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 tvrdej 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 chvilky-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 nezachráníš. 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 velikonoc ANI KAPKU!! a sleduj co to s tebou bude dělat, určitě se o sobě něco dozvíš :dry:

==========