

## Mé poprvé

Vložil Haoopa - 18/12/2018 20:05

---

Ahoj,

Jsem Urban (podle láhve po mé pravici )  
Táhne mě na 25 a jsem student vysoké školy .

Piju denně už , už ani nevím jak dlouho. Jsou to léta. Ani si nevzpomínám na nějaký delší časový úsek kdy jsem šel spát střízliv.

Piju po večerech a sám. V tuto chvíli je to cca litr vína + třeba pivko. Do školy jezdím autem a proto si hlídám abych byl ráno před jízdou čistej, teda abych nenadýchal. Už jsem pár alko testerů odpálil. Sebrání papírů se bojím jako čert kříže. Přes den na chlast nemám moc chuť a když náhodou se napiju jsem celý den naprosto nepoužitelný. Vliv látky mě láka jen po večerech.

Jak je asi jasné mé pití krom peněz mě stojí taky dost problému, špatných nálad a extrémní nevyrovnanost. Chci přestat pít. Chci být samostatný čistý a produktivní.

Včera jsem si řekl že s tím seknu ale nepovedlo se to. Cca ve 2 hodiny ráno jsem si dal pivo protože sem prostě nemohl usnout. A dnes jsem si koupil zmiňovanou láhev.

Jak jsem na benzínce zjistil nervozita mě částečně přešla už v okamžiku kdy jsem láhev držel v ruce. Před tím sem byl hodně roztěkaný nervozní možná sem měl tendence se jaksí „třást“.  
Nevím jestli to po chlastu volala má hlava nebo mé tělo.

Proč vlatně piju ? Sám nevím už to беру jako „relax“ prostě po pár locích mě vše baví víc, dokážu se líp uvolnit , líp se mě hraje na nástroje nebo mám i větší chut si zapnout nějakou hru.

A víc si to užívám. Ovšem do nějakého bodu kdy se to zlomí a chlast je silnější. Začínám být otupělí u ničeho nevydržím a v ty chvíle chodím spát. Jo a ještě jsem vynechal to že do toho zobu lék jménem sanval.

Popravdě nevím jak si s tím poradit... Přítelkyně i rodina ví že piju ale neví jak moc. A děsí mě představa že by to zjistili.Proto se obracím sem na vás. S prosbou o názor,radu nebo asi i jen kvůli tomu.  
Že jsem to chtěl asi nějak ventilovat.

Zatím nevím co dělat, jak tu už hodně lidí psalo na doktor není snadný řešení. Už jsem u jednoho kdysi byl čekal jsem 3 měsíce a nijak to nepomohlo. Už ani nevím co bylo zle.Dále jsem si našel skupinu anonymních alkoholiků a asi zítra navážu kontakt a snad i ve čtvrtek se pokusím zúčastnit sezení.

Omlouvám se za sloh, ale pokud to někdo dočetl a byl v podobné situaci bud rád když mi třeba nějak poradí.

Moc díky

=====

## Re: První Kontakt

Vložil Ja - 18/12/2018 20:08

---

Haoopa,

vykonaj si osobnú inventúru:

rozdeľ si pracovnú plochu obrazovky PC na polovice. Na jednu si urob súhrn, t.j. výpis toho, čo Ti pitie dáva a na opačnú/(druhú) polovicu pracovnej plochy si vypíš TO, čo Ti, naopak, berie (čím Ti škodí).

Sám uvidíš aj rozhodneš, čo vlastne chceš a prečo... :dry:

"O potrebe návštevy lekára rozhodneš iba Ty-sám!" B)

(Všetko ostatné a potrebné sa dočítaš aj TU ~ na tejto webovej doméne.) :)

=====

## Re: První Kontakt

Vložil zdenek.dry - 18/12/2018 20:12

---

Nic neřeš, kromě toho, že půjdeš ve čtvrtek na AA. Klidně lej dál, ale pokus se být pořád upřímný k sobě, tak, jak jsi to teď napsal sem. Bud' upřímný, pokud se rozhodneš na setkání mluvit, mluv pravdu. Já dneska vím, že to, co ti teď dává chlast, pocit větší chuti do života, tak to ti je schopna dát Střízlivost sama, tam je Život, tam je Krása. Nikdy bych to nikomu nevěřil, ale fakt to tak je, a o hodně jsem přišel, abych to zjistil. Nic neřeš, přijď na setkání, budeš mít možnost osobně poznat lidi, co na tom byli stejně nebo mnohem hůř, nebo jsou právě dnes bezradní, a hledají, stejně jako ty. Máš určitě šanci, naději na normální život

=====

## Re: První Kontakt

Vložil Haoopa - 18/12/2018 20:16

---

tohle všechno vím, jediné co je problém je síla mé vůle. ALe zkusím to. díky

=====

## Re: První Kontakt

Vložil Krtek - 18/12/2018 20:22

---

...ve čtvrtek se pokusím zúčastnit sezení.  
Ked' napíšeš "pokúsím", to ako keby si napísal, že nepôjdeš.

Jak jsem na benzínce zjistil nervozita mě částečně přešla už v okamžiku kdy jsem láhev držel v ruce. Před tím sem byl hodně roztěkaný nervozní možná sem měl tendence se jaksí „třást“. Nevím jestli to po chlastu volala má hlava nebo mé tělo.

Vítaj medzi nami, alkoholikmi.

Přes den na chlast nemám moc chuť a když náhodou se napiju jsem celý den naprosto nepoužitelný.  
Viem si predstaviť, ako si cez deň použiteľný, ak každý deň piješ.

"Přes den na chlast nemám moc chuť ....Vliv látky mě láka jen po večerech."  
Ale máš, len už dopredu vieš, že si večer vypiješ, tak nie si z toho až taký nervózny. A len čakáš, až príde večer. Skús ísť ráno do školy bez toho, aby si mal doma v rezerve fľašu a ráno sa rozhodni, že si nič nekúpiš. Uvidíš to žúžo v hlave celý deň. Vlastne by bolo zaujímavé vedieť, čo sa ti dialo v hlave, ak si vedel, že doma nič nemáš. Ak bola niekedy taká situácia.

=====

---

## Re: První Kontakt

Vložil Haoopa - 18/12/2018 20:30

pokusím- znamená že neviem jak to funguje a envím jestli si tam mám nakráčct jen s tím že jsem na webu našel místo a čas.

A ano někdy jsou horší dny jindy toho zvládnou docela dost ale pořád je to asi dost limitované tím v jakém jsem rozpoložení.

A ano byly takové dny, doma vlastně nikdy zásobu nemám ale máš pravdu že to je asi v myšlence že si večer přihnu. Takhle jsem se nad tím popravdě nikdy nezamyslel. Díky

=====

---

## Re: První Kontakt

Vložil Krtek - 18/12/2018 20:46

H., ide o to, poznať sa. Ty to možno ani nevnímaš resp. si to neuvedomuješ. Musíš sa naučiť pracovať so svojimi myšlienkami, uvedomovať si ich. A možno zistíš, že cez deň na večerný alkohol myslíš viac, než by si chcel. Ak doma alkohol nemáš, kedy a kde ho kupuješ? Vlastne keď ho nemáš doma, musíš už cez deň myslieť na to, aby si ho nezabudol kúpiť.

=====

---

## Re: První Kontakt

Vložil MichalB - 18/12/2018 21:06

Haoopa, ad AA. Skupina alkoholiku. Muzes a nemusis tam mluvit. Pokud jsou z navstevy AA nejake obavy, tak dle me uplne zbytecne. Mozna zjistis, ze ti ta skupina v necem nesedi, tak si najdes jinou, jinou moznost.

=====

---

## Re: První Kontakt

Vložil Haoopa - 18/12/2018 21:23

---

nebojím, popravdě mluvením se vlastně i žívím :D ale problém je ten že mám strach že dojdu mezi bandu maminek nebo postarších dělníků co mají úplně jiný pohled na svět. Když vidím místní hospodu nedovedu si představit že s těma lidma si mám co říct.

=====

## Re: První Kontakt

Vložil Krtek - 18/12/2018 21:31

---

Vieš čo, inteligent? Tí ľudia mali viac rozumu a odvahy ako ty.

=====

## Re: První Kontakt

Vložil Haoopa - 18/12/2018 21:38

---

já to nemyslel nijak ofenzivně. Ale ano takové smyšlení mě prostě trošku děsí

=====

## Re: Mé poprvé

Vložil zdenek.dry - 18/12/2018 21:50

---

Aha.No chlapče,jak maminka,tak postarší dělník ti můžou pomoci přestat s chlastem,stejně tak jako trosku udělá chlast spolehlivě z doktora nebo uklízečky.To téma závislosti,které te trápí,nebo spíš ještě zatím moc netrápí,to je společné naprosto bez výjimky pro všechny,bez rozdílu

=====

## Re: První Kontakt

Vložil Krtek - 18/12/2018 21:51

---

Pre boha živého, aké smyšlení? Rozpráva sa tam o alkohole, abstinencii, o problémoch, teda o živote. Alebo chceš, aby preberali 4 digitálnu revolúciu?

=====

## Re: Mé poprvé

Vložil Haoopa - 18/12/2018 21:58

---

asi sem se fakt blbě vyjádřil nemysle jsem to tak že by pomoc nemohly spíš jsem použil arechtypy.

=====

## Re: První Kontakt

Vložil MichalB - 18/12/2018 21:59

---

H., tomu tvemu divnemu predsudku nerozumim. Proc by tam meli byt jen tebou popisovani lide? Na skupiny chodi pravnici, doktori i "delnici" a xy dalsich jinych profesi. Tam si nechodis povidat o fyzicke a jadru a vymysle vesmirnou stanici.

=====

## Re: První Kontakt

Vložil Haoopa - 18/12/2018 22:01

---

a to je možná to , já to ještě nevím. Asi si to představuju jako Hurvínek válku. Spíš je to myšlenka že mě osudy těch lidí budou nepovědomé a proto neosobní.

=====

## Re: Mé poprvé

Vložil Maris - 18/12/2018 22:26

---

H.,osudy alkoholiků nejsou stejné,co je stejné je závislost. Ohrnovat nos nad lidma, které neznáš a myslet si ,že Ty jako VŠ jsi lepší alkoholik ,to bez pomoci brzy poznáš.Jestli nepřestaneš chlastat ,dopadneš stejně jak blbý dělník nebo chytrý ing.Když Tebe doběhl chlast ,bylo mu to jedno,že máš IQ 180.

=====

## Re: První Kontakt

Vložil Krtek - 18/12/2018 22:30

---

Takže takto pán vysokoškolák. Ako je vôbec možné, že taký inteligent, ktorý nevie, o čom by sa bavil s bandou maminek, s postaršími dělníki, nevie zvládnuť takú maličkosť ako alkohol? Ved' stačí len nepiť. Aké jednoduché. Ako je vôbec možné, že si to nechal dôjsť tak ďaleko, keď spústa maminek a dělníku s alkoholom nemá problém, sú bežní konzumenti?  
P.S. Viem, som hnusný :S

=====

## Re: První Kontakt

Vložil Ja - 18/12/2018 22:39

---

---

Krtek,

...nielen hnusný, ale ho vyzliekaš z namysleného EGA ako cibuľu!

(...chod' sa hanbiť do kúta!) :silly: :P

=====

## Re: První Kontakt

Vložil Haoopa - 18/12/2018 22:41

---

asi mě to patří Krtku , nemyslel sem to tak zle jak ses toho možná chytl ale zas měl sem bejt trošku objektivnějších. Nic proti těmto lidem nemá ba co víc většina z nich toho dokázal v životě víc než dokážu já a IQ ani vysoká škola není v tomto tématu argument omlouvám se. nechci nikoho napadat. A budu rád když mě tu první den hned nesníte.

=====

## Re: První Kontakt

Vložil Krtek - 18/12/2018 22:44

---

Keď som bol na liečení pred 10 rokmi, bol tam starší pán. Generálny riaditeľ jednej firmy. Skvelý chlapík. Závislosť nerobí rozdiel.

=====

## Re: První Kontakt

Vložil Ja - 18/12/2018 22:47

---

H.,

...píšeš, že sa živíš rečami.

Tu dostávaš aj priamu spätnú väzbu.  
(naživo) ;)

=====

## Re: První Kontakt

Vložil Krtek - 18/12/2018 22:58

---

Neboj, nie som kanibal. :cheer:

Ide len o to, že všetci tam máte rovnaký cieľ-nepiť. A tie stretnutia sú o predávaní skúseností, o

---

vzájemnej podpore, aj o pomoci v prípade krízy.

V prvom príspevku si napísal "...nebo asi i jen kvůli tomu, že jsem to chtěl asi nějak ventilovat." Aj o tom sú tie stretnutia. Človek niekedy ani nepotrebuje radu, vie čo má robiť. Len potrebuje zo seba dostať to svinstvo von, ventilovať. Vysypať to z hlavy. Mať pocit, že v tom nie je sám.

=====

## Re: První Kontakt

Vložil Krtek - 18/12/2018 23:14

---

Pozri. Ja mám 50 rokov. Tiež si nemám o čom veľmi pokecať s 18 ročnými. Vzhľadom k veku sú naše záujmy odlišné. Ale to nie je o vysokej škole resp. o vzdelaní. Jednoducho vekom tie záujmy idú inam. Okrem toho myslím, že keby si zašiel do obyčajnej hospody 4.cenovej skupiny, po pár pohárikoch by si našiel spoločnú tému aj s postarším dělníkom. To je to čaro alkoholu.

=====

## Re: První Kontakt

Vložil MichalB - 18/12/2018 23:30

---

Osudy? Ty jsou stejne - chlast :-)

=====

## Re: Mé poprvé

Vložil Haoopa - 18/12/2018 23:35

---

Máte pravdu pánové omlouvám se za svůj výlev. Sem i tad zatím docela nesvůj koneckoncu jsem tu prvně. Nzelobte se

=====

## Re: Mé poprvé

Vložil MichalB - 18/12/2018 23:39

---

Ja si nemyslím, že se nekdo zlobi. Ja tedy určite ne :-)

Se na AA zajdi podivat. Treba ti to bude vyhovovat a budes tam chodit, treba ne a najdes si jinou non-alko skupinu a nebo najdes uplne jine reseni, ktere povede k abstinenci. Neni dulezite jaka cesta, ale nejaka ktera povede k abstinenci, paklize si dosel k zaveru, ze ti alkohol v zivote vadi a chces nepit.

=====

## Re: Mé poprvé

Vložil Krtek - 19/12/2018 00:00

---

Ako píše Michal. Nie každému vyhovujú AA. Ja chodím na klasické A-kluby, nie AA. Možno si ty nájdeš inú cestu. Mojej mame napríklad pomohla viera v boha. Chodí do kostola, to je jej radosť.

A nikto sa nehnevá.

Abstinovanie nie je o vôli, je to o sebadisciplíne. Je to ako v športe. Ak chceš dosiahnuť úspech, musíš preto niečo spraviť, trénovať. V športe existuje veľa tréningových metód, každý si vyberie tú, čo mu najviac vyhovuje. Podobne v abstinencii. Možno si nájdeš svoju cestu, ktorá povedie k úspechu. Ale v oboch prípadoch platí jedno. Za úspechom je tvrdá sebadisciplína. Vlastne aj ty, aby si niečo v živote dosiahol, si sa rozhodol študovať VŠ. Proste si sa pre svoju budúcnosť rozhodol niečo spraviť. Účíš sa, možno chodíš niekde na prax atd. Robíš niečo pre úspech.

=====

## Re: První Kontakt

Vložil Nespoznaný - 19/12/2018 00:54

---

Haoopa napsal:

envím jestli si tam mám nakráčat jen s tím že jsem na webu našel místo a čas.

Jasně, ja som to tiež tak spravil a pohoda. :-) Určite nečakaj že ťa to bude baviť od začiatku do konca a na prvýkrát všetko pochopíš. Mňa napríklad niektorí ľudia veľmi nebavia, ale aj to je súčasť tréningu a na konci som vždy rád že som išiel.

Každopádne keď sa ukáže niekto nový, tak je skoro isté že už ho nikdy neuvidíme. ;-). Závislých podľa mňa bude pribúdať, ale na kluboch to nevidieť. Ale mne to funguje, keď som v minulosti mítingy zanedbal tak sa to vždy zvrhlo, teraz zatiaľ pohoda.

=====

## Re: První Kontakt

Vložil Haoopa - 19/12/2018 20:03

---

Takže teď jsem dojel s AAček . Muj strach byl v jednom oprávněný ty lidi měli opravdu naprosto rozdílné životy. Ale jo docela mě to dodalo energii respektive motivace. Tak snad to pude tak dál.

=====

## Re: První Kontakt

Vložil Krtek - 19/12/2018 21:53

---

Ja stále nechápem, v čom spočíva ten tvoj strach. Akože iný život, tak ťa nebudú chápať alebo ako? Asi je normálne, že každý žijeme iný život. Aj si tam niečo povedal?

=====

## Re: První Kontakt

Vložil MichalB - 19/12/2018 23:27

---

To je asi normalni, ne? :-)

Ve firme maji lide z obchodniho oddeleni a technici take vetsinou rozdilne zpusoby zivota, zajmu apod.

=====

## Re: První Kontakt

Vložil Haoopa - 20/12/2018 22:25

---

jop asi za 15 minut jsem se rozkoukal představil se a řekl co mě trápí a v jaké fázi jsem. Jako další si vzal slovo chlapík který řekl příběh který byl nespíš adresovaný mě a tam mě opustil i strach z těch rozdílů mezi mnou a ostatníma.

=====