

nechci pít

Vložil Jaroslav - 08/02/2016 16:10

Ahoj, ani nevím jak začít. Jsem tu nový. Je mi 40 let a piju posledních cca 10 let. Nejdřív to začalo tím že jsem si po práci na zahradě, kolem baráku atd. vždy večer dal zaslouženě pár piv. No v poslední době už i když zrovna nic nedělám tak si to pivo vínko nebo i tvrděj dávám taky- většinou odpoledne nebo večer. Vzhledem k tomu že pracuji jako řidič tak ráno nepiji nikdy- ale když přijdu z práce tak si něco dát chci- neopíjím se do němoty, ale tu dávku- tu potřebu mám Třeba v létě si grilování bez alkoholu taky neumím představit. Mám děti, rodinný domek, nemám žádné dluhy nouzi o peníze taky nemám (píšu to proto, že kvůli tomu nepiji). Akorát s manželkou se kterou jsme se brali- dost brzo už v 21 si nerozumíme- jsme spolu asi jenom kvůli dětem- ty miluji nade vše.

Asi se k tomu přidala krize středního věku- docela závidím mladým který se vodí za ruce - asi toužím ten pocit zamilovanosti zase zažít, mít partnerku se kterou zažívat ty krásné chvílky- no nic, nechci aby to bylo jako seznamka.....

Každopádně nevím jak přestat. V podstatě se za to dost stydím a zatím se mi to daří i dost tajit před rodiči a dalšími příbuznými a známými.

Neporadíte někdo nějakou poradnu v okrese Chrudim- nebo nějakou zkušenost jak to řešit :-)

V nejhorším jsem si alespoň vylil srdce.....

Dík za jakoukoliv reakci.

=====

Re: nechci pít

Vložil Dee - 08/02/2016 18:12

Řekl bych, že když budeš abstinovat, ničemu neuškodíš.... ale ani nic nezachrániš. Alkohol u tebe zatím hraje roli úniku od reality... zatím ti dává.... pitím odkládáš rozhodnutí odejít. Ale asi pomalu začíná brát, jinak by jsi to neřešil.

=====

Re: nechci pít

Vložil pavel - 11/02/2016 14:17

máš nějaký koníček? zájmy? apod? Jeden z bodů alkoholického desatera je mimo jiné: "Mám zájmy, koníčky a rozvíjím si perspektivu." na tvém místě bych zkusil v první řadě asi nějakého terapeuta než protialkoholní poradnu, aby jste společně zapracovali na tom, co tě vlastně doopravdy trápí a čeho je vlastně to pití alkoholu důsledek, ze kterého se může vyvinout opravdová sebezničující závislost se vším všudy --- a ta frustrace v manželství co popisuješ je v tomhle poměrně nebezpečný element.-, i když ta touha po opětovném pocitu zamilovanosti ve středním věku mě přijde dost úsměvná... toto musíš ale probrat s terapeutem (cena za sezení cca 500,-/hod.)

Takže bych se zaměřil na hledání jiné náplně volného času než pití. Pak je potřeba si odpovědět na to, zda ta práce na zahradě a kolem domu ti přináší pocit uspokojení a naplnění a děláš to, protože chceš a ne kvůli tomu, že se to musí... už teď to ale máš podvědomě spojené s pitím, není-liž pravda.

Co se týče toho alkoholu, neudáváš tady přesné denní dávky, ale pokud pracuješ jako řidič z povolání, tak máš ráno určitě nějaký ten zbytkový alkohol v krvi, takže stačí jedna silniční kontrola a už "se vezeš" :S ...doporučuji zakoupit alkoholtester (ale kvalitnější cca od 1 tis. výše) a ráno se prubnout, možná

budeš překvapen :P --- sám to mám odzkoušené, ještě z doby, kdy jsem se pokoušel o tu chiméru "kontrolovaného pití" :laugh:

Umění pít s mírou, znamená také umění nepít vůbec (Nešpor) takže teď jsme vstoupili do "postní doby" takže si můžeš dát předsevzetí, že třeba do velikonoce ANI KAPKU!! a sleduj co to s tebou bude dělat, určitě se o sobě něco dozvíš :dry:

=====