sobě každý tvrdí, jak je citlivý, je to poměrně zprofanované. Nikdo o sobě neprohlásí, jsem bezcitný hajzl, do pocitů jiných lidí se nevcituji, proč bych to dělal... Jedině pokud bych tak mohl odhalit, jak s daným člověkem manipulovat.

V čem se tedy alas konkrétně u tebe projevuje ta pozitivní citlivost (vyjma dětí a záležitostí s nimi spojenými prosím, to už je naprosté klišé). Děkuju za odpověď.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Stopka - 15/12/2015 12:34

---

Zdravím,

taky se přidám, za sebe můžu říct, že se držím hesla :Lítost zkresluje.

Neberu to heslo úplně doslovně, ale....a proto

se taky řídím i větou :Když to neudělám já , tak kdo teda?

V současnosti se to týká především přírody, zvířat. Každý má to svoje)))

Co se týče pomoci lidem, ano mám i kurzy, nějakou akreditaci, nechci to zde rozebírat. Chci jenom říct, že když jsem pomáhala s tou základní péčí ve zdravotnictví, tak mě to osobně hodně změnilo moje pořadí hodnot v mém životě.

Jenom takový obyčejný zážitek popíšu:

Když jdete umývat paní na lůžku, která , a Vy to víte, se už se z toho lůžka do smrti, nedostane a jí udělá neskutečnou radost, obyčejná věc a to když ji dáte na křeslo, přendáte na obyč. židly a sprchujete , A vidíte tu její radost. Má radost z toho, že ji neumývám mokrým ručníkem na lůžku a říká Vám jak je šťastná, že ještě se dostala pod tekoucí sprchu, že cítí padat vodu na svoje tělo, Mluvíte s ní o tom a v ten moment si uvědomíte, hodnoty Vašeho života. Až jsem se styděla...v duchu za Ty svoje)))  
Její radost z obyčejné sprchy, kterou si já můžu dopřát denně.

Prostě to co já můžu mít jako základní, nepovšimnutelnou věc , vykonávanou běžně denně a nejednou vidíte, že to co máte, si ani neuvědomujete a stojí za to si to vážít.

Takových střípek tam bylo hodně a velice mě to budovalo, ani náhodou mě to nestahovalo k depresí, nebo smutku, ba naopak posílilo.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Rachel - 15/12/2015 16:34

---

Ahojte, krásně jste napsali. Mnohdy je základ si uvědomit, co všechno mám a být vděčný. Pomáhat je super, není však potřeba hned běžet do charity, ale stačí se například starat dobře o sebe /tam začít/, o svojí rodinu a dělat svojí práci, i když je to třeba prodavačka na kase nebo cokoli s pokorou a radostí...

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil alas - 17/12/2015 13:47

---

Reminiscence, tak to já jsem takový pitvací typ. P) Ono i bez alkoholismu se do pojmu citlivost dá vrazit mnoho věcí, a mně prostě vadí, když se citlivost zaměňuje s přecitlivělostí, negativitou a depresemi. Ne že bych kvůli tomu nemohla spát, ale proč to nedat najevo?

Ode mě určitě nic o dětech neuslyšíte, ani mě to nenapadlo. Zdá se mi, že Stopka a Rachel v něčem trochu odpověděly za mě, jde mi o citlivost řekněme všední a obyčejnou. Citlivost беру jako schopnost vnímat různé možnosti a okolnosti, různá, a třeba i protichůdná zbarvení různých částí života a světa, samozřejmě včetně lidí (a samozřejmě i včetně jejich problémů, a jak říkám, i radostí), a následně schopnost zařadit tuhle „vnímací“ schopnost do svého vlastního morálního systému. (Omlouvám se za nablblou definici, ale nikdy předtím jsem se to nepokoušela dát dohromady. :) ) Takže k té „pozitivní“ části: já aktivně nepomáhám. Ale co je pro mě v životě prioritou, je aktivně neublížovat. Osobně mi to přijde jako celkem vysoká meta...

Stopko, mám několikaměsíční zkušenost s prací v pečovatelském ústavu (staří lidé s kombinací různě pokročilých fyzických a duševních potíží, někteří taky už jen leželi a sotva vnímali, leda bolest. Tenkrát mě nenapadlo, že si tu zkušenost později zopakuju s maminkou :( ). Ale že by mě to teda posílilo, to bych zrovna neřekla. Spíš mi to tak nějak posílilo a prohloubilo můj postoj „co nadělám, život už je kurva takovej“.

Ještě se obrátím jednou k Vám, Reminiscence, „takovej“, bez hodnocení na úrovni dobra a zla. Podle Vás je těch špatných věcí víc, já to takhle nehodnotím. Ne že bych to hodnotila jinak, já to prostě zhodnotit neumím; připadá mi, že toho vím moc málo, že do svého obrazu života můžu zahrnout jen strašně omezenou část. Mně by se samozřejmě líbilo, kdyby to ostatní brali taky takhle (kdo by aspoň trochu nepovažoval svůj pohled za jediný správný, že :p ), ale Vy to berete jinak, dobře, lidi jsou různí, a život už je takovej. ;)

---

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Stopka - 17/12/2015 16:02

Alas,

posílilo jsem myslela v tom, že i když je to svým způsobem smutné, ale ta zkušenost mě posílila, v tom, že příště mám větší sílu a zase něco dalšího vymyslet, aby to bylo ještě lepší pro ně.

Protože hodně lidí jsem viděla kolem sebe tzv. vyhořelých a velice rychle, nebylo to ani tak časem, ale postojem.

Tak jsem myslela to posilující, že se to vracelo zpět a ve větší síle směrem k těm lidem, že jsem nerezignovala, nedělala apaticky a jenom prostě vykonávala činnost, ale že mě to posilovalo a chtěla jsem dělat více pro ně, než jenom to nejnutnější.

Již o tom žebříčku hodnot, to je jasný, to si uvědomíte co máte a ani o tom nevíte.

Já nevím u kávy by se o tom mluvilo lépe, než takhle u pc)))

---

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Hana - 18/12/2015 08:46

Ohledně probírané, až nesmyslně řekla bych, fráze, resp. slova "citlivá". Tohle rozpitvávání mi připomíná hodiny ztrávené učením na zkoušku z estetiky, kde jsem se učila milion dementních významů slova

pěkný, šťastný, dobrý, zlý... omlouvám se, nechci nikoho napadat! Ale přijde mi, že to dost odbíhá od tématu. Citlivost je prostě slovo, beztak si pod tím každý představí něco jiného, stejně jako např. pod slovem pravda - co je pravda? Pro každého je odpověď jiná. Je to jako člověku, který neumí dávat najevo city, např. vzít za ruku, pohladit... to co je pro většinu lidí normální a běžné... jak mu vysvětlit, že je málo citlivý? On si myslí, že je citlivý dost. Kouká na to totiž ze svého úhlu, dle svých měřítek, která jsou a budou vždy subjektivní. Jen tím chci říct, že pokud chce někdo někomu vyčíst, že zneužívá slova "citlivý" pak ok, to je jeho věc. Já ho ve svém příspěvku užila a stojím si za tím. Jsem citlivá. Nejsem přecitlivělá. Nebrečím nad posledním kouskem rohlíku v samošce, ale ničím mě nemoce, nemohoucnost druhých, týrání zvířat atd. atd. Nikoho jsem tím nenapadala, že by byl necitlivý, jak jsem popsala výše, tenhle pojem je široký.

Co se vnímání dobrého - když dokážu vnímat to zlé - týče. Zřejmě jste to nezažil(a). Člověk v "depce" (já nevím co to je, lékařsky mi to zatím nikdo nepojmenoval, řekla bych, že je to něco na pomezí úzkostných stavů a deprese, ale těžko říct, nejsem medik), resp. ať se vyhnu nějakým soudům druhých budu mluvit o sobě. Takže já se dokážu vcítit do bezpráví, bolesti, smutku druhých, asi až přehnaná empatie. Staří lidé, reportáž o týraném psovi, to vše ve mě vyvolává strašně úzkostné pocity. Já si to nevybrala, prostě to tak mám. Pak se tahle úzkost spojí se strachem např. o moji rodinu, nebo že jednou i já budu nemocná, nebo už možná jsem... spousta takových vzorců se vytvoří v hlavě a už cítím jen tu tíži na hrudi a nemohu se nadechnout jak jsem vystresovaná. No a pak přichází alkohol mé problémy vyřešit. Takže vnímat to špatné to jde bohužel nadstandardně. Obráceně to však nejde. Já vám neřeknu proč, ale je to tak a kdo to zažil, jako psala např. Reminiscence, tak ví. Ten kdo normálně prožívá radost i smutek, ten těžko pochopí, že někdo prožívá v 95 % jen ten smutek, nad vším, lítost, výčitky, pořád. Neříkám, jsou lepší dny samozřejmě. Ale klid jako takový, pocit radosti bezprostřední, to nezažívám, protože pořád v hlavě je ta spousta negativních věcí. X kartáček, různé léčitelky, psychologové, nikdo mě toho nezbavil, tak s tím prostě žiju. Ale jelikož a právě proto, že to zažívám, tak vím, že rovnice - cítím smutek, cítím i radost, tak prostě nefunguje. Ne u každého.

Pomáhání... zde naprosto souhlasím, že to člověka dobíjí. Opět vím, že ne každého, prostě co člověk, to unikát. Ale dost lidí to tak má. Jak jste psala o sprchování paní v ústavu (nemocnici) - naprosto chápu. Paradoxně člověka, pro kterého je pomoc pozitivním stimulem to nakopne, ne složí. Já jeden čas pomáhala v ústavu pro mentálně postižené. Bála jsem se, že s mými úzkostmi to nebudu snášet dobře. Ale chtěla jsem to zkusit. No a opak byl pravdou. Ono mě to úplně pohltilo, ale v dobrém slova smyslu. Viděla jsem, že ti lidé, kterých je mi líto, jsou daleko šťastnější než my v našem uspěchaném životě. Mají radost ze zelené trávy a z obrázku, co nakreslí. Došlo mi, že oni netrpí, jsou šťastní. A to bylo krásné zjištění.

Třeba u mě ta pomoc je dobrá v tom, že ano, sice si o to víc uvědomím kolik lidí, zvířat... trpí, ale na druhou stranu tak to je. Člověk by před tím neměl zavírat oči a než se věčně utápět v lítosti za druhé, radši se pokusím jim pomoci. Tímto děkuji za tuhle debatu, protože mi došlo, co mám dělat. Zvednout se od toho piva a cigarety a radši se přihlásit do nějakého ústavu, domova pro seniory apod. Neříkám, že to bude hned, ale teď už vím, že tohle mi dává smysl. A být lepší dcerou, ne jen tou věčně unavenou, co nasává s bratrem v pokoji, když spí doma. Bude to těžké, ale aspoň jsem si uvědomila, že život je víc, než jen chlast.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Hana - 18/12/2015 09:15

---

Reminiscence, i já se omlouvám za opožděnou odpověď. Měla jsem teď takové období ničeho – váhání nad tím, zda mám problém, touha vrátit se zpět do toho večerního pití a nepřemýšlet nad tím, jestli to je

či není špatné. Ale musím ti moc poděkovat, protože díky tobě mi v hlavě stále bliká to slůvko „rozhodné“ období. Nevím proč, zakořenilo se mi to v hlavě a kdykoliv mám chuť (prakticky denně) zase se na chvíli upít do toho stavu relativního klidu nemůžu. Sice mě to štve, protože vím, že těch pár chvil mi bohužel dává smysl, jsem spokojenější když jedu domů a vím, že si ta tři, čtyři piva dám. Ale po tom, cos mi napsala, jakoby se ve mě něco seklo. Hrozně moc ti za to děkuji!! Neříkám, že můj problém skončil, že jsem jak mávnutím kouzelného proutku prozřela, to ani náhodou. Na takovéhle planné řeči už jsem dost stará a vím, že vydržet chvíli jen zvýší chuť a sníží odhodlání. Ale nevím, prostě pomohla jsi mi dívat se na to jinak.

Úplně tě chápu ohledně toho chvilkového otupění, je to lákavá možnost pro člověka unaveného vlastními myšlenkami a negativními pocity. A věř mi, že i co se toho sebevědomí týče máme to stejné. Na střední škole mě parta podprůměrných tragedů šikanovala. A já si tím snížila už tak nízké mínění o sobě. Naštěstí jsem si tehdy našla dobrého přítele, který mi byl oporou a postupně mi pomohl si zase věřit, tak drobet se mít ráda. Ale věř mi, že nízké sebevědomí mám pořád. Já to třeba řeším tak, že si od lidí držím odstup, hodněkrát jsem slyšela, že působím namyšleně. To vůbec ne, jen mi to pomáhá nepouštět si k tělu možné další retardy ze střední, co by mi ublížili. Lidé, kteří mě znají pak naopak ví, jak moc jsem jiná, přátelská, starostlivá... jenže těch lidí je málo, protože mi trvá hrozně dlouho si někoho pustit k tělu a dokázat se s ním bavit normálně, bez stresu. Právě proto, že je pro mě stresující mluvit s cizími lidmi, tak to radši ani moc nedělám. A když, tak přesně jak si psala, pak je tu alkohol, který ze mě udělá ukecanou super parťáčku do debaty. Nebo tancovat... tak ráda tancuju.... ale zkrátka za střizlivá nee. No a postupně jsem se dopracovala k tomu, že už jen jít do hospody a dát si tam vodu a poslouchat někoho mi vadí. Přijde mi to jako ztráta času. Ale pokusím se to změnit, zkusím to poprvé, posté a musím věřit, že jednou se to povede.

Problémy v zaměstnání také chápu. Ne že bych měla nějaké fiasko nebo tak, ale zkrátka jsem pak unavená a jen pocit, že musím vydržet devět hodin mě děsí. Jen ráno vstanu už cítím beznaděj a po celém dni jsem tak zničená, že se těším, až si dám to pivo a budu mít klid. V ničem jiném nenalézám uvolnění – sport, četba, cokoli. Ale tys mi ukázala, že právě to COKOLI musím najít. A budu zkoušet, slibuji.

Přátelé mám, ale zatím jsem ve fázi, že se jim svěřovat nechci. Doma to už vůbec nemohu říct narovinu. Zkusím to sama. Zatím nechci přestat pít úplně, o víkendu v hospodě si dám, ale musím nekompromisně skončit s tím pitím doma každý den! Strašně to zatěžuje organismus, jsem pak hrozně unavená. Co teprve když se rozjedu a piv je pět, druhý den výčitky, úzkosti ještě silnější...

Myslím, že máme hodně moc společného a myslím, že sis prošla peklem a dokázala ses z něho vrátit. To je obdivuhodné. I když asi tady ten strašák nad námi bude pořád, co? Moc ti děkuji a klidně bych si třeba psala po mailech osobně, protože možná si máme jak pomoci, kdo ví. A je lepší nebýt na to sám. Mě si hrozně nakopla tím co si napsala, vím, že tohle nadšení zase opadne a přijdou stavy bezmoci, znám to. Ale už to, že mi je dnes líp, to je super, díky!!

---

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil alas - 18/12/2015 09:34

---

Stopko, já to tak taky pochopila. Já jen, že mně se podobná zkušenost promítla do života úplně jinak. Kafe nemám ráda. ;)

Hano, co se týká subjektivity pohledu – bezpochyby, já naprosto souhlasím. (Ovšem lidi, co neumí dávat najevo city, mohou být naopak velmi citliví; jenom to ostatní nevidí ... no dobře, tak já přestanu. Kromě toho, po přečtení druhého příspěvku je mi jasné, že to víte.) Ale já jsem jednoznačně řekla, že na deprese netrpím a že to mám jinak. Neřekla jsem, že Vám nevěřím, že to máte takhle. Já mám zase jiné problematické přístupy, které by byly cizí zase Vám. ;) A opakuju, já jsem pitvací typ – takhle to mám zase já, spoustu lidí to rozčiluje, já o to taky nežádala. :) A gratuluju k získání motivace.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil David - 18/12/2015 23:37

---

Ano,citim to take tak.

Je nutne pomahat lidem,kteri se uz o sebe postarat nemohou.

20 let byl mym pritelem alkohol.Ublizil jsem psychicky svym detem,svoji manzelce,svoji sestre,mamince ,cele rodine a sobe.

Proc tomu tak bylo premyslim dalsich 17 let.Jsem strizlivy.Nechci se vratit do situaci pred 17.lety.Nemohu je vratit zpatky,mohu zit ale lepe a to take se snazim delat.Leta utikaji a si rikam,jsem sam se sebou uplne spokojeny?Muze byt skutecnym super pocitem zivot,kdy jsem 13 hodin v praci,z toho 2 hodiny na ceste z prace a do prace za 15000kc cisteho?Muze byt dalsim duvodem k spokojenosti odchod ze zeme ,kterou mam rad,mit v jine zemi za praci 11 hodin denne 45000cisteho?Takze na uctu budu mit vice penez ale casu na svuj zivot vlastne 6 dni v mesici?Jak to vlastne je?Jak mam zit,aby jsem si na konci rekl,jo stalo to za to,bylo to fajn a legrace.Kolik dobreho jsem v zivote predal?Zit pro pocit ,ze mam na konte balik asi nestaci,kdyz uz,tak tim balikem pomahat tem,co to skutecne potrebují.Takto uvazuje dnes muj strizlivy mozek.

Uz se nelituji,prevzal jsem za svuj zivot odpovednost,jen ja rozhodnu o tom,jestli se budu opijet,valet ve svych zvratkach,budu hnusny ,nebo budu proste zit tak,aby jsem se nemusel sam za sebe stydet.Dnes se stydim za to,jak jsem se choval tenkrat v opilosti ke svoji rodine,nebyl jsem nasilnik ,ale hadavej ano,Pane Boze co jsem to byl za cloveka,odpust mne Boze,odpuste mne vsichni,kterym moje nemoc na alkoholu ublizila.

Alkohol,drogy nejsou vinikem.Jo,resil jsem jimi utek od meho vnitriho problemu ,tam to zacalo.

Alkohol,drogy jsou pro mne demonem,dablem ,tak i geamblerstvi,lidske telo si rychle vytvori silnou zavislost,nejsem to ja,jsou to moje bunky,cely system a mechanismus lidskeho tela,pamet.Ja se mohu branit tak,ze najdu uciny zpusob ,jak nemit v zacatcich meho abstinovani alkohol,drogy ,automaty na dohled.Moje telo potrebuje cas ,aby se zbavilo tech sracek a ucilo se zit bez nich.To je cele.Mam pamet a nemel by jsem zapomenout ,co mne zabijelo,nicilo.Jde precí o zivot-NEBO NE?

---

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil pert - 19/12/2015 07:56

---

Cesta k hodnotnému uspokojivému životu je dlouhá a já Vám přeju pěkné svátky a hlavně pohodový přelom roku. Byl jsem na skok doma a zase odjízdim a návrat plánuju tak na půlku ledna. Znáám chlápka, který čtyři roky abstinoval, měl všechno, obklopen rodinou a přáteli a dohnalo ho to v únoru a zapíjel nový rok dlouhým tahem, ze kterého se vzpamatovával další rok... No a lidi mají tendenci to v tomto předvánočním čase všechno moc přehánět, řešit a trpí záchvaty dobroty a já si pamatuju, jak sem si vsugerovával že o nic nejde, věřící nejsem, člověk prostě potřebuje pár dní na vyblbnutí k vůli nějakému odkazu, jako velikonoce jo, a konec roku nic neznamená, jen datum v kalendáři, den jako každý jiný a přírodě je to jedno, lidstvo si vymyslelo spoustu blbostí a nesmyslů, ono to zkrátka potřebuje...-takhle sem uvažoval v době zlomu, abych přežil. Ten zlom trval u mně poměrně dlouho, než jsem se propracoval do stavu ve kterém jsem teď a hodně jsem toho obětoval, Vy co to sami nezvládáte-HLEDEJTE POMOC!

---

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil David - 19/12/2015 13:24

---

Mnoho nas alkoholiku se domníva,že terapeut ,lecebna,AA,nebo proste nekdo jiny muze moji zavislost zastavit.

Jsem alkoholik ,ktery 20 let zil zivot doprovazeny alkoholem.Az pad na hubu,na svoje psychicke dno,kdy lide kolem mne nemeli tuseni,ze jsem na tom psychicky tak zle,nemohli to vedet,nebot jsem to vedel jen ja sam,moje vedomi si ukladalo do pameti negativismus.Sel jsem na leceni ,dobrovolne,nevedel co od toho mohu cekat,vedel jsem ,ale jedno,ze jsem v hajzlu a jestli se nechci zabit,musim do nemocnice,nekam,kde mne snad pomohou.Na leceni jsem pochopil ,jak jsem ukrutne hnusne zil,diky alkoholu,vsechno jsem resil alkoholem,radost,smutek a tim se ze mne staval otrok alkoholu.Mohli to byt klidne drogy,jine leky,cokoli jineho.Ublizoval jsem rodine,sobe.Jsem vdecny za lecebnu,jsem vdecny za terapeuta,zdravotni personal,za to,ze mne neodkopli a umoznili mne poznat ,kde je zakopany pes.17 let se ucim zit bez alkoholu a take je nenahradit treba drogami,prasky a podobne.Vim dnes,ze nikdo na svete nema tu moc zastavit moje rozhodnuti,jestli se budu opijet,nebo ne .Jsem to jen ja sam.Lecebny,terapeuti mne mohou nasmerovat,kdyz se nasmerovat necham.Zazrak je proste uvnitr mne sebe sama a take v ostatnich.Tak je to i u ostatnich lidi,kteri nemaji problem s alkoholem a podobne ,ale pokud se citi oslabeni,dokazi vyhledat prave psychoterapeuta,nebo podobne a sveri se a hledaji pro sebe reseni.To je muj nazor,kazdy clovek je za svoje ciny odpovedny a ma svuj osud take ve svych rukach.

Polozme si otazku-jak mne alkohol ublizuje ,co me bere ,co mne dava.

Ja dnes vim,ze 20let meho zivota s alkoholem mne ovlivnoval a nicil.Ano,mel jsem rad ten rozjezd,kdy jsem byl po par pivech vesely a spokojeny,ale pod vlivem teto euforie,muj mozek ,se potreboaval dostat jeste dal ,ale protoze lidske telo ma svoje meze ,pro spotrebu alkoholu,drog,tak nam je proste potom spatne .

Ja 17 let ziji bez alkoholu a nechci jej ani nicim jinym nahrazovat,jsou jine zavislosti,ktere nas mohou take zabit,je jen na mne ,aby jsem dokazal rozpoznat ,jake to jsou.

Muj nazor je,ze clovek,ktery ma problem s alkoholem ,drogami a podobne ma vyhledat pro sebe pomoc,ma najit lidi,kteri maji podobny problem a probelm resi a nebo jit do lecebny a proste se zastavit a venovat se sam sobe.Kvuli sobe,motivaci muze byt rodina ,pratele a podobne.

Miliony lidi maji stejný problem,mnoho z nich se zachranili,nekteri jsou bezdomovci,nekteri umreli.

Je nutne udelat prvni krok pro zachranu-pozadat o pomoc-nebyt na to sam.Stoji to za to.Mejte se hezky.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Dee - 19/12/2015 15:30

---

Davide, nepochybuju o tom, že to myslíš upřímně....ale zní to jako motlitba, kterou si denně opakuješ těch 17 let. Už jsou z toho jen floskule. Co si z toho může vzít ten, kdo tu hledá radu? Posíláš ho hledat pomoc a zároveň říkáš, že mu nikdo nepomůže mimo jeho samého. Děkuješ všem okolo jak při Oskarech.....pořád s tím bojuješ? Obecné fráze lidi spíš odradí, napiš konkrétní příběh.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil David - 19/12/2015 18:06

---

Jo, je to Vas nazor.

Nikomu nic nevysvetluj, pritel to nepotrebuje a nepritel Te stejne neuveri.

Ja jsem spokojeny ,s nicim nebojuju, jen pisu to, co si myslim a jsou to moje myslenky, nepisu to, co chce slyset nekdo jiny. Jsem to ja a ne nikdo jiny. Nekdo si z toho neco vezme, nekdo ne, ma na to pravo.

Jakou radu chcete slyset. Navod, jak s tim seknout? Pisu svoje pocity , tot vse.

Takze chcete slyset radu? Chcete pribeh?

Nestaci Vam, kdyz Vam clovek napise ,ze byl 20 let ve srackach? Nestaci Vam ,ze Vam pise ,jakou zvolil cestu? Co chcete? Pribeh? To Vam pomuze? Potrebujete slyset, ze existuje clovek, ktery na tom byl hure nez jste Vy, aby jste meli duvod si rici, tak tohle ja jeste nejsem?

Vazeny, jsme na jedne lodi, at chcete nebo ne, alkaci , fetaci, geambleri jsou lide ze vseh vrstev spolecnosti, nekteri zazili super detstvi, nekteri hnusne detstvi. Nekteri maji zakladni vzdelani, nekteri vysokou skolu. Co nas ale spojuje, vcem jsme naprosto stejni? Dela nam problem alkohol, droga, geamblerstvi. Jo, nekomu staci mala facka, pad, nekdo potrebuje poradnou ranu, nekdo nema ani to stesti a umre.

Nebudu psat svuj pribeh , ten mam za sebou, budu psat o tom, jakou zakernou MOC maji drogy, alkohol, geamblerstvi. Kdo uz je na druhem brehu, vi o cem pisi.

Muj pribeh je na celou knihu a knihu precteme a odlozime do knihovny a zaponeme.

Napsal jsem, ze ma-li clovek problem, mel by si rici o pomoc a spolupracovat. Tento nazor je urcen lidem, co pisi, jak je to hrozne v lecebnach, jak jsou nekteri terapeuti neprofesionalni a podobne. Jo, jsme nemocni alkoholici, fetaci a podobne, ale nikdo nas do toho nenutil. Stale neseme za sebe odpovednost. Je mne jasne, ze alkohol a podobne ma takovou MOC, ze clovek se nekdy brani zuby nehty , jen aby mohl slyset, ty na tom nejsi jeste tak spatne, opijis se jednou za cas jako prase, co si to k Tobe Ti ostatni dovolujou, ze kritizuji Tvuj zivot.

My opilci, fetaci a atd. nekdy jdeme pres mrtvoli, nezajima nas ,ze se trapi lide, kteri nas miluji, nechame se jimi zivit jako male deti, nebo mame dost penez ,ale koncime stejne jako ostatni.

Jestli odemne cekate slitovani, tak necekejte, protoze pokud jsme v pruseru a chlastame a podobne, nemame nikdo moc casu, protoze v opilosti, z fetovany nam hrozi nebezpeci a nekomu nebezpeci hrozi od nas. Preji Vam se spravne rozhodnout a pochopit ,co Vam chci rici.

---

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Ja - 19/12/2015 21:03

---

Dávid,

..."výborne si TO vystihol a zosumarizoval!" B)

...("Rypákov pokojne ignoruj(!)" ...) :)

...(možno TO raz aj im dôjde!)

---

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Petr N - 19/12/2015 21:19

---

Davide,

souhlasím s Dee. Příběh motivuje určitě víc. Pojem "byl jsem ve sráčkách" je příliš široký. Možnost srovnání s někým, kdo na tom je/byl podobně (stejně na tom není nikdo) jako já mě motivuje mnohem

víc, než 20 let jsem pil a 17 let abstinuji.

Osobně jako člověk stojící hodně mimo většinovou společnost (ne kvůli chlastu) nechápu řadu věcí souvisejících s alkoholismem. Třeba: nechápu proč bych měl mít výčitky, že jsem se napil  
nechápu co špatného na tom, vyspat se v parku na lavičce (jedno jestli opilý nebo střízlivý)

A mohl bych pokračovat v řadě dalších bodů.

Petr

=====

**Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)**

Vložil Dee - 20/12/2015 10:30

---

Vrána k vráně....těm tvým blábolům nerozumíš ani ty

=====

**Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)**

Vložil Dee - 20/12/2015 10:31

---

To platilo Ja....aby bolo jasno

=====

**Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)**

Vložil Stopka - 20/12/2015 11:00

---

Zdravím,

o Vaše názory zde stojíme, ale  
obruste hrany a formu vyjadřování.

Je zde náznak napadání, který může vést ke korekci příspěvků a spustit dohadování.  
Doporučuji v tom nepokračovat.

Naberte jiný kurz v komunikaci!

Přeji všem hezký den a užijte si ho.

=====

**Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)**

Vložil Ja - 20/12/2015 14:34

---

Dee, píšeš:

To platilo Ja....aby bolo jasno

Dee,

...napíš radšej niečo o vranách,...  
(...tomu možno, aj, trochu, rozumieš!) B)

"Mňa prenechaj mne - poradím si!" :blush:  
(Aj bez vrán!...) :p

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Dee - 20/12/2015 16:20

---

Kvůli opakovaným osobním atakům doporučuju JAnošika zablokovat.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Ja - 20/12/2015 17:21

---

Dee napsal:

Kvůli opakovaným osobním atakům doporučuju JAnošika zablokovat.

Dee,

prosím Ťa, prestaň súdiť, selektovať a kastovať!

(Mimochodom, výraz: "vrána k vráně sedá"; je z Tvoje hlavy a adresovaný priamo mne, ako upresňuješ o príspevok nižšie.) :silly:

...takže, de facto: "atakuješ TY -> mňa!"

"Odpúšťam Ti, (aj napriek tomu), a ... ži triezvo!"... :)

Prosím, vysvetli mi \*tie opakované osobné ataky\*: ...

(Kto koho, čím, ale najmä kedy a ako?... atakoval.) :blush:

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Stopka - 20/12/2015 18:14

---

Vlákno dočasně uzamčeno, opakovaně vkládané příspěvky s obsahem mimo téma

=====

**Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)**

Vložil Stopka - 21/12/2015 08:41

---

Zdravím,

myslím, že čas pomohl na vychladnutí zbytečných emocí a proto je vlákno opět odemčeno.

Doporučuje držet se v příspěvcích tématu, konkrétně viz nadpis vlákna.

Přeji Vám hezký den a nadhled.

=====

**Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)**

Vložil Dee - 21/12/2015 16:31

---

Smazáno, porušení pravidel, viz pravidla odts3.

=====

**Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)**

Vložil pert - 22/12/2015 08:01

---

Koleduju si o zablokování účtu, ale tak to dopadá, když na českém webu o alkoholismu drží při sobě-vládnou dva lidé nepocházející z naší krásné alkoholem prožrané české vlasti.

=====

**Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)**

Vložil Kira - 22/12/2015 09:42

---

No neviem, kto tym druhym Slovakom bol mysleny. Ale pokiaľ ide o mna, tak aj keď spolu z JA, pochadzame obidvaja zo Slovenska, tak s jeho názormi vo väčšine prípadov nesuhlasím a rozhodne sa s nimi nestotožňujem. Takže by bola škoda, takat sem do toho, este aj nacionalizmus.

Zelam všetkým spolubojovníkom pekny den a ak sa už neozvem tak aj pekne prezitie vianocnych sviatkov a hlavne s pokojom v duši :)

=====

**Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)**

Vložil Stopka - 22/12/2015 10:00

---

pert napsal:

Koleduju si o zablokování účtu, ale tak to dopadá, když na českém webu o alkoholismu drží při sobě-vládnou dva lidé nepocházející z naší krásné alkoholem prožrané české vlasti.

Zdravím,

---

o žádné zablokování si nekoleduješ, neboj))) jenom by bylo lepší to příště dát do vlákna , kam tady tvůj názor obsahově i patří a to je vlákno ohledně fungování fóra .

Nejde to tam, ale zpětně sloučit, takže zareaguji zde.

Tady nejde o žádné nadřování, nejdříve bylo v tomto vláknu doporučení držet se tématu, aby nedošlo ke korekci příspěvků, nepomohlo.

Následně z toho důvodu, že to nepomohlo, tak bylo pouze dočasně uzavřeno z důvodu vkládání příspěvku a porušení pravidel č3.

Jsmo snad rozumní dospělí lidi a čas ponechán na zvážení mi přišel korektní . Nepomohlo, tak došlo na mazání příspěvků vložených už po všech možných akcích.

Jenomže to by se jeden umazal a to myslím i doslovně.

Já za sebe zde končím, už jsem napsala majiteli webu.

Lze psát jak chcete, nic již mazat nebudu.

Přeji všem hezké Vánoce.

---

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Stopka - 22/12/2015 10:22

Kira napsal:

No neviem, kto tym druhym Slovakom bol mysleny. Ale pokiaľ ide o mna, tak aj keď spolu z JA, pochadzame obidvaja zo Slovenska, tak s jeho názormi vo vacsine pripadov nesuhlasim a rozhodne sa s nimi nestotoznujem. Takze by bola skoda, tahat sem do toho, este aj nacionalizmus.

Zelam vsetkym spolubojovníkom pekny den a ak sa uz neozvem tak aj pekne prezitie vianocnych sviatkov a hlavne s pokojom v dusi :)

Kiro,

já mám maminku z Moravy, ta se vdala na Slovensko, tam jsem se narodila já, no a já se následně pak provdala nazpátek na Moravu .))) takže tak.

Taky Ti přeji krásné Vánoce a hlavně pohodu a lásku.

---

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Kira - 22/12/2015 10:28

Zdravim Stopka, dakujem za vysvetlenie, tak to som ani nezaregistrovala, ze mas korene zo Slovenska. Ale nechapem teda vobec prispevok Perth, ved si nikomu nenadrziavala a docasne zablokovala pristup na toto vlakon vsetkym. Chcela si len, aby sa nepokracovalo v tom napadajucom style. A postupovala si uplne spravne.

Velmi ma to mrzi, ze to chces vzdac. Bez teba tu zas nastane anarchia a clovek sa bude len bat, kto a kedy ho napadne.

Skus si to este rozmysliet, vedies to tu velmi dobre a som presvedcena o tom, za vacsina prispievateľov si vazi, ze ta tu mame a ma k tebe zdravy respekt.

Aj ja ti zelam prekrasne Vianoce :)

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Dee - 22/12/2015 16:34

---

No ten můj smazaný příspěvek byl v podstatě o tom, že vůbec nebude vadit, když to tu tu a tam zajiskří.....spory patří k životu...

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Petr N - 22/12/2015 17:34

---

Dee,  
souhlasím.

-----

Stopko,  
myslím si, že by bylo vhodné založit téma Volný pokec - bez pravidel (pouze s registrací) na hádky a dikuze o ničem jako stvořené a patří to k běžnému životu bez rozdílu jestli alkoholik nebo abstinent. Fórum v této podobě je sice bez zbytečného balastu, ale zbytečně sterilní.

Petr

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Petr N - 22/12/2015 17:40

---

Stopko,

proč nemají uživatelé právo editovat své příspěvky? Dříve zde bylo.

Petr

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Stopka - 22/12/2015 18:06

---

To nevím, ani jsem o tom nevěděla, že zde bylo.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Stopka - 22/12/2015 18:08

---

Dee napsal:

No ten můj smazaný příspěvek byl v podstatě o tom, že vůbec nebude vadit, když to tu tu a tam zajiskří.....spory patří k životu...

Zdravím,

tak už Ti fakt nerozumím, na jedné straně mě ty sám upozorníš na nevhodný příspěvek , formou funkce upozornit na ...a na druhé straně hlásáš opak, tak nevím.

Asi Ti nerozumím.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Stopka - 22/12/2015 18:14

---

Petr N napsal:

Stopko,

proč nemají uživatelé právo editovat své příspěvky? Dříve zde bylo.

Petr

Vůbec jsem takovou funkci předtím nazaznamenala, jak dlouho to je co zmizela?

Když tak vydržte, majitel webu už ví, že je to tu bez admina, tak jak někoho najde, tak se pak zeptej na tu editaci.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Petr N - 22/12/2015 19:20

---

Stopko,

nevím jak dlouho tady ta fce není(odhaduji rozmezí 1 - 3 roky), ale byla tady.

Petr

PS

Proč skládáš adminování?

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Bohouš - 22/12/2015 19:33

---

Petr N napsal:

Proč skládáš adminování?

To jsem se chtěl právě taky zeptat...

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Stopka - 22/12/2015 19:45

---

Bohouš napsal:

Petr N napsal:

Proč skládáš adminování?

To jsem se chtěl právě taky zeptat...

Zdravím,

když si pročtete příspěvky zpětně, v jiném vlákně, tak já psala, že to vezmu cca na měsíc, než se najde někdo vhodný a už i tak jsem to přetáhla o dost .

Tím bych to téma ohledně sebe definitivně uzavřela, nechci to více rozpitvávat.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil tommyr - 16/01/2016 22:15

---

Mila Hanko. Rad bych zareagoval na tvuj prispevek. Nebo spis, tvuj prispevek me inspiroval k tomu, abych napsal vsem tady taky neco o sobe, o sve zkusenosti. A treba ti to v necem pomuze ;)

Kdyz jsem cetl ten tvuj prvni a uvodni, hodne jsem se v tom videl. Povahove jsem na tom asi stejne jako ty, svet pro me neni jednoduchym mistem. Kdybych se mel nejak zaskatulkovat a charakterizovat, asi bych sam sebe popsals jako melancholika, cloveka s extremnim smyslem pro spravedlnost (proto vse asi tak casto vnimam jako nespravedlive, zejmena vuci sobe, ale i vuci ostatnim), empatickeho, vzdelaneho, premysliveho, sloziteho... Chtel bych, aby se vsichni meli radi, abych se s nikym nemusel hadat (o nicem), aby na sebe lide byli mili apod. Takovy svet ale neexistuje, bohuzel.

Je mne 34 let a az do svych 23 let let jsem vubec nepil. Opravdu vubec. Nebo dobre, jedno nebo dve piva za rok. Ale nic vic. Od svych 23 jsem to ale zacal zkouset s pivem. Sem tam do hospody, sem tam domu lahvace, nic hrozneho, par piv do tydne. Od r.2006, to mne bylo 25, jsem zacal poprve v zivote poradne a stabilne pracovat. A s postupem casu, tak o dva roky pozdeji, jsem uz to rozjizdel ve velkem. Ale co to znamena? Co je asi taky dulezite rict, ja nikdy nepil tvrdy alkohol. Nastesti mne to nechutna a nikdy nechutnalo. Takze jsem zacinal s pivem, ale postupne presel na vino. A poslednich cca 7 let jsem toho vypil opravdu hodne. Lahev vina za vecer nebo litr, to nebyl problem. Bezne to bylo treba 3x - 4x do tydne, do toho i pivo, jak kdy, podle chuti. Mel jsem obdobi, kdy jsem pil lahev vina denne, dva mesice v kuse. Maximum bylo tak litr a pul vina za vecer. Vic ne. Leta praxe znamenala toleranci a tak se mi nikdy nestalo, ze by me tohle pravidelne piti nejak diskvalifikovalo v zivote. Nikdy me to neomezilo nejak v praci, nikdy jsem se neopil tak, abych o sobe nevedel. Prevezane jsem pil doma a sam. Nemam moc pratel, neumim moc navazovat vztahy, snadno se urazim a lehce se zklamavam. Ale nejake kamarady mam. Nikdy jsem ale nemel zadnou pritelkyni, nezil ve vztahu, osamocenejsi uz byt asi ani nemuzu... I to hralo a hraje svou roli v tom vsem.

---

No, nicmene dal..., 90% meho piti se odehravalo doma. Predstava dobreho vina (nikdy jsem nepil zadne krabicaky apod., vetsinou to byla lahev za 70,- a vic...), k tomu dobry film nebo serial, to bylo fajn. A tak to bylo leta, porad dokola, stejny scenar...

Ono to tu jeste nezaznelo, ale proc jsem zacal pit? Ja jsem vzdycky rikal, ze proto, ze mne to chutnalo. Tak jako jidlo. Nejsem zrovna stridmy v jidle a s pitim jsem to mel taky tak. Myslim, ze jsem nepil primarne proto, abych se doma zboural po tezkem dnu v praci. Byt k tomu ma prvni prace asi prispela. Ale jak ja to citim a vnimam (a mozna to jsou me nejake vlastni bludy a vymluvy, ale presto to tak citim), mne to proste chutnalo. jako mne chutna rizek, chutna mne vino nebo pivo. Jenze jsem neznal miru anebo znal, ale drzet se ji neumel. Svet byl zlej, ja slabej, vino po vecerech bylo fajn. Nikdo me k tomu nenutil, prilezitosti jit do hospody bylo malo a ja ani nechtel. Me bavilo pit doma a sam. Protoze jen tak jsem mohl premyslet sam nad sebou a utapet se v tom, kdo mne zas ublizil a jak...

Nekdy pred 2-3 lety se ale neco trochu zmenilo. Najednou jsem zjistil, ze uz to neni takove jako predtim. Najednou mne to uz nechutnalo tolik jako driv. Asi jsem se "prepil", nevim. Mel jsem pak obdobi, kdy jsem asi pul roku skoro nepil pivo a jel jen v tom vinu. K pivu jsem se ale nakonec zase vratil. Stejne to uz ale od te doby nikdy nebylo takove jako predtim. Driv me to proste bavilo vic.

V prvnich letech piti jsem to moc neresil. Byl jsem mladej, problemy v zivote mi to nedelalo, mel jsem na to penize.... Ale pozdeji, tak ty 3 roky zpátky jsem si zacal postupne pripoustet jednu vec. Vedel jsem, ze mne to nedela dobre, ze mne to poskozuje zdravi. To byl pro me ten hlavni duvod nebo motiv s tim zacit neco delat. Bylo to to hlavni, co me na tom nejvic trapilo. Vedel jsem, ze to je spatne. A tak jsem se parkrat pokusil s tim bojovat. Parkrat jsem se rozhodl, ze prestanu pit. Vzdycky to bylo ze dne na den a ja to s mensim ci vetsim uspechem nejakou dobu vydrzel. Vetsinou mesic nebo par tydnu, jednou se mi podarilo vydrzet mesice dva. Pak jsem se k tomu ale vzdycky vratil. Ale ne snad proto, ze by se najednou v mem zivote vyskytlo neco, co by vyzadovalo se najednou zas a znovu opit. Ne, ja jsem sam chtel. Chci rict, ja to mel v planu uz od zacatku, ze zase zacnu. Jen jsem si ale vzdycky rikal, ze uz budu pit s tim "Mirou" :) Jenze jsem do toho vzdycky vlitnul zase pekne zostra. V knizce "Doktor Spanek" od S.Kinga (pokracovani Osviceni), kde hlavni hrdina je alkoholik, je jedna krasna veta, ktera na me perfektne sedi a vystihuje muj vztah k piti: " Kdyz nepil, nepil vubec, kdyz pil, pil porad." A tak to mam ja. Zatim jsem se nenaucil nic mezi tim.

Vim moc dobre, ze pricina toho vseho je u me v hlave. Je to mou povahou, mym zpusobem zivota. Hodne z toho jak ale dnes ziju, to uz muze byt a jiste take je i dusledek toho, ze jsem pil. Nemuzu vsechno hazet na to, jaky jsem. Jsem si vedom toho, ze alkohol hodne ovlivnil moje chovani a jednani v mnoha zivotnich situacich a obdobich. Ne snad ani nejak razantne, drsne, akcne. Ale pomalu, potichu, z povzdali. Kdybych tolik nepil, mesice a mesice, mohl jsem smyslet o ruznych vecich jinak. Mohl jsem leccos videt jinak, mohl jsem citit jinak, jednat jinak, mohl jsem byt jinde. Kazdopadne, urcite bych byl zdravejsi. Alkohol v mem pripade zabijel nudu, zabijel cas, ktery jsem neumel jinak smysluplne vyuzit. Leta jsem v tom smysl videl, ale to uz je pry.

Jak je to se mnou dneska? A mel bych tenhle sakra dlouhy prispevek uz nejak ukoncit... Dneska to je 61 dni co nepiju. Vubec, ani kapka. Neni to prvni pokus, ja vim. Proc jsem se k tomu rozhodl? Popravde, je to o tom zdravi. Bojim se, bojim se cim dal vic. Mam se i pres vsechno docela rad a nechci se uz dal poskozovat, nicit. A taky myslim a verim tomu, ze to telo to pociti nejen fyzicky. Pociti to hlavne duse. Mozek ozije, smysly se ocisti, zostri. Je to fajn pocit. A taky jsem dnes uz o 1 den prekonal sve nejdelsi obdobi ne-piti. Jsem na to sam. Nekteri kamaradi to vedi a chvali me, ale je to jen na me a v me hlave. Neni to lehke, porad mam chut, ale jde to. Zacal jsem v pulce listopadu a prezil vanoce, silvestr, nejake ty narozneniny. Byl jsem nekolikrat v hospode. Davam si tam caj nebo limonadu. Jde to. Neni to lehke, ale jde to. Nevim jak dlouho to jeste vydrzim, ale zatim nemam v planu to prerusit. Dosel jsem uz docela daleko (nejdal co jsem kdy dosel) a byla by skoda to ted zahodit. Mam to mozna "lehci" v tom, ze u me tim spousteccem neni primarne ta tezka narazova stresova situace. U me to je ta nuda v zivote, prazdnota. Takze to, ze me zitra nekdo nekde hrozne nastve nebo mne nevyjde nejaka prace, to to u me znovu neodpali. Ale ta prazdnota, dlouhodobá prazdnota v zivote.... A s tim musim neco udelat. A tak jsem si zalozil profil na seznamce, budu se snazit chodit vic mezi lidi, druzit se, nebyt sam. Horsí to pro me ted je v tom, ze jsem momentalne bez te prace a praci hledam, ale ani to neni duvod se ted napit. Mozna jsem jen o trochu vic dospeljsi nez pred par lety :)

No, nějakou hlavu a patu to snad ma... Vsem drzim palce, drzte je i vy mne :) Diky

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil zdenek - 18/01/2016 23:51

---

Ahoj.te.Patrim do rodiny.Zavislych.Volam sa Zdeno a som alkoholik.Potrebujem niekoho aspon cez web na vzajomnu pomoc.Sa podrzat.Zavolat si v krize cravingu.Toto pochopia len zavisli alebo psychiater. Nikto viac.Bol som na lieceni v Pezinku .Nepomohlo .Pijem o samote.Kvartalne.Mam problem aj v praci.Nenavidim alkohol!No je to moja droga.Rozmyslam o samodestrukcii.Je to kolotoc pitie-vycitky-abstinencia-pitie-vycitky.....pomoooooc.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Petr - 19/01/2016 08:16

---

Ahoj Zdenku.

Problém máme asi stejný, co jsi ve zkratce popsal dobře znám. I já jsem objevil tento web teprve včera a zatím jsem věnoval hodně času jeho pročítání a vidím tu hodně informací, některé motivační, jiné třeba jen zajímavé. Doporučuji ti udělat to samé - číst v první řadě co už bylo napsáno, je toho hodně. Pokud budeš potřebovat s někým pokecat online, napiš, nějakou formu určitě najdeme...

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Stopka - 19/01/2016 08:26

---

Zdenku vítěj,

píšeš , že jsi byl i v léčebně, pak po léčebně je i doléčování?

Myslím jako další sezení, AA a podobně.

To byl tvůj první pobyt v léčebně?

Nevzdáváš to , jinak by jsi sem nepsal,že? Štve tě to, to je dobře. Nerezignuješ, ale...

Začínají v práci problémy a začíná to postupovat. Co jsi si vzal , jaké rady třeba i z té léčebny, které začneš praktikovat? Je na čase s tím něco doopravdy dělat, sám to cítíš.

Tak s čím začneš?

Léčebna Ti nesesla, třeba to nevyšlo hned, nebo třeba potřebuješ , jiný postup, každý je individuální.

Uvádíš, že cítíš potřebu, když přijde bažení o tom mluvit, nedusit to v sobě. Takže hledat spouštěče.

Piš, není problém o tom otevřeně to zde probrat.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil zdenek - 19/01/2016 23:51

---

Ďakujem za zaujem.Dokoncim moj pribeh.Abstinovao som cca 6 tyzdnov.Uz je dobre,to dam.Som si myslel.A zrazu BUM!Recidiva ako hrom.Pil som od piatku vecera do utorka rana.Non stop.Nevedel som prestat.Sialenstvo.V pondelok do prace?Som nevladal ist.Uz pracujem,preslo mi to.No mam vycitky,nepokoj v dusi.Uzkost,depresiu,sebalutost.Psychozy.Riesenie?Pozrel som sa do zrkadla.A otvoril 13 komnatu.A pochopil...Nesmejte sa mi prosim.Bol som tyrany zenou.psychicky.Mam bolavu dusu,preto neviem abstinovat dlhsie.Prec?Prec som neutiekol.Neviem.Asi Stokholmsky syndrom.Liecenie?podpisal som reverz po 1 mesiaci lebo som dostal virozu kasel,mal som potrebu ist prec.Bolo to moje prve liecenie.Teraz sa liecim ambulantne.Citim sa strasne osamely,tuzim po vzťahu so zenou.Velmi.PRETO chcem byt zdravy, abstinent.Tuzim po rodine.Ozajstnej.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Stopka - 20/01/2016 07:40

---

Zdenku,

sama znám ze svého okolí dva takové vztahy. V jednom citové týrání a v druhém, no to bylo ...pořád na něj řvala, hlasitě na zahradě, šikana, veřejně ponižování, každý to slyšel a věděl...co myslíš, jak to skončilo? Rozvodem a to v obou případech a to nebyl ani jeden z chlapů žádná nicka. Jeden podnikatel a druhý profi voják, co dodat. Co vím tak oba mají v současnosti nové a bezva vztahy. Jejich manželky jsou, ale zatím bez partnerů, se ani nedívím.... Takže nejseš ojedinelý případ a je potřeba jít dále. Máš léčení ambulantně, tak z toho začni těžit. Co AA?

Teda vlítl si do toho opět fest, alkoholickéj tah, to znám z minula taky.... Já chlastala denně, z kvartálu jsem se k tomu dopracovala hravě...

Suchá domácnost, to asi máš, že? Vyhýbej se prozatím akcím, kde se pije, ale to jsou spíše praktické rady a ty psychické spouštěče, ty máme každý jiný. To musíš najít sám, nebo s pomocí odborníka. Drž se!

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil zdenek - 23/01/2016 17:37

---

Pre Stopku. Potrebujem radu.Odkedy mam recidivu,stale pijem.Chodim do prace,ale!pijem.V Utorok mam termin u psychiatricky,jej verim.MUSIM zastavit tah.Psychicky som upne zdevastovany.NIKDY nesmiem ani kvapku alkoholu.Mam zavisly mozog,chemia je v haji.Moja otazka/dotaz/ : ma zmysel AA?neveril som tomu.pomaha to?Chodim psychiatricke,beriem lieky,...Mam skusit AA? Uz chapem lvetu Bartosovu.Nebohu.Alkohol ma drzi pod krkom a nechce pustit....

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil zdenek - 23/01/2016 18:05

---

Aj teraz mam alkohol v krvi.Nie som ani opity,ani triezvy.Osobny debakel.Cesta do pekla.V hlave chaos a smutok.Droga mi berie to najcenejsie: ludsku dusu.Prehravam bitku,no vojnu chcem vyhrat.Moj posledny pokus.Bud alebo.Aj teraz pijem pivo...musim.No spustil som v sebe pud

sebazachovy.Musim!!!!!!abstinovat.alebo zomriet.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Ladislav - 23/01/2016 19:13

---

Ahoj Zdenku,

Jsem Láďa, také abstinující alkoholik. Čtu zde tvé pocity, rád bych pomohl, ale je to těžké. Rozumím tomu, že se ti rozjela recidiva. Myslím, že nejrychlejším řešením by bylo vyhledat okamžitou pomoc ve zdravotnickém zařízení i klidně teď pod vlivem a v ambulanci popravdě říci, že máš recidivu a popsat celý problém. Oni už budou vědět jak dál postupovat, neodsoudí tě, neboj. Dále myslím, že bys měl nastoupit znovu léčbu a prodělat jí celou. Nemusí to být tam, kde jsi byl, vyhledat na internetu a vybrat jinou, ale obvolat jich více, podle toho kde jsou schopni tě vzít co nejrychleji. Mezi tím nástupem chodit do AA a ambulance AT.

- samozřejmě vyhýbat se restauracím a vyčistit od alkoholu domácnost

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Stopka - 23/01/2016 19:35

---

Zdenku,

souhlasím s názorem a radama od Ladislava.

Hraješ i o čas, konej co nejrychleji. Zatím ještě cítíš, že s tím něco chceš udělat, zatím nechceš rezignovat, musíš to chtít zlomit a konat.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Ja - 23/01/2016 19:55

---

Zdeno, píšeš:

...Abstinoval som cca 6 týždňov. Už je dobre, to dám. Som si myslel. A zrazu BUM! Recidíva ako hrom. Pil som...

...Liečenie? podpísal som reverz po 1 mesiaci, lebo som dostal virózu, kašeľ, mal som potrebu ísť preč. Bolo to moje prvé liečenie. Teraz sa liečm ambulantne. Cítim sa strašne osamelý, túžim po...

Zdeno,

spoločenstvo anonymných alkoholikov Ťa ochotne príjme. Ak si poriadne vyčistíš uši - mnoho sa tam dopočuješ! Ak skutočne túžiš vytriezvieť a usporiadať si chaos v hlave, návod: "ako na to?" nájdeš v Modrej knihe/Big book a vo výpovediach členov AA.

Kompletnú liečbu Ti môžem iba odporúčať, "rozhodnúť sa už musíš sám. A vytriezvieť tiež!"... :blush:

---

"Prajem Ti iba zdar a úspech!" :)

(Tvoja viróza je alkoholizmus!)... :silly:  
(...Prekašli ju do triezva!) B)

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil zdenek - 23/01/2016 21:14

---

Ladislav, Stopka aj Ja.Ď. za podporu. Potrebujem to ako sol/ nad zlato/ Citim, ze som na hrane. Alkohol ma likviduje. Doslovne. Preto to dovolim? Som ZAVISLY. Choroba. Co dalej? Liecba jedine. Komplexna. Zatial to ustojim, zatial. Na lieceni som zazil naozaj inteligentnych ludi aj slabomyselných. Vsetci zavisli. detto. Moj problem? Asi psychicky. Spusta mi recidivy. Pisem len o sebe, nie som narcis, len mam velky problem. Moja spoved. Do kostola nechodim, tak sa spovedam tu. Uf, nechcem nudit - rano idem do prace. -pracujem v obchode. Dopijam pivo, nie som opity, no taky nie OK. Je posledne ..to pivo. Inac by som pil dalej... Poznam sa. Dam si sprchu a do postielky. A rano arbeiten.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil zdenek - 12/02/2016 05:28

---

Ahojte. Uz nepijem osamote, nepijem vobec. Od 27.1. som na protialkoholickom lieceni. Zavolal som tam, a na druhy den hned nastupil. Bol som v hroznom stave... Alkohol je DROGA. Nic viac, nic menej. Je tu prisny rezim, vyraz nemocnica sem nepatri. Skor napravne zariadenie pre zavislych alkoholikov a drogovy zavislych a gamblerov. Aspon, ze mozeme po istom case pouzivat mobil v case volna. Teraz som uz na B oddeleni. Musel som nastupit na liecbu. Alkohol ma drzal pevne pod krkom a nicil ma. Choroba alkoholizmus sa vyliecit neda, da sa len uspat. Moj ciel je byt abstinujuci alkoholik. Vsak alkohol k stastiu cloveka netreba. No hold... stalo sa- podlahli sme ...my spoluzavislaci. P.S. drzim palce vsetkym s podobnym osudom, dame to! Lebo chceme.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Ja - 12/02/2016 06:35

---

zdenek napsal:

Ahojte. Uz nepijem osamote, nepijem vobec. Od 27.1.

...my spoluzavislaci.

P.S. drzim palce vsetkym s podobnym osudom, dame to!

..."Lebo chceme!"

"Kto chce a túži - ten aj môže!" B)

(Pomôž si cloveče - aj ja Ti pomôžem! /s. Boh/) :p

---

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Stopka - 12/02/2016 08:22

---

Zdenku,

to je dobrá zpráva, už jsem si myslela, že se neozveš, že...a Ty zatím zkoušíš léčbu a nepiješ, to je dobře.

Vyjádřuji podporu a drž se! ...a přesně tak, vyléčit to definitivně nejde, pouze uspat.

=====

## Re: zdenek

Vložil Ladislav - 12/02/2016 18:24

---

Přeji úspěšné zvládnutí léčby, dobrá volba. Přeci jen, když je člověk mimo domov a v chráněném prostředí navíc, zamysli se nad svým doposavadním životem.

Abstinenci zdar :) Ladislav

=====

## Re: zdenek

Vložil Dee - 12/02/2016 18:27

---

Souhlas.....má to smysl.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Hana - 18/02/2016 13:11

---

Tvůj vzkaz mne po dlouhé době "donutil" se sem přihlásit. Důvod tak dlouhé nepřítomnosti, lehko hádat, nalhávání si, že já přeci nemám problém, že já sem nepatřím, že není důvod s tím končit... další smutné období, kterému předcházely naděje jak už vím kudy dál... nevěděla jsem a nevím stále. Tvůj příspěvek mě dost oslovil, upřímně myslím si, že to co si dokázal, na to já nemám - nepít tak dlouho. Ani já se neopíjím do bezvědomí a i já se tvrdého ani nedotknu, nesnáším to. Víno mne zas neuspokojuje v tom směru, že ho nemůžu pít tolik jako pivo. Takže já jsem vyloženě jen pivař. Ale. Ale pivař, který je při svých 58 kg schopen za večer vypít 6 piv! Podobně jako Ty i já piju doma. Prostě za prvé se nemusím nikomu omlouvat, že piju a že si dám další. A za druhé mám tam svůj klid, své myšlenky. Také nemám moc přátel, ale i tak se najdou ti, kteří to se mnou myslí dobře a chtějí mi pomoci, nabídnout jiné aktivity apod. Jenže já ve směs odmítám. Zajdu na chvíli na kafe ze zdvořilosti a pak rychle domů do toho "svého světa". Poslední tři týdny si píšu kolik jsem toho vypila - obvykle tři piva ve všední den, občas se to ale zvrhne a já běžím do večerky ještě pro dvě další. To poslední většinou z půlky vylévám. Ale prostě nevím, po těch třech sem tak uklidněná a ono to zní blbě, ale nechci aby to skončilo. A tak jdu pro další, aspoň ještě chvíli se cítit líp. O víkendech pak s přítelem pátek, sobota pět piv normální stav. Jsem už z

toho unavená často, jenže prostě nevím. Když si řeknu, že si to pivo nekoupím, jsem pak nervozní co budu doma sama dělat. Na začátku roku jsem pár dní vydržela u puzzlí, ale prostě po pár dnech si řeknu - zvládla jsem to, problém nemám, tak si můžu pro pivo... Já nevím, fyzicky ho nepotřebuju, nějaký obasťáky a tak zatím nic. Jenže ta psychická závislost, ten zvyk, ta touha ulevit si. Nevím v jakém stádiu jsem, ale už mě to psychicky ničí. Prohloubily se u mě už dřívější problémy, úzkosti, panická porucha. Jenže, podobně jako Ty, i já piju z nudy. Z nudy, kterou nechci vyplnit sportem nebo čímkoli jiným, našla jsem si pivo. Hrozně moc to chci ukončit, najít správné hodnoty v životě, jenže problém je, že asi ještě nechci dost. Říkám si vždyť chodím do práce, funguju, tak o co go... tatí si také dává večer tři piva, bratr čtyři, tak nejsem výjimka. Jenže jsou to jen lži. U mě je problém v tom, že já to nepiju proto, že mi to chutná, ale pro ten stav potom. Že se zklidním. A co že to všechno spustilo ptal ses? Nerozhodnost. Našla jsem si přítele, s kterým si nerozumíme. Jenže neumím odejít. On dost pije, alkoholik ale není, spíš dost společenský. Já pila od patnácti, ale s ním se pivo stalo jedinou možností, jak se vedle něj cítit dobře. To nebudu dál rozebírat, nepatří to sem. Nu a porozumění, které jsem u něj nenašla, hledala jsem jinde. Nepodvádím!! Jen potřebuju taky někoho, s kým můžu mluvit, kdo se o mě a mé potřeby zajímá. Byla jsem z toho v jednom kole, chvíli tady, chvíli tam. Přitažlivost u jednoho nebo porozumění u druhého... přišla únava z tohoto života a neschopnosti rozhodnout se a dát si ho do normálu, přišly výčitky (byť jsem nepodváděla, ale vysávalo mě to, že dávám naději na dvou místech), lítost, vztek, beznaděj a nakonec distancování se. A ve všech těchhle stádiích mi to pivo pomáhalo. Prostě přes den splnit co je třeba a večer se oddychnout u piva. Ani se nekoukám na televizi, jen se zavřu v koupelně a piju a kouřím. Pak jdu spát, pokud neběžím pro další. Druhý den výčitky navíc i z dalšího selhání, že jsem zas pila, do toho záchvatu paniky, opět neschopnost vyřešit si život... a to je můj každodenní kolotoč. Napadá mě tolik věcí, jak to vyřešit, ale nevím, prostě jsem se zasekla na místě a nemůžu nebo nechci jít dál, řešit to. Za dva týdny jdu k nové psychiatrice, jestli pomůže nevím. Ale občas jsou dny, kdy už jsem na zhroucení, těžko to popsat, prostě směsice špatného života, alkoholu a psychické lability... Asi začnu brát nějaké prášky. Jenže bojím se, jestli vydržím nepít. Navíc všichni kolem mě pijou, byť jen společensky. Neumím na ně koukat a pít vodu. Asi. Nijak zvlášť jsem to nikdy nezkoušela. Mám prostě ráda ten pocit po pár pivech, že je člověk v klidu, uvolněně mluví atd (opět jako ty - jsem řekla bych introvertní melancholik). Toť asi tak nějak vše, abych Ti oplatila Tvůj příběh. Zkrátka už moc dlouho stojím na místě a kdykoliv mi někdo dá stimul k tomu to změnit, jen mě to vyděsí a stáhnou se ještě víc. Vím, že potřebuji změnu, v hlavě mám mnoho scénářů svého nového života, jednou, až se toho nabažím... jenže kdy to bude? Kdy mi přestane vyhovovat ta klec vlastní omezenosti, strachu a nedostatku odhodlání? Jsem moc komplikovaný člověk, moc citlivý, moc empatický a moc nerozhodný. Špatná kombinace pro šťastný život. A díky pivu na to aspoň na chvíli zapomenu a můžu si nalhávat, že zítra začnu jinak... Hodně sil všem!!!!

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Hana - 18/02/2016 13:31

---

Jen ještě poznámka: opět stejně jako Ty si uvědomuji, jak moc to tělu škodí. Jak to škodí psychice to pociťuji prakticky denně. A o to víc se utápím ve výčitkách - že tolik lidí na světě trpí, aniž by si za to mohli, a já se utápím ve svém zmaru a dobrovolně mrhám tím, co jsem dostala do vínku. Prostě všechno hrozně moc řeším. Vyčítám si snad úplně všechno. Celý svět se pro mě stalo jednou velkou povinností. A jen večer to pivo relaxem. Vím, že bez něj bych možná vše viděla lépe, s nadhledem, snad i ten život by se časem vyřešil. Jenže vzdát se ho, to je ten problém. Nu už asi vážně není co víc říct. Děkuji za vyslechnutí!

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Joseph - 20/02/2016 20:40

---

Napisi jen tolik Hano vezmi si příklad ze Zdena a skoncuji s tím taktez, nebot to opravdu nikam nepovede a nevede jak sama vis. Nekdy je tezsí se rozhodnout pro to co je pozdeji lehke. I kdyz kdo vi? ale v kazdem pripade je to zdravejsi pro mozek i telo.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil pert - 21/02/2016 09:02

---

Taky sem vsecko dřív řešil jak pako a motal se v kruhu. Úplně zbytečně. Pomohla terapeutka a přestat pít. Měl jsem už dost silné abstáky, padl na hubu. Tak to dál prostě nešlo. Několikrát sem přestával pít než se to v té hlavě rozleželo. Prvních pár měsíců bylo krutých, nevěděl jsem kam se vrazit. Chytaly mě záchvaty mánie-práce, abych pořád nemyslel na chlast. Nebylo to hned, ale došlo ke změnám, v myšlení, přístupu k životu, našel sem co mně uspokojuje, smíření a vyrovnání se svým údělem-životem. A je mně teď už dlouho fajn. Pokud člověk nechce a drží se svého lahváče tak ho to časem stáhne na dno. A jak člověk neví co s tím, tak je tady psycholog. Najít takového-takovou, která vyslechne, rozebere situaci, kdy sezení trvá aspoň hodinu, dvě. Sezení doma a myšlenky o blbostech ničemu nepomůžou, nevyřeší. Nakonec člověk zestárne, bude si dál popíjet tu svou dávečku nebo se dávky zvýší a stane se z něj totalalkoholik a nakonec se bude utápět v sebelítosti, že dřív nic nepodnikl, měl strach, nevyčerpal všechny možnosti a už bude jen vyhlížet tu zubatou...

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Hana - 09/03/2016 09:30

---

Ahoj všem, koukám, že naše diskuze stagnuje :- ( Přesto bych ráda napsala něco víc. Četla jsem vaše poslední příspěvky a došlo mi, že k tomu dnu už nemám daleko. Za dobu mého posledního komentáře jsem si našla nový byt u slušných lidí, kde naštěstí nemohu kouřit a doufám, že změnou prostředí i vydržím nepít. Nová psychiatricka se mnou hodinu probírala mé obtíže. Závěr - musíme zjistit, zda mám úzkostné stavy z konzumace alkoholu nebo naopak alkoholem zaháním úzkosti. Zkrátka co je primární problém. Nebylo lehké slyšet to co tušíte, že tam asi problém s pitím bude tak jako tak, v nějaké míře. Dostala jsem nějaké prášky, lehká antidepresiva. Až dnes sem na internetu zjistila, že také omezují chuť na alkohol. Na kontrolu jdu za dva týdny. Do té doby nesmím pít a mám brát ty prášky. Je to šílené depresivní období. Víte co, najednou máte přijít o něco, co ve vašem životě bylo roky. A poslední roky to bylo vaší berličkou a jediným společníkem. Představa nepít třeba půl roku? Takhle jsem to nechtěla. Já chtěla omezit pití doma, ale o víkendech jsem si dát chtěla. Jenže na ty prášky nemůžu. Navíc po práscích nemohu spát, je mi zle, nálada se mi mění. Prý to trvá týden, než se to ustálí. Hrozně mě to nervuje, jsem unavená, nevyspalá, mám strach ze stěhování, z dalšího svého selhání, chybí mi můj zvyk a stimul, už teď mi chybí mé víkendy v hospodě... ale víte co, aspoň něco dělám. Tak dlouho jsem stála na místě, že bylo třeba něco změnit. Dala jsem na své instinkty a rady odborníků. Co bude dál nevím. Rozhodně to nebude lehké... Díky všem kdo by chtěl reagovat!

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Stopka - 09/03/2016 09:50

---

Hani,

nejseš v tom sama, já měla poslední dobou šílené bažení, vím co to spustilo, ustála jsem to, ale lekla jsem, že i po takové době to může přijít najednou v takové síle.

Připadala jsem si jako nenormální, protože jsme v duchu pořád mluvila sama se sebou, že to takhle nechci. Četla jsem si i zde i pozpátku po x-té staré příspěvky...přehodnocovala svůj postoj a pomohlo to. Psát se mi o tom sem nechtělo, ale když jsi se otevřela, tak já na oplátku taky)))

Drž se.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Hana - 10/03/2016 09:38

---

Stopko, tohle znám, člověk přesvědčuje sám sebe, říká si proč si nedát jen drobet, vždyť málo kdo je vážně abstinent, drobet neuškodí, uleví se mi. Druhá část tebe ale říká, že to za to nestojí, že ti to nedá nic, než jen výčitky a znovu problémy. Víím, o čem mluvíš. Já zatím poslouchala to prvé já. A je sakra těžké neposlechnout ho znovu. Lidi, co vám nejvíc pomohlo v tom přesvědčení, že už dost. Nemyslím to rozumové, které chápe závažnost problému. Myslím vážně tu poslední kapku, která vás donutila jednat...to vnitřní přesvědčení...

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Petr - 10/03/2016 18:32

---

Jasná otázka, horší je to s odpovědí. V mém případě to nebyla žádná konkrétní událost - prostě ta nechuť k tomuto způsobu života rostla a zrála a jednou jsem se z kocoviny vyhrabal s jasným přesvědčením, že jediná šance je nepít vůbec. Od té doby jsem ujel x-krát, ale už jsem se z toho vždycky snažil vyvodit závěry a přijít na příčiny. Takže můj pohled a přístup se postupně měnil a dnes už se to daří... Jak to po sobě čtu, zní to jak z nějaké brožury, ale ono to tak nějak prostě bylo :)

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil pert - 11/03/2016 10:33

---

Tak vypadá to jako z brožury, i to co píšu já a je to vlastně podobné a už jsme o tom psali, takže stačí si pročitat starší vlákna a příspěvky. O některých věcech se mně ani psát nechce, rozdělil sem si to na papír- co a jak vlastně dál chci, co mně tíží- trápí a z čeho mám radost a ty nepříjemné- špatné věci sem jaksí odsunul do pozadí. Změny nešly hned, je to několikaletý vývoj, prošel sem si různé období- stavy, abych třeba nemyslel na chlast tak sem měl záchvaty mánie- práce co zdraví dalo, anebo kdy sem taky promlouval sám k sobě jako Stopka, někdy i nahlas, taková autosegesce neuškodí :)

---

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Petr - 12/03/2016 17:53

---

Teprve teď mi došla ta správná definice - ten zlom nastane ve chvíli, kdy člověk přestane hledat cestu, jak zvládnout pití a zkoordinovat ho s životem, ale když začne hledat cestu, jak nepít.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Hana - 17/03/2016 14:36

---

Petře, tak to byla krátká, ale trefná definice. Když jsem se nad tím zamyslela naprosto to vystihuje. Od mých patnácti let tu alkohol byl jako stimul zábavy a od 25 pak už jako lék na vše. A vždycky jsem si to obhájila sama před sebou, i když jsem v podvědomí věděla, že je to špatně. Byl na mé životní cestě až moc dlouho, patřil do mého života, celé ty roky. Teď se už desátý den snažím žít jinak, ale je to těžké. Fyzické příznaky nemám žádné, ale prostě ta chuť hodit vše za hlavu a zase si na chvíli ulevit. Prášky ještě nezabírají, a tak jsem nervozní a stále tak nějak čekám co přijde horšího. A od tohoto mi zkrátka alkohol vždy večer pomohl. Neumím to popsat co mi vlastně chybí, ale vím, že pivo by mi to dalo. Učím se vše znovu, resp. vše jinak - bez alkoholu. Nejde to snadno, s přáteli do hospody, po únavném dni nepříjde stimul, blíží se májka a já se nebudu bavit s ostatními, ne tak jako dřív. Prostě celý můj život se otočil o 180 stupňů, je to složité období. Takže vím, že je to propojené, ale nechybí mi ani tak alkohol, jako ten život, který jsem s ním měla. A který mě ale zároveň i ničil. Nebylo to opravdové. Ale v dané chvíli to bylo snažší než je tohle odříkání si. Nevím, zda mě chápete, neumím to přesně popsat co zažívám. Ale chvílemi mám ze sebe lepší pocit, i chuť do života, těším se na procházku apod., jsou to vždy jen záblesky naděje, ale snad se to časem zlepší. Do dneška jsem to brala jen tak, že беру prášky a to je pro mě nějaké meziobdobí, abych si od alkoholu odpočila. A pak začnu znovu, ale už jen ve společnosti, ne doma, ale že tam ten alkohol bude pořád. Dnes vidím, že nejlepší by bylo brát tohle období jako nový začátek a ne trýznivé odříkání, které je potřeba, než budu moct začít znovu pít...

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil zdenek - 05/04/2016 08:11

---

Je mi to luto,čo musim napisat.Prehravam.Zase pijem...už mesiac v kuse.Neviem prestat.Cely sa trasiem...Organizmus už nevladze...no mozog potrebuje drogu.Chodim psychiatricke, pre lieky a pomoc.Odišiel som z PAL z Pezinka na reverz.Som ako posadnutý.Neviem abstinovat dlhšie ako mesiac a pol. však prognoza na vyliečenie /na uspatie choroby/zo zavislosti na alkohole je cca 30%.Som na križovatke.Chcem žit plnohodnotny život,nie sa potacat v kolotoči chlastu.Da sa mi ešte pomoct?Neviem.Začimam byt zufaly,je to moj osobny debakel.Rozmyšlam aj nad sebevraždou.Tie uzkosti su strašne niečo....Jednoducho som zavisly na alkohole ako I. Bartošova,aj psychiku mam taku..detto. No nechcem tak skončit...žijeme len raz!Teraz potrebujem detox a zastavit tah.Zajtra rano pojdem na kliniku drogovych zalezitosti,tu v BA.Musim niečo urobit.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Ja - 05/04/2016 08:32

---

Zdeno, píšeš:

Je mi to líto,čo musím napísať.

Prehrávam. Zase pijem...už mesiac v kuse. Nevieť prestať. Celý sa trasiem...Organizmus už nevládze...no mozog potrebuje drogu. Chodím k psychiatricke, pre lieky a ..."Odišiel som z PAL - z Pezinka, na reverz. Som ako posadnutý."

..."Musím niečo urobiť."

Zdeno,

"UROB!!!" (a, "čím skôr - tým lepšie(!)"...) B)

:)

---

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Leah - 05/04/2016 09:23

---

Zdeno,už jsi vydržel měsíc a půl,tak začni znovu. Den po dni, 24 hodin a ještě jednou, a znovu a znovu. Piš sem,jak pokračujes. Každý jeden den, kdy se nenapijes ,má cenu. Držím palce.

---

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Včelař - 05/04/2016 17:15

---

Zdenku,

tak jsi se propil tam, kde jsem byl i já loni v srpnu. Do světa nenávisť k sobě samému a pocitu beznaděje. Máš dvě možnosti. Buď se upít, nebo nepít. Zní to jednoduše vid? Uvědom si, že tam kde jsi si se dostal jenom díky chlastu. Nikdo jinej za to nemůže. Ty a chlast. Myslím, že je čas začít ten chlast nenávidět. Pak bude snadné přestat. Když nepřestaneš, existuje možnost, že se propiješ do situace, kdy ti daj jen 1% šancí. To je pak panečku výzva. To pak teprv dostaneš ten správněj strach, že se dostaví to, za čím celkem směle kráčíš - SMRT. A uvidíš, že to půjde samo přestat. Ale pak už může bejt pozdě.

Přeji Ti, abys pochopil jak je to jednoduché. Nepíšu Ti jen tak nějaké kecy. Píši Ti z vlastní zkušenosti. Jen ty procenta mi nikdo neodhadoval.

---

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Joseph - 05/04/2016 18:38

---

Ano jak napsal Vcelar, musis a nebo pro zacatek snaz, se alkohol nenavidet nebot jinak ... To asi vis. Bez alkoholu je opravdu lepe a sam to urcite taktez vis, Je to jen a jen na tobe. VRAT SE !!! na co cekas

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Včelař - 05/04/2016 19:15

---

Joseph, ta nenávist musí vycházet z holýho přesvědčení. Snažení je málo. Všichni jsme se snažili nepít a všichni jsme pili. Proto v léčebnách říkají, že musíš chtít sám přestat pít. Když se budeš přesvědčovat a snažit se nepít je to podle mě málo. Musíš být o tom přesvědčenější a následně tak žít. Vím, že jsem tady s nějakýma třema měsícema abstinence amatér, ale já to poprvé v životě tak cítím. Chlast nenávídím. A život si začínám užívat a čím víc si střízlivého života užívám, tím víc ten chlast nenávídím. Střízlivost se stala mým stylem života. Ale zároveň si uvědomuji, že nikdy nikdo do mě ten chlast násilím nelil. Byl jsem to já, kdo kur... život sobě a všem kolem dokola.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil zdenek - 05/04/2016 19:34

---

Alkohol je droga.hnusna odporna..Zoberie človeku dušu.Teraz to viem....No ten pocit euforie,z chlastu,že?Falošny pocit...Musim absolvovat detox a potom..totalna abstinencia u mňa.Ani kvapku neexistuje vypit.Jednoducho som ZAVISLY. A bodka.tečka.Chcem pozorovat hviezdy..život je fajn.triezvy

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Ladislav - 06/04/2016 22:40

---

Zdeňku,

popiš nám trochu více ... jak dlouho jsi abstinoval, kdy nastala recidiva, kolik toho piješ .. atd.

je dobře, že jsi se rozhodl to řešit

Ladislav, abstinující alkoholik

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil zdenek - 07/04/2016 06:54

---

Lad'o.Čital som tvoju histori'u.Si moj vzor.Dokazal si porazit zavislost.Aj ja chcem.Som hladinkar,ak mi

klesne v krvi hladina alkoholu...začnem mat uzkosti a trasiem sa.Tak pijem.A stale dokola...kolotoč.Dokazal som abstinovat max. 1 a pol mesiaca.Ten craving u mňa je extremne silny.Dam si len jedno!pivo a som v prdely.Potom musim pit až do devastacie organizmu.Apropo...fakt si stretol Pepu Formanka?Čital som jeho knihu- usmevy smutnych mužov.My alkoholici sme na jednej lodi.Nikto nam nerozumie...No pritom je to vážna diagnoza.Smrtelna.

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Ja - 07/04/2016 09:46

---

zdenek napsal:

Alkohol je droga.hnusna odporna..Zoberie človeku dušu.Teraz to viem....No ten pocit euforie,z chlastu,že?Falošny pocit...Musim absolvovat detox a potom..totalna abstinencia u mňa.Ani kvapku neexistuje vypit.Jednoducho som ZAVISLY. A bodka.tečka.Chcem pozorovat hviezdy..život je fajn.triezvy

Zdeno,

prestaň už lietat' v ilúziach, eufóriu Ti dá aj triezvy život, chce TO iba zmeniť vhl'ad -> na uhol \*triezveho nazerania\* do života. B)

"Pečené holuby nedokážu lietat'!" (...ani do úst!):p

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil zdenek - 07/04/2016 12:08

---

Ja....nahodou pečene holuby su gurmanska špecialita.Neboj,žijem v realite.Len prežívam momentalne aj mentalne svoj Matrix.Ak si alkoholik,pochopiš ma.Dnes už nepijem ,osvietilo ma konečne.Regenerujem sa ....Budem OK.No NIKDY!!!!nemožem vypit ani kvapku alkoholu.Inač.....prehrám .uf...som vyčerpany

=====

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil Ja - 07/04/2016 12:46

---

zdenek napsal:

Ja... Neboj,žijem v realite.Len prežívam momentalne aj mentalne svoj Matrix.Ak si alkoholik,pochopiš ma.Dnes už nepijem,osvietilo ma...

Zdeno,

práve preto, že \*som triezvejúci alkoholik\*, viem, že najtvorivejšie do svojho Matrixu dokážeš aktívne vstupovať práve teraz -> len Ty sám. Svojím vytrvalým korigovaním a úpravou si prevychováš vlastné ego/ja závisláka na triezvejúce.

"Prajem Ti len zdar a úspech!":)  
(Impulzy ochoty a snahy si už aktivuj v sebe sám!) :blush:

Re: Alkohol jako

berli  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\tilde{A}c\tilde{A}c\hat{\epsilon}s\tilde{A}-\tilde{A}... \hat{A}^{3/4}\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}$  ka (aneb  
pit  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\hat{\epsilon} \tilde{A}c\hat{a}, -\hat{a}, \tilde{c}\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}$ - o samot  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}$   
Vložil Ja - 10/04/2016 13:18

Zdeno, p  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\hat{\epsilon}$   
 $\tilde{A}c\hat{a}, -\hat{a}, \tilde{c}\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}-\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\tilde{A}c\tilde{A}c\hat{\epsilon}s\tilde{A}-\tilde{A}, \hat{A}; \tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}; \tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}$   
 $\tilde{A}f\tilde{A}c\tilde{A}c\hat{\epsilon}s\tilde{A}-\tilde{A}, \hat{A}; \tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A};$   
Je mi to  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\tilde{A}c\tilde{A}c\hat{\epsilon}s\tilde{A}-\tilde{A}... \hat{A}^{3/4}\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}^{3/4}\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\hat{\epsilon}$   
 $\tilde{A}c\hat{a}, -\hat{a}, \tilde{c}\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}^{\circ}to, \tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\tilde{A}c\tilde{A}c\hat{\epsilon}s\tilde{A}-\tilde{A}... \hat{A}^{3/4}\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}$  o  
mus  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\hat{\epsilon} \tilde{A}c\hat{a}, -\hat{a}, \tilde{c}\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}$ -m nap  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\hat{\epsilon}$   
 $\tilde{A}c\hat{a}, -\hat{a}, \tilde{c}\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}$ -sa  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\tilde{A}c\tilde{A}c\hat{\epsilon}s\tilde{A}-\tilde{A}, \hat{A}; \tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}\$.$   
Prehr  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\hat{\epsilon} \tilde{A}c\hat{a}, -\hat{a}, \tilde{c}\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}$ vam. Zase  
pijem...u  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\tilde{A}c\tilde{A}c\hat{\epsilon}s\tilde{A}-\tilde{A}, \hat{A}; \tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}^{3/4}$  mesiac v kuse. Nevie  
presta  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\tilde{A}c\tilde{A}c\hat{\epsilon}s\tilde{A}-\tilde{A}, \hat{A}; \tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}\$.$  Cel  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\hat{\epsilon}$   
 $\tilde{A}c\hat{a}, -\hat{a}, \tilde{c}\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}^{1/2}$  sa trasiem...Organizmus  
u  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\tilde{A}c\tilde{A}c\hat{\epsilon}s\tilde{A}-\tilde{A}, \hat{A}; \tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}^{3/4}$  nevi  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\hat{\epsilon}$   
 $\tilde{A}c\hat{a}, -\hat{a}, \tilde{c}\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}$ dze...no mozog potrebuje drogu. Chod  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\hat{\epsilon}$   
 $\tilde{A}c\hat{a}, -\hat{a}, \tilde{c}\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}$ -m k  
psychiatri  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\tilde{A}c\tilde{A}c\hat{\epsilon}s\tilde{A}-\tilde{A}... \hat{A}^{3/4}\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}$  ke, pre lieky a  
..."Odi  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\tilde{A}c\tilde{A}c\hat{\epsilon}s\tilde{A}-\tilde{A}, \hat{A}; \tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}$ iel som z PAL - z Pezinka, na reverz. Som  
ako posadnut  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\hat{\epsilon} \tilde{A}c\hat{a}, -\hat{a}, \tilde{c}\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}^{1/2}.$ "

..."Mus  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\hat{\epsilon} \tilde{A}c\hat{a}, -\hat{a}, \tilde{c}\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}$ -m  
nie  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\tilde{A}c\tilde{A}c\hat{\epsilon}s\tilde{A}-\tilde{A}... \hat{A}^{3/4}\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}$  o  
urobi  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\tilde{A}c\tilde{A}c\hat{\epsilon}s\tilde{A}-\tilde{A}, \hat{A}; \tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}\$.$ "

Zdeno,

"UROB!!!" (a, " $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\tilde{A}c\tilde{A}c\hat{\epsilon}s\tilde{A}-\tilde{A}... \hat{A}^{3/4}\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}$   $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\hat{\epsilon}$   
 $\tilde{A}c\hat{a}, -\hat{a}, \tilde{c}\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}$ -m sk  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\hat{\epsilon} \tilde{A}c\hat{a}, -\hat{a}, \tilde{c}\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}^r$ -  
t  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\hat{\epsilon} \tilde{A}c\hat{a}, -\hat{a}, \tilde{c}\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}^{1/2}m$   
lep  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\tilde{A}c\tilde{A}c\hat{\epsilon}s\tilde{A}-\tilde{A}, \hat{A}; \tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}$ ie(!)"...) B)  
:)

Re: Alkohol jako

berli  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\tilde{A}c\tilde{A}c\hat{\epsilon}s\tilde{A}-\tilde{A}... \hat{A}^{3/4}\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}$  ka (aneb  
pit  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}\tilde{A}f\hat{\epsilon} \tilde{A}c\hat{a}, -\hat{a}, \tilde{c}\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}c\hat{a}, -\tilde{A}; \tilde{A}f\hat{\epsilon}s\tilde{A}, \hat{A}$ - o samot  $\tilde{A}f\tilde{E}'\tilde{A}t\hat{\epsilon}^{\text{TM}}$   
Vložil Stopka - 10/04/2016 13:51

Ja napsal:

Zdeno, p

Ácâ,-â,,çÄfÆ'Äcâ,-Ä;Äfâ€šÄ,Ä-ÄfÆ'Ätâ€™ÄfÄcÄcâ€šÄ-Ä,Ä;ÄfÆ'Äcâ,-Ä;Äfâ€šÄ,Ä;eÄfÆ'Ätâ€™ÄfÄcÄcâ€šÄ-Ä,Ä;ÄfÆ'Äcâ,-Ä;Äfâ€šÄ,Ä;ÄfÆ'Ätâ€™Äfâ€

Äcâ,-â,,çÄfÆ'Äcâ,-Ä;Äfâ€šÄ,Äto,ÄfÆ'Ätâ€™ÄfÄcÄcâ€šÄ-Ä...Ä¾ÄfÆ'Äcâ,-Ä;Äfâ€šÄ,Ä¾ÄfÆ'Ätâ€™Äfâ€Äcâ,-â,,çÄfÆ'Äcâ,-Ä;Äfâ€šÄ,Äto,ÄfÆ'Ätâ€™ÄfÄcÄcâ€šÄ-Ä...Ä¾ÄfÆ'Äcâ,-Ä;Äfâ€šÄ,Äo

Äcâ,-â,,çÄfÆ'Äcâ,-Ä;Äfâ€šÄ,Ä-m napÄfÆ'Ätâ€™Äfâ€Äcâ,-â,,çÄfÆ'Äcâ,-Ä;Äfâ€šÄ,Ä-saÄfÆ'Ätâ€™ÄfÄcÄcâ€šÄ-Ä,Ä;ÄfÆ'Äcâ,-Ä;Äfâ€šÄ,Äÿ.

PrehrÄfÆ'Ätâ€™Äfâ€Äcâ,-â,,çÄfÆ'Äcâ,-Ä;Äfâ€šÄ,Ä;vam. Zase pijem...uÄfÆ'Ätâ€™ÄfÄcÄcâ€šÄ-Ä,Ä;ÄfÆ'Äcâ,-Ä;Äfâ€šÄ,Ä¾ mesiac v kuse. Nevie

Äcâ,-â,,çÄfÆ'Äcâ,-Ä;Äfâ€šÄ,Ä½ sa trasiem...Organizmus uÄfÆ'Ätâ€™ÄfÄcÄcâ€šÄ-Ä,Ä;ÄfÆ'Äcâ,-Ä;Äfâ€šÄ,Ä¾ nevlÄfÆ'Ätâ€™Äfâ€Äcâ,-â,,çÄfÆ'Äcâ,-Ä;Äfâ€šÄ,Ä;dze...no mozog potrebuje drogu. ChodÄfÆ'Ätâ€™Äfâ€Äcâ,-â,,çÄfÆ'Äcâ,-Ä;Äfâ€šÄ,Ä-m k

Äcâ,-â,,çÄfÆ'Äcâ,-Ä;Äfâ€šÄ,Ä¾ ke, pre lieky a ..."OdiÄfÆ'Ätâ€™ÄfÄcÄcâ€šÄ-Ä,Ä;ÄfÆ'Äcâ,-Ä;Äfâ€šÄ,Ä;iel som z PAL - z Pezinka, na reverz. Som ako posadnutÄfÆ'Ätâ€™Äfâ€Äcâ,-â,,çÄfÆ'Äcâ,-Ä;Äfâ€šÄ,Ä½."

Pro Ja,

asi špatné nastavení u tebe ve psaní, klávesnice , písmo...nevím. I tobě se to tak určitě zobrazuje, že ? Když tak to napiš ještě jednou a toto pak odstráním.Je to to samé i vedlejším vlákně.

---

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil zdenek - 10/04/2016 19:06

Ahojte.Konečně som zastavil tah a abstinujem.Ale dokedy?hm..Zajtra rano idem na 9:00 psychiatricke...dohodnut ďalší postup v liečbe.Fyzicky som celkom OK,no psychika je katastrofa...tie UZKOSTI a depresie su velmi silne.Už ma nebavi ten kolotoč -baženie-chlastanie-kocovina.Takže ďalší moj pokus zastavit zavislost a abstinovat.Urobit konečne riešenie s chlastom.Niči mi život.Čas beží...potom môže byt už neskoro.Som silne motivovany...bitky som prehraval..no vojnu chcem vyhrat!

---

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil pert - 17/04/2016 13:53

Tos psal před šesti dny, co píšeš dnes. Kde máš tu motivaci, ten pokrok, jak dlouho se v tom chceš ještě rochnit? To nepude donekonečna, víš to. Mazej už to řešit.

Skúby Dee, kdepak sí? Ty bys mu lépe vysvětlil.

---

## Re: Alkohol jako berlička (aneb pití o samotě doma)

Vložil zdenek - 17/04/2016 14:23

---

Veril som,že to dam sam.Je to moj osobny debakel.Alkohol je silnejši,aj teraz pijem,do prdele nie som opity,no musim pit.Pochopil som ,že mmusim do nemocnice..na detox...minimalne,Zavolam si 112 ,sommuplne dezoeientivany,no ešte dokažem suvisle pisat...No som sam s flaškouu,Ten pocit ked sa trasiete a hlt chlastu to zastavi...Dobreee,už som ticho...Riešenie je len 1.Totalna abstinencia a liečba....inač sa prechlastam,Anoooo som debil,stale len pišem,a skutek utek.To graduje..no citim konečne riešenie.Som unaveny...NEPITE alkohol!!!!!!Verte mi...je to skaza...ludska degradaccia...

=====