Jak postupovat? Slabá vůle...

Vložil dv - 29/11/2016 22:35

Zdravím,

je mi 24 let a mám asi rok problém s alkoholem. Dlouho jsem to neřešil protože mi to v běžném životě nedělalo problémy - potřebu pít mám pouze večer, ale postupně se cítím stále húř a tak jsem se rozhodl začít to řešit.
Vše začlo když mi bylo 21 let. Do té doby jsem pil jenom výjiměčně - třeba 2x za měsíc když jsem se sešel s přáteli. Chytl jsem se však party, která často chodila "pařit" do různých hudebních klubů. Konkrétně jsem se jich chytil protože se mi líbila jedna slečna. Nejdříve jsem kluby navštěvoval jednou týdně, když jsem skončil se školou tak jsem měl více času a do klubů jsem chodil 2x týdně. Se zmíněnou slečnou jsem asi po půl roce začal mít vztah, který trval necelý rok. Půl roku bylo vše v pořádku a kluby jsme často navštěvovali spolu, pak jsme ale začali mít ve vztahu problémy a to mi na náladě zrovna nepřidávalo. Po dalších pár měsících jsme se definitivne rozešli a já jsem začal mít poměrně silné deprese, které jsem řešil jak jinak než četnější návštěvou klubů ale hlavně jsem deprese utápěl i doma. Nejdřív to bylo 3x týdně, potom obden a po nějaké době denně. Jak už jsem zmínil nikdy mi to ale nedělalo větší problémy jelikož jsem to nějak extrémně nepřeháněl pil jsem jen kvůli lepší náladě a vždy pouze večer. Jenže moje tolerance se postupně zvyšovala a tak jsem pil denně víc a víc, nejdřív to byly 2 3 piva, potom láhev vína a když mi ani to nestačilo, začal jsem pít tvrdý. Postupně jsem se depresí zbavil, ale jakási potřeba pít alkohol bohužel zůstala. Momentálně jsem na tom stejně asi posledních 5 mesíců - piju téměř každý den a většinou vypiju minimálně placatku tvrdého alkoholu. Přesto že pravidelně chodím do práce a ještě na vysokou školu, tím že piji pouze večer nemám žádnou potřebu přestávat, jelikož mi to v běžném dni nevadí. Kocoviny nemám a abstinenční příznaky také ne. Všeobecně abstinenční příznaky nijak silné nemám, maximálně špatná nálada, každý den si říkám že jsem blbec a že už dnes pít nebudu a sám sobě věřím. Večer ale vždy než mají zavřít obchody v mé blízkosti ve mě neco přepne a prostě téměř bezmyšlenkovitě jdu a alkohol si opět koupím a vypuju a následně mám opět výčitky už ihned po vypití, takže mi tov lastně nic nepřináší, ale pomoct si prostě nemůžu. Tím že přes den nemám problémy a sám sobě věřím že dnes už určitě přestanu se nedokážu dokopat k žádnému lékaři a začít to řešit. Když jsem se to snažil říct rodině, zřejmě si myslí, že to není tak hrozné nebo že si dělám srandu protože nad tím pouze mávnou rukou řeknou ať toho nechám, že jsem hloupý a dál to neřeší... Začíná mi to vadit i z důvodu, že vlivem neustálého pití alkoholu - vína či piva nabírám na váze, mám problém si najít další vztah a tak dále. Nevím jak se z této situace dostat. Nemá někdo nějakou radu jak sám sebe přesvědčit abych to začal řešit? Případně jak a čím začít?

==========

Re: Jak postupovat? Slabá vůle...

Vložil Petr N - 29/11/2016 22:55

Prostě si tu flašku fakt jednou nekoupit. Pak podruhý, potřetí atd
Jinak se začít nedá.

==========

Re: Jak postupovat? Slabá vůle...

Vložil Maris - 29/11/2016 23:09

---

dv,
zdravím Tě,musíš v sobě najít tu sílu,nepít vůbec,co takhle večer zajít do posilovny místo pití?
Zatím to zvládáš, ale jak dlouho?
Začneš dávky zvyšovat,posléze si budeš muset dát ráno na rozjezd.Tělo si zvykne velmi rychle.Najdi AA klub v bydlišti ,běž tam a svěř se se svým problémem.Napíšou Ti tady zkušení,co přestali,mi tady hodně pomohli..Zkus od zítra- dnes se nenapiju a dodrž to ,ušetřené peníze za ten večer odlož.Přeji vytrvalost.

==========

Re: Jak postupovat? Slabá vůle...
Vložil Ja - 30/11/2016 09:00

---

dv, píšeš:
..."ve mě něco přepne a prostě téměř bezmyšlenkovitě jdu a alkohol si opět koupím a vypiju a následně mám opět výčitky už ihned po vypití, takže mi to vlastně nic nepřináší, ale pomoct si prostě nemůžu."
..."Momentálně jsem na tom stejně asi posledních 5 mesíců - piju téměř každý den a většinou vypiju minimálně placatku tvrdého alkoholu."

...priateľu "dv", vitaj v klube! :)

Si tu medzi svojimi.

To niečo, čo Ťa prepína je už fyzická závislosť. Telo si pýta svoje, chceš sa odmeniť ale miesto adrenalínu v gyme si zvolil ľahšiu serotonínovo-dopamínovú cestu odmeňovania.

Je načase rozložiť stereotypný návyk na alkohol. Pomoc Ti neodmietnu v kluboch striezlivosti, abstinentov ani anonymní alkoholici.

"Rozhodnúť sa musíš sám!"

==========

Re: Jak postupovat? Slabá vůle...
Vložil Zemiak - 30/11/2016 09:44

---

najdi si volaco ine, co by si mohol robit po veceroch a co je nekompatibilne s popijanim, idealne sport. vyplavia sa endorfiny = citis sa dobre a zaroven pri sporte na palenku clovek moc nemysli. ako radi Maris, posilka je dobra vec, mozes to este striedat aj s nejakou aerobnou aktivitou (beh, bicykel, korcule, plavanie, bojove umenie, historicky serm (tam inak chodia tiez pekne dievciny), ...) a zabijes hned dve muchy jednou ranou - vyplnis cas inak ako slopanicou a zaroven zapracujes aj na tej vahe co pises, ze ta zacina trapit.

a potom samozrejme kluby, pripadne vyhladat odbornu pomoc. nebude to s tebou este zle, vzhladom na to ze si relativne mlady, nepijes tak vela, aby si z toho mal problemy (zatial), uvedomujes si, ze cosi nie je v poriadku a chces s tym nieco spravit - to su dobre predpoklady. len to chce zacat aktivne problem riesit teraz a nenechat to napuchnut do obludnych rozmerov.

==========

Re: Jak postupovat? Slabá vůle...
Vložil Gennosuke - 30/11/2016 10:23

---

dv napsal:
piju téměř každý den a většinou vypiju minimálně placatku tvrdého alkoholu.

Ach to byly casy... pit jen vecer po praci, sedmicka Russkij standart vydrzela dva a nekdy i tri dny a zivot byl fajn. Jenze nejaky cas pred tim vydrzela ta sedmicka tyden. A o nejaky cas pozdeji uz byla na den. Nedelej stejnou chybu jako jsem udelal ja. Nejsi na tom nejak zle, jeste roky muzes fungovat s pohodovym vecernim popijenim bez kocovin i abstaku. A mozna by jsi takhle zvladnul fungovat bez problemu naporad tak jako spousta jinych lidi. Ale taky treba ne a ver mi - nestoji to za to.

Nemyslim si ze je nutne aby jsi (zatim) hledal pomoc odbornika, nejsi alkoholik (ale mas zdatne naslapnuto) jsi uzivatel byt jakkoliv naruzivy. Zkus zacit tim ze si misto piti najdes nahradu - jak uz radili vyse, idealni je sport. Ale napr. i narocna psychicka cinnost funguje. Venuj se zajmum, konickum, jestli zadne nemas tak si udelej nove, klidne uplne nesmysly - hlavne zacni travit cas jinak nez s chlastem. Dej tomu trochu casu a uvidis. Az pokud by to nefungovalo tak pak bych samozrejme doporucil odbornika (pokud to napr. z profesnich duvodu lze).

==========

Re: Jak postupovat? Slabá vůle...
Vložil Morfeus - 30/11/2016 15:57

Jo, tak tohle znám. Bezmyšlenkovitě jsem takhle začal myslet na bary a skleničku, a už jsem pelášil. Prostě craving. Dobrý je, že po vypití placatky nechlastáš dál, tedy až další den. To já kalil pořád až do sraček.

==========

Re: Jak postupovat? Slabá vůle...
Vložil Karolína - 30/11/2016 19:09

Ahoj dv, vítej mezi námi. Moje rada je neotálet a začít jednat co nejdřív, než do toho spadneš úplně. Pak to bude mnohem těžší. Najdi si nějaké odreagování, nejlíp sport. První den je nejtěžší, pak už to jde snáz. Chce to změnit stereotyp, není to tak těžké. Přečti si zde příběhy lidí, mně to dost pomáhá, vidět, že v tom nejseš sám. Držím palce!

==========

Re: Jak postupovat? Slabá vůle...
Vložil dv - 01/12/2016 14:58

Díky za všechny odpovědi. Situace se malinko změnila a některé odpovědi mi dost pomohly a za to jsem rád.

Včera na mne vlezlo nějaké nachlazení a lehká teplota, a kupodivu mě to nějak vede k přemýslení, že nechci svůj organismus v tomto stavu ještě navíc zatěžovat nadměrným pitím a dokázal jsem sám sebe přesvědčit k tomu, abych tu spotřebu omezil. Nevím jeslti to je tím, že jsem trochu oblbnutý tou zvýšenou teplotou ale místo celé placatky nebo láhve vína jsem si jenom večer před spaním dal horký čaj s panákem rumu a nějak mi to stačilo. Pokusím se to ještě snížit a třeba se mi podaří, než budu zase zdravý skončit jen u toho čaje bez rumu. Co se týče těch alternativ na večerní plán, ono je u mě trochu problém to, že já jak už jsem zmínil ani nepiju kvůli tomu podnapilému stavu, většinou tu placatku vypiju třeba půl hodiny před tím, než si lehnu a jdu spát. Takže bych se asi tím, že ybch šel do fitka nebo dělal něco jiného konkrétně tomuhle nevyhnul... Uvidím jak na tom budu dnes a než se vyléčím z toho nachlazení.

==========

Re: Jak postupovat? Slabá vůle...

Vložil Double D - 01/12/2016 15:16

---

tak to by som asi riesil nejakou knizkou.

ale je to zaujimave, ze takto pijes. mne by to pripadalo tak, ze idem spat este predtym, ako nastupia tie prijemne ucinky = napil som sa zbytocne. jedine ze mas problem zaspat, ale to sa tiez da (a malo by) riesit inymi sposobmi ako popijanim.

==========