

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

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 chvilkový. To znamená, že vydržím v týdnu v pohodě bez, jenže pak si dám a nemá to konce. Piju většinou úplně 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 úplně 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 nevyhledávám 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 téměř absolutní abstinentska, pije tak jednou za rok a to si spíš jen symbolicky tukne a cucne. Samozřejmě jí můj vztah k alkoholu už také vadí. Můj stav z předešlých týdnů, 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. Víím, že alkohol mi může poměrně hodně potlouct můj vcelku vydařený život a určitě k tomu nechci dospět. Je tu někdo, kdo to měl podobně? Prostě bez nucení k abstinenci mu najednou přestal alkohol chutnat nebo spíše přestal pít. Napište mi prosím vaše příběhy, proč jste přestali sami od sebe nenuceně pít a jaký to mělo průběh. Děkuji a přeji pohodový rok 2020

=====

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

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 sebou, tak si neříkám, že musím být doživotní abstinents, ale když by byla příležitost, tak bych si pokusila vybatvit 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 rozloučit!?

Vložil Richard - 04/01/2021 14:30

---

Můj příběh psát nebudu, protože je tu spousta 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 rozloučit!?

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 rozloučit!?

Vložil Maťo - 06/01/2021 10:38

---

Však už ti jeden čas nechutnal. Čo sa stalo?

=====

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

Vložil Malachiáš - 06/01/2021 10:48

---

Stalo se moc věcí a já to neustal.

Stěhování na vesnici-> potřeba vytvoreni novych socialnich vazeb.

Narození syna - > za zvláště stastnych okolnosti - > slavil jsem s celou vesnici nekolik měsíců.

Problemy v práci - > zpusobene pandemií.

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 rozloučit!?

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 rozloučit!?

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 rozloučit?!

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  
abstáky....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 rozloučit?!

Vložil Malachiaš - 07/01/2021 15:38

---

Ahoj Ivanko,

děkuji za podporu.

Na uvod - netusil jsem, že jsou tu vlákna/temata nějak 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 jasná. 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 jasná.

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 Pradedá mi chutná úplně 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 úplně 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.

---

Samozřejmě první panak po návratu z práce to srovnal a se slovy "To byl zase dnes v práci záhul" jsem si nalil dalšího...

Takže asi tak...

Omlouvám se za pravopisné či stylistické chyby, nechtu to po sobě, bojím se, že bych neměl sílu to odeslat.

Děkuji a drž se ...

=====

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

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 abstáky....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 rozloučit!?

Vložil Simona - 07/01/2021 18:46

---

Ahoj Malachiaši,

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 rozdíl, 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 rozloučit!?

Vložil Malachiaš - 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 rozloučit!?

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 abstinenci 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 rozloučit!?

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 abstínu a určitě se to spraví. Já se projevám 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 rozloučit!?

Vložil Malachiáš - 09/01/2021 21:48

---

Zkusil jsem před spaním pít mléko a řekl bych že to vcelku funguje.

Vzdychky když abstinuji, strašně mi mléko chutná.

Vypiju litranek za den v klidku.

Radeji si vyguuglim, jestli si na tom taky nemuzu vypestovat závislost.

To by mi tak ještě chybelo :)

Drzte se ...

=====

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

Vložil Edna - 10/01/2021 07:57

---

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

=====

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

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 nepřirodních preparátů je výborný Rivotril, je celkem spolehlivý, ten tě neoblbně, 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 rozloučit!?

Vložil Malachiáš - 10/01/2021 09:19

---

Edna napsal:

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

---

Ahoj Edno,

to je šílená představa.

Vědomí, že do si do smrti nedáš mlíko, sýr, krupicovou kaši, pribinaka...

Náhodou si omylem liznes jogurtu a litas v tom zase...

:)))

---

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

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 neoblbně, 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.

Mlíko docela funguje, pak tak vědomé nebo kontrolované dýchání.