# 10 let s alkoholem. Je čas se rozloucit!?

Vložil Michal - 04/01/2020 07:32

---

Ahoj všem, přesně před 10 lety jsem začal intenzivněji požívat alkohol (na studiu, párty, vecirky, hospody) apod. . Byl jsem nebo pořád jsem spíše chvilkovy. To znamená, že vydržím v týdnu v pohodě bez, jenže pak si dám a nemá to konce. Piju většinou uplne do nemoty. Za těch deset let jsem se stihl oženit, mám nádherné dvě děti, bydlení a v celku zajištěný život. Jenže právě loni (2019) jsem asi pil uplne nejvíce a v průběhu roku si několikrát uvědomoval, že už to takhle dal nejde. Vydržel jsem maximálně měsíc a byl v tom zase 2x hůř. Až v listopadu jako by mi přeskočilo v hlavě.Od té doby alkohol skoro vůbec nevyhledavam a když je příležitost, tak se mi vybaví všechny ty hrůzné zážitky a stavy a spíše si nedám. Což se mi za celých 10 let s alkoholem nestalo. Doma žádný nemáme, manželka je temer absolutní abstinentka, pije tak jednou za rok a to si spíš jen symbolicky tukne a cucne. Samozřejmě ji můj vztah k alkoholu uz také vadí. Můj stav z předešlých týdnu, kdy opravdu postrádám chuť na alkohol je účinky mě dovedl k zamyšlení, jestli alkohol neignorovat úplně. Bojím se však, že když to bude nucené, tak mi vše selže a příští rok budu na tom samém, jako před listopadem. Vím, že alkohol mi může poměrně hodně potlouct můj vcelku vydařený život a určitě k tomu nechci dospět. Je tu někdo,  kdo to měl podobné? Prostě bez nuceni k abstinence mu najednou přestal alkohol chutnat nebo spíše přestal pít. Napište mi prosím vaše příběhy, proč jste přestali sami od sebe nenucene pít a jaký to mělo průběh. Děkuji a přeji pohodový rok 2020

==========

# Re: 10 let s alkoholem. Je čas se rozloucit!?

Vložil Dorka - 06/01/2020 10:06

---

Ahoj Michale, jsem tady nováček, tak nevím, jestli můžu radit, ale myslím, že jdeš na to dobře. Nic neplánuj, pokračuj v tom, jak máš našlápnuto. Podle mě to nucené není. Prostě být tebou, tak si neříkám, že musím být doživotní abstinent, ale když by byla příležitost, tak bych si pokusila vybavit ty nepříjemné zážitky a možná bys měl mít plán, co dělat, pokud nepříjemné zážitky budou víc a víc v mlze a už nebudou plnit odstrašující efekt. Je dobře, že manželka nepije, tudíž nemáš doma žádné lákadlo a jestli půjdeš nebo nepůjdeš na párty, je už na tobě. Jak sám píšeš, bylo by škoda zahodit hezky vybudovaný život. Držím ti palce.

==========

# Re:  10 let s alkoholem. Je čas se rozloucit!?

Vložil Richard - 04/01/2021 14:30

---

Můj příběh psát nebudu, protože je tu spoustu mamlasů, co ho rozporuje, ale když vás tak čtu si spíš neodpustím poznámku. Píšete o vydařeném životě, máte v něm děti a manželku = rodinu. Buď jste debilní hovado a vyměníme tohle doslova "všechno" za alkoholickou opicí a k tomu stejně opičí společnost, anebo jste normální milující tatínek, manžel a úspěšný muž ba vyberete si štěstí a střízlivost. Třetí možnost pro vás není.
Přeji hodně štěstí v rozhodnutí.
Dodatek: já tenkrát stratil i vlastní tvář, důstojnost. Myslím, že kdybych pil o týden déle, zemřel bych jak strašně zle mi bylo.. nepopsatelné..
Mějte se krásně.

==========

## Re: 10 let s alkoholem. Je čas se rozloucit!?
Vložil Malachiáš - 06/01/2021 09:04

---

AHoj
co ja bych za to dal, kdyby mi alkohol prestal chutnat.
Snazim se prestat abych neprisel o vsechno a vsechny...
Drz se ...

==========

## Re: 10 let s alkoholem. Je čas se rozloucit!?
Vložil Maťo - 06/01/2021 10:38

---

Však už ti jeden čas nechutnal. Čo sa stalo?

==========

## Re: 10 let s alkoholem. Je čas se rozloucit!?
Vložil Malachiáš - 06/01/2021 10:48

---

Stalo se moc věcí a já to neustal.
Stěhování na vesnici-> potreba vytvoreni novych socialnich vazeb.
Narození syna - > za zvláště stastnych okolnosti - > slavil jsem s celou vesnici nekolik měsíců.
Problemy v práci - > zpusobene pandemii.
Plánované stěhování moji ex do stejné vesnice a další zastupne problémy které jsem řešil unikem od reality k alkoholu.
Je to jen v hlavě, já vím...

==========

## Re: 10 let s alkoholem. Je čas se rozloucit!?
Vložil Maťo - 06/01/2021 12:00

---

OK. A čo teraz s tou hlavou plánuješ robiť. Ak teda vôbec niečo plánuješ.

==========

## Re: 10 let s alkoholem. Je čas se rozloucit!?
Vložil Malachiáš - 06/01/2021 12:30

---

Chci ji zaměstnat jinak nez kamarady a chlastem.

Jsem opět na začátku cesty.

==========

## Re: 10 let s alkoholem. Je čas se rozloucit!?

Vložil Ivana - 07/01/2021 14:33

---

Malachiaši,
to co jsi napsal, ty piješ když jsi šťastnej i nešťastnej. Ono se vždy něco najde, tak na to zapomeň! Prostě přestaň!!! Když to nedokážeš sám, vyhledej odborníky. Nevím v jakém jseš stadiu, jaké máš absťáky....na nic se nevymlouvej, problémy máme všichni a covid nás rozložil všechny. Já jsem ho prodělala a jsem šťastná, že jsem z toho venku. Piš sem, jsme tu dobří znalci i začátečníci. Máme dobré vlákno, Jsem kráva....a poradíme tam i pijícím volům....to nic ve zlém. myslím, že to je ještě milé oslovení...tak se drž a piš..... :)  :)

==========

## Re: 10 let s alkoholem. Je čas se rozloucit!?

Vložil Malachiáš - 07/01/2021 15:38

---

Ahoj Ivanko,
děkuji za podporu.
Na uvod - netusil jsem, ze jsou tu vlakna/temata nejak rozdelene.
Procitam prubezne temer vse a pokud mam neco k tematu, napisu.

Jinak samozrejme moc dobre vim, ze duvody, ktere mne opakovane privedly k alkoholu nejsou skutecne, ale pouze zastupne. Nyni se snazim s nimi vyrovnat jinak.

A jak na tom jsem???
Tak na to se sam sebe ptam neustale.
Kdyz piju, myslim aktualne mam v ruce sklenicku, tak je odpoved jasna. Jsem v pohode, vse je sluncem zalite, jsem vtipny, krasny, okouzlujici a prudce inteligentni.
Kdyz si stejnou otazku polozim druhy den rano, tak je odpoved opet jasna.
Jsem troska, trapnej zkrachovalec a strasne se za sebe stydim.

Ale abych odpovedel tobe...
Kdyz piju, myslim obdobi, tak piju denne, nebo obden. Doma nebo v hospode. Kdyz jsem pil,tak jen tvrdy. Vetsinou rum nebo slivoci, ale krome Becherovky a Pradeda mi chutna uplne vse. Piti nemam rad vychlazene, pokojova teplota ideal. Normalne jsem pil pullitr, ale casto /cca 1-2xtydne/ kdyz jsem mel pocit, ze tlak uz je prilis silny /at pozitivni ci negativni/ tak jsem dal litr.

Kdyz jsem naposledy abstinoval, tak jsem vydrzel 4 mesice. A jelikoz jsem byl uplne v pohode /superhrdina/ tak jsem si pysne rikal, mam to za sebou, ani to nebolelo. A jelikoz jsem blbej, a myslel jsem si, že se mi nemuze nic stat /superhrdina prece vzdycky vyhraje/ tak jsem zacal znovu. Ze zacatku zlehka. Jednou tydne dve pivka na zizen, za mesic treba pivko a jednoho panaka na zdravi a tak se to pomaloucku stupnovalo a nez jsem se rozkoukal, jel jsem v tom zase denne.

Abstaky nemam zadne. Dopoledne po opici se mi klepaly ruce, ze na zachode jsem nevedel jestli močím nebo masturbuju, ale jinak nic.

Samozrejme prvni panak po navratu z prace to srovnal a se slovy "To byl zase dnes v praci záhul" jsem si nalil dalsiho...

Takze asi tak...
Omlouvám se za pravopisne ci stylisticke chyby, nectu to po sobe, bojim se, ze bych nemel silu to odeslat.

Dekuji a drz se ...

==========

## Re: 10 let s alkoholem. Je čas se rozloucit!?
Vložil Edna - 07/01/2021 18:06

_____

Ivana napsal:
Malachiaši,
to co jsi napsal, ty piješ když jsi šťastnej i nešťastnej. Ono se vždy něco najde, tak na to zapomeň! Prostě přestaň!!! Když to nedokážeš sám, vyhledej odborníky. Nevím v jakém jseš stadiu, jaké máš absťáky....na nic se nevymlouvej, problémy máme všichni a covid nás rozložil všechny. Já jsem ho prodělala a jsem šťastná, že jsem z toho venku. Piš sem, jsme tu dobří znalci i začátečníci. Máme dobré vlákno, Jsem kráva....a poradíme tam i pijícím volům....to nic ve zlém. myslím, že to je ještě milé oslovení...tak se drž a piš..... :)  :)

Já se v covidové karanténě, co se týká alkoholu, propadla hodně hluboko. Sociální izolaci špatně snáším a řešila jsem ji pitím. Jednodušší je pro mě abstinovat přes pracovní týden než o víkendech. Na víkend si musím hned od rána naplánovat nějakou fyzickou činnost a držet se plánu zuby nehty.

==========

## Re: 10 let s alkoholem. Je čas se rozloucit!?
Vložil Simona - 07/01/2021 18:46

_____

Ahoj Malachiáši,
to co popisuješ, jak jsi pil a jak jsi se cítil i to, že po sobě nečteš příspěvky...jak kdybych viděla sebe. Jen s tím rozdílem, že já se nalívala vínem a jako ženská jsem neměla ty problémy dva v jednom ráno na záchodě :) .
Možná jsem blbě pochopila, nebo blbě četla, ale píšeš, že nemáš abstinenční příznaky? Co se to teda pak na tom záchodě dělo??
Jinak si myslím, že už dobře víš, co tě čeká. Dyť jsi to dal 4 měsíce!!! Máš proti nám začátečníkům přeci velkou výhodu a věřím, že to dáš opět a využiješ i tu zkušenost, že po čtyřech měsících pít je blbost.
Moc držím palce!!

==========

## Re: 10 let s alkoholem. Je čas se rozloucit!?
Vložil Malachiáš - 07/01/2021 19:08

_____

Ivana napsal:
Malachiáši,
musím tě uklidnit, je málo těch, kteří by přestali pít hned napoprvé. Já jsem k tomu dospěla po letech.(moje vlákno. Téma Abstinence: Jak žít po závislosti. Zkus si to přečíst, je to dost smutný a poučný. Nikomu nepřeju to čím jsem si prošla, peklo proti tomu byla rekreace ROH.
Musíš chtít ta sám, nikdo jiný ti s tím nepomůže. Už to, že sem píšeš, je pokrok...jsme tu pro tebe...drž se. Jsme banda všech věkových i váhových kategorií a všichni na jedné lodi !!!

jj ja vim. Musim to urvat sam.
Tve vlakno si urcite proctu.
Diky moc za tip ...
Drz se

==========

## Re: 10 let s alkoholem. Je čas se rozloucit!?

Vložil Malachiáš - 07/01/2021 19:18

_____

Simona napsal:
Ahoj Malachiáši,
to co popisuješ, jak jsi pil a jak jsi se cítil i to, že po sobě nečteš příspěvky...jak kdybych viděla sebe. Jen s tím rozdílem, že já se nalívala vínem a jako ženská jsem neměla ty problémy dva v jednom ráno na záchodě :) .
Možná jsem blbě pochopila, nebo blbě četla, ale píšeš, že nemáš abstinenční příznaky? Co se to teda pak na tom záchodě dělo??
Jinak si myslím, že už dobře víš, co tě čeká. Dyť jsi to dal 4 měsíce!!! Máš proti nám začátečníkům přeci velkou výhodu a věřím, že to dáš opět a využiješ i tu zkušenost, že po čtyřech měsících pít je blbost.
Moc držím palce!!

To co se delo na wc, bylo mysleno jako vtip na to, jak moc se mi trasly ruce. Nevim jak jsem to presne napsal, ale mel to byt vtip.
Co se tyka abstaku, nevim, nic zasadniho nepocituji.
Samozrejme jsem lehce podrazdeny, nevim co bych sezral, pač mi asi chybi kalorie z rumu a tak. Ale nic zasadniho. Joooo docela blbe spim. Mam problem usnout. Jdu si lehnout kolem pulnoci a prevaluju se treba do 3-3:30h. Zkousel jsem i cist, to driv zabralo spolehlive, a nic.

Dnes jsem byl v servisu (u nas ve vsi) pro auto, majitel mi nabizel panaka, zna me a vzdy jsem si tam 2-3 dal. Vlastne jsem tam chodil skoro kazdy tyden na pokec (i bez auta) jen kvuli tomu ze jsem vedel ze tam furt neco maji a ze mi nalejou. Panaka jsem odmitl. On mi povida ze vypadam odpocate jak po 14denni dovolene. A to nevi, ze nepiju. Pravda, teprve od 2.1. ale asi to je videt :)

Takze asi tak...
Dalsi skvely den za mnou a tesim se na dalsi.

==========

## Re: 10 let s alkoholem. Je čas se rozloucit!?

Vložil Simona - 07/01/2021 19:30

_____

Já to jako vtip brala :) .
S jídlem nás tu bojuje většina a máme to podobně. Špatné spaní bude určitě důsledek absťáku a určitě se to spraví. Já se prolejvám třezalkou a je to lepší.
A to, že vypadá člověk odpočatě jsem tu také někde popisovala. Ten chlast se na nás dost podepíše.
Tak se drž!!!

==========

## Re: 10 let s alkoholem. Je čas se rozloucit!?
Vložil Malachiáš - 09/01/2021 21:48

---

Zkusil jsem pred spanim pit mleko a rekl bych ze to vcelku funguje.
Vzdycky kdyz abstinuji, strasne mi mleko chutna.
Vypiju litranek za den v klidku.
Radeji si vyguuglim, jestli si na tom taky nemuzu vypestovat zavislost.
To by mi tak jeste chybelo :)

Drzte se ...

==========

## Re: 10 let s alkoholem. Je čas se rozloucit!?
Vložil Edna - 10/01/2021 07:57

---

Hele, Malachi, já ho mám taky ráda a piju ho po litrech. Možná se pak sejdem na fóru Mlíkoholik:-)

==========

## Re: 10 let s alkoholem. Je čas se rozloucit!?
Vložil Edna - 10/01/2021 08:05

---

Jinak ještě k té nespavosti. Já jí tedy netrpím a blbě jsem spala jen po chlastu. Ne že bych neusnula, ale cca od 1 hodiny jsem byla probuzená a do rána se převalovala a třásla. Byl to hnus.
Jinak ale na spaní, když občas nemůžu usnout, celkem dobře zabírá přírodní preparát Persen. Já mám po něm vždycky sny- a opravdu hezký sny (i erotický! : :woohoo: ).
Z nepřírodních preparátů je výborný Rivotril, je celkem spolehlivý, ten tě neoblbne, ale uvede do takového poklidného příjemného stavu, ale je návykový, takže to jen v největší krizi, denně rozhodně ne.

==========

## Re: 10 let s alkoholem. Je čas se rozloucit!?
Vložil Malachiáš - 10/01/2021 09:19

---

Edna napsal:
Hele, Malachi, já ho mám taky ráda a piju ho po litrech. Možná se pak sejdem na fóru Mlíkoholik:-)

Ahoj Edno,
to je šílená představa.
Vědomí, že do si do smrti nedáš mliko, sýr, krupicovou kaši, pribinaka...
Náhodou si omylem liznes jogurtu a litas v tom zase...
:)))

==========

## Re: 10 let s alkoholem. Je čas se rozloucit!?

Vložil Malachiáš - 10/01/2021 09:23

_____

Edna napsal:
Jinak ještě k té nespavosti. Já jí tedy netrpím a blbě jsem spala jen po chlastu. Ne že bych neusnula, ale cca od 1 hodiny jsem byla probuzená a do rána se převalovala a třásla. Byl to hnus.
Jinak ale na spaní, když občas nemůžu usnout, celkem dobře zabírá přírodní preparát Persen. Já mám po něm vždycky sny- a opravdu hezký sny (i erotický! : :woohoo: ).
Z nepřírodních preparátů je výborný Rivotril, je celkem spolehlivý, ten tě neoblbne, ale uvede do takového poklidného příjemného stavu, ale je návykový, takže to jen v největší krizi, denně rozhodně ne.

Ja spal po chlastu jak miminko.
Mozna lip. Miminka se vlastně budi kazde 3h na kojení.
Ja vydrzel spat i 10-12h v kuse.
Mliko docela funguje, pak tak vědomé nebo kontrolované dýchání.

==========